

# PHARMACOPÉE

## et médecine traditionnelle chinoises



La médecine chinoise se base sur la philosophie suivante : tout l'univers n'est qu'une concentration de l'énergie et le corps humain n'en est qu'une de ses formes, comme le ciel ou la terre. Ils sont tous soumis aux mêmes lois de la nature.



Le mot hygiène en chinois se compose des deux caractères « protection » et « vie », signifiant au sens large la conservation de la santé et la propreté, ce mot est apparu pour la première fois il y a 2000 ans, et le mot « bain » depuis près de 3000 ans.

La population chinoise a su depuis longtemps prendre des mesures prophylactiques\*, comme une bonne hygiène alimentaire et dentaire, de l'activité physique, du travail, du repos. Elle réalisa que le sport était nécessaire à l'amélioration de la constitution physique et permettait de renforcer la résistance aux affections.



Idéogrammes du Feng-Shui (le vent et l'eau)

C'est donc entre le II<sup>e</sup> et le III<sup>e</sup> siècle que le grand médecin Hua Tuo mit au point le « jeux des cinq animaux », l'actuel Tai-chi, qui mêle exercices sportifs et respiration.

\* **Prophylaxie** : prévention des maladies

