



LE LIVRET DU FILM

La tension vue par la médecine chinoise

Comprendre ce que cette tradition lit dans un chiffre, et les gestes qu'elle propose en premier.

COEUR & CIRCULATION • LE COEUR, AUTREMENT • FILM DE 10 MIN

Ce que ce film vous fait comprendre

Pour la médecine chinoise, une tension qui monte n'est pas une maladie mais un signe : celui d'un yin des reins qui s'épuise et d'un yang du foie qui s'échappe vers le haut. Ce livret entre dans ce regard et présente les gestes que cette tradition classe par ordre d'importance : la gestion des émotions, le sommeil régulier, l'alimentation simple, un exercice de respiration. Il dit ensuite ce que la recherche sait de ces approches — le signal du qi gong existe, celui de l'acupuncture reste fragile. Un vocabulaire, des gestes et les résultats pour décider.

- 01 La médecine chinoise lit un yin des reins qui baisse et un yang du foie qui monte : une réserve épuisée, un feu qui s'échappe — pas un chiffre.
- 02 Un praticien ne traite pas un chiffre : il traite un tableau (feu du foie, vide du yin, mucosités) — deux patients au même chiffre reçoivent des gestes différents.
- 03 L'ordre des méthodes selon Jean Péliissier : 1. émotions, 2. méditation / qi gong calme, 3. alimentation, 4. équilibre de la sexualité, 5. pharmacopée, 6. acupuncture.
- 04 Cochrane (2018, 22 essais) : l'acupuncture baisse la systolique de 3,4 mmHg dans l'heure, mais ce signal disparaît à trois mois. Preuve jugée très faible.
- 05 Le qi gong montre un signal plus encourageant : une méta-analyse (2021, 7 essais) trouve -10,7 mmHg sur la systolique, mais les biais méthodologiques y sont élevés.

SOMMAIRE

- 01 Quatorze neuf, et vous n'aviez rien senti
- 02 Un mot que les vieux textes ignorent
- 03 L'eau des reins, le bois du foie
- 04 Le visage rouge, la bouche amère
- 05 La colère monte, la tristesse descend
- 06 La réserve se recharge la nuit
- 07 Six gestes avant la première aiguille
- 08 Assis sur une chaise, dix minutes
- 09 Trois points sous vos doigts
- 10 Vingt-deux essais, et une réponse prudente
- 11 Un signe, pas un ennemi
- Lexique
- Mes gestes du premier rang
- Sources

Quatorze neuf, et vous n'aviez rien senti

L'hypertension se découvre presque toujours par hasard, et un milliard quatre cents millions d'adultes la portent — dont près d'un sur deux sans le savoir.

Ce chiffre qui apparaît sur l'écran d'un tensiomètre de pharmacie ne donne aucune indication sur ce qui l'a produit. Le brassard mesure une pression; il ne dit pas si cette pression vient d'une artère qui a perdu sa souplesse, d'une mauvaise nuit, d'une décennie de stress ou d'un excès de sel. C'est à ce moment-là que l'on peut se demander comment d'autres traditions médicales lisent ce même signe.

Quatorze neuf, et vous n'aviez rien senti.

À retenir

Image du film · chapitre 1

Jean Péliissier, praticien et enseignant de médecine chinoise, parle de maladie cachée — une de celles que l'on porte longtemps avant qu'elle remonte à la surface. L'Organisation mondiale de la santé comptait en 2023 un milliard quatre cents millions d'adultes de trente à soixante-dix-neuf ans vivant avec une tension trop haute, dont près de la moitié qui l'ignorait. C'est ce point de départ — un chiffre, un silence, une question — que ce film et ce livret choisissent d'explorer par un autre chemin.

Un mot que les vieux textes ignorent

«Hypertension» est un mot du dix-neuvième siècle : la médecine chinoise, née deux mille ans plus tôt, n'a jamais eu ce concept — elle lisait d'autres signes.

Philippe Sionneau, praticien de médecine chinoise formé en Chine, l'explique sans détour : l'hypertension n'existe pas dans les textes anciens, parce qu'elle ne pouvait pas exister — il n'y avait pas de brassard. Cette médecine a construit ses concepts à partir de ce qui est observable sans instrument : la langue, sa couleur, sa forme, son enduit, et le pouls, pris au poignet, qui renseigne sur le fonctionnement des organes à travers leurs méridiens.

L'hypertension n'existe pas dans cette médecine.

À retenir

Image du film · chapitre 2

Lokmane Benaïcha, praticien de médecine chinoise, cite le Nei Jing — le texte fondateur, rédigé il y a environ deux mille ans — qui parle au chapitre soixante-quatorze «des vents qui causent des vertiges et appartiennent au Foie» et «d'un vide des Reins qui rend la tête lourde». Ce sont les mêmes signes que cette tradition associe aujourd'hui à une tension qui monte : un vent intérieur, une tête qui pèse, une légèreté qui manque. Le chiffre du tensiomètre ne vient qu'ensuite, pour situer l'intensité.

COMMENT UN PRATICIEN ÉVALUE LA TENSION SANS BRASSARD

Quatre examens : l'observation (teint, langue, regard), l'écoute et l'odorat, les questions (sommeil, émotions, digestion, règles), et le pouls. Le pouls se prend aux deux poignets, en trois positions et deux profondeurs : il renseigne sur chaque grand organe. La langue rouge avec un enduit jaune et sec évoque le feu du foie.

03 CHAPITRE 3 L'eau des reins, le bois du foie

L'image centrale : l'eau des reins nourrit le bois du foie — tant que l'eau est là, le bois reste souple; quand l'eau baisse, le bois sèche et s'enflamme.

Jean Péliissier tient de ses maîtres une image pour expliquer ce qui se passe dans la tension : l'eau des reins nourrit le bois du foie, et tant que l'eau est abondante, le bois reste souple et vert. Imaginez un grand stress, un choc émotionnel ou des années de surmenage : la réserve des reins baisse, le bois du foie sèche, et un bois sec s'enflamme facilement. Quand le feu s'embrase une fois, c'est une colère. Quand il s'embrase sans arrêt, cette tradition y voit le mécanisme de l'hypertension.

Un grand stress, et l'eau des reins baisse d'un coup.

À retenir

Image du film · chapitre 3

Le yin désigne ce qui retient, ce qui nourrit, la réserve — l'eau. Le yang désigne ce qui s'échappe vers le haut, ce qui s'active, le feu. Quand le yin des reins manque, le yang du foie monte sans frein. Ce déséquilibre n'est pas une métaphore poétique : c'est un cadre diagnostique qui guide les choix thérapeutiques. Deux personnes au même chiffre de tension peuvent avoir des tableaux très différents, et donc recevoir des gestes très différents.

04 CHAPITRE 4 Le visage rouge, la bouche amère

Le tableau « feu du foie » — vertiges, maux de tête, yeux rouges, bouche amère — est l'un des tableaux possibles ; il y en a plusieurs pour la même tension.

Lokmane Benaïcha décrit le tableau classique du feu du foie : vertiges, maux de tête souvent sur les tempes, visage et yeux rouges, bouche amère au réveil, langue rouge à enduit jaune et sec, pouls tendu et rapide. C'est le tableau de la colère chronique, de la frustration qui ne s'exprime pas, de l'ambitieux qui se dépasse sans s'arrêter.



Image du film · chapitre 4

Mais une même tension peut venir d'un vide du yin seul, sans feu : la personne est fatiguée, a des acouphènes, du mal à dormir, et le tableau est plus silencieux. Elle peut aussi venir de mucosités qui encombrent les méridiens, avec une oppression dans la poitrine et peu d'appétit. Ce que la médecine chinoise refuse, c'est de traiter un chiffre identique avec les mêmes gestes pour tout le monde : le terrain, pas le symptôme, oriente la décision.

La colère monte, la tristesse descend

Dans cette tradition, les émotions qui montent — colère, joie excessive — alimentent le yang du foie. Le premier geste est d'empêcher la montée, pas de supprimer l'émotion.

Jean Péliissier range les émotions en deux familles selon leur direction. Les émotions montantes — la colère, qui appartient au foie, et la joie excessive, qui appartient au cœur — alimentent le yang qui s'échappe vers le haut. Les émotions descendantes — la nostalgie, la tristesse, la peur — agissent différemment, sur d'autres organes. Dans l'hypertension de type yang montant, c'est la première famille qui est en cause.



Image du film · chapitre 5

Le geste qu'il enseigne est simple et ne demande aucun matériel : quand vous sentez la colère monter, asseyez-vous, descendez les épaules, respirez quatre ou cinq fois par le ventre, et retenez le premier mot qui veut sortir. Ce n'est pas une leçon de politesse. C'est, dans le langage de cette médecine, empêcher le yang de s'échapper par la voix et de se dissiper vers le haut. La différence entre une tension qui redescend et une tension qui continue à monter se joue parfois là.

La réserve se recharge la nuit

Le sommeil est, dans cette tradition, le seul moyen naturel de recharger l'énergie des reins : se coucher avant 22 h est une prescription, pas une habitude.

Jean Péliissier l'affirme sans détour : le sommeil est le seul moyen naturel de recharger l'énergie des reins — ce que cette tradition appelle le jing, la réserve profonde. Des nuits tardives, irrégulières ou agitées vident cette réserve et laissent le yang sans contrepoids le lendemain. Il donne une fenêtre précise : entre 22 h et 3 h du matin, c'est le moment où la recharge se fait le mieux.

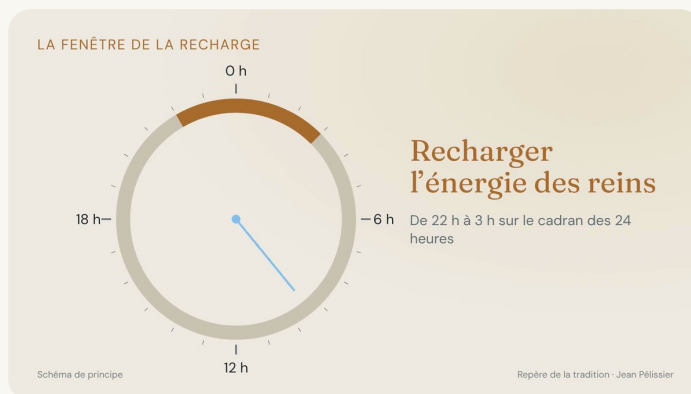


Image du film · chapitre 6

Les écrans tard le soir, le surmenage, les nuits courtes répétées appartiennent à ce qu'il appelle les voleuses de jing. Ce n'est pas une considération marginale : dans l'ordre des priorités de cette médecine, le sommeil régulier précède l'alimentation et l'acupuncture. Un patient qui ne dort pas avant minuit et dont la tension est haute ne recevra pas d'aiguilles avant qu'on ait parlé de ses nuits. La première prescription n'est pas dans une seringue, elle est dans un horaire de coucher.

Six gestes avant la première aiguille

L'ordre des méthodes selon Jean Péliissier et ses maîtres : émotions, méditation, alimentation, équilibre, pharmacopée — l'acupuncture vient en dernier.

Cette tradition classe ses outils thérapeutiques par importance croissante. Jean Péliissier tient cet ordre de son maître : d'abord la gestion des émotions, ensuite la méditation et le qi gong calme, puis l'alimentation — qui dans ce contexte signifie réduire la viande rouge et les fritures, privilégier le riz et les légumes, et éviter le sel, qui épuise les reins. Viennent ensuite l'équilibre de la sexualité, puis la pharmacopée (plantes chinoises en décoction), et en dernier l'acupuncture.

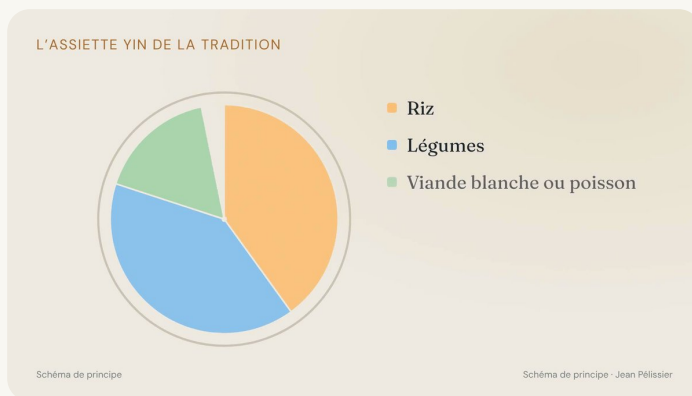


Image du film · chapitre 7

Ce classement n'est pas une hiérarchie d'efficacité sur le chiffre du tensiomètre — c'est une hiérarchie de profondeur d'action. Les premiers gestes touchent la racine; les derniers traitent la surface. Dans cette logique, un patient qui prend des aiguilles mais ne gère pas ses émotions et ne dort pas avant minuit est traité à l'envers. Le praticien travaille d'abord à rendre les premiers gestes accessibles, avant de sortir ses aiguilles.

CE QUE L'ALIMENTATION VEUT DIRE ICI

Aliments yin favorisés : riz, légumes, légumineuses, fruits. Réduits : viande rouge, graisses animales, fritures (ce que la tradition appelle « chaleur poison »). Évités : alcool et sel (qui épuisent les reins). Les conseils croisent ceux de l'assiette DASH — par un autre chemin.

Assis sur une chaise, dix minutes

Le qi gong calme selon Jean Pélissier ne demande ni tapis ni posture savante : une chaise, le dos droit, les pieds à plat, et suivre le souffle sans le diriger.

L'exercice que Jean Pélissier décrit est accessible à n'importe qui, dans n'importe quel espace. Asseyez-vous sur une chaise, les pieds à plat sur le sol, les genoux et les hanches à angle droit, le dos droit sans être raide, les mains posées à plat sur les cuisses. Fermez les yeux ou regardez vers le bas. Commencez à suivre votre respiration : inspirez naturellement, expirez naturellement. Quand une pensée arrive, revenez au souffle sans lutter contre elle.

Commencez par cinq minutes, puis allongez jusqu'à dix.

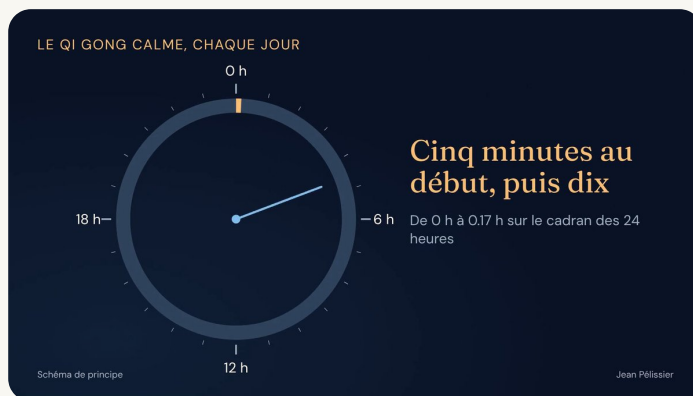


Image du film · chapitre 8

Lokmane Benaïcha rappelle que la médecine chinoise préfère les efforts doux et réguliers aux efforts intenses et ponctuels : la course lente, la marche, le qi gong et le tai ji quan plutôt que la musculation et les sports d'intensité maximale. Ce n'est pas de la passivité — c'est une autre façon de travailler le corps, qui cherche à calmer le yang sans l'épuiser. Cinq à dix minutes le matin, avant que la journée ne démarre, est ce que la plupart des praticiens conseillent comme point de départ.

Trois points sous vos doigts

Jean Pélissier retient trois points d'automassage : Tai Chong sur le pied (méridien du foie), Tai Xi derrière la malléole (reins), Yong Quan sous la plante (à masser le soir).

Le premier point, Tai Chong (Foie 3), se trouve sur le dessus du pied, dans l'espace entre le gros orteil et le deuxième orteil, assez haut entre les deux os métatarsiens. Chez une personne dont la tension monte avec le feu du foie, ce point est souvent douloureux à la pression. On le masse des deux côtés simultanément, deux ou trois fois par jour, pendant une minute avec une pression ferme mais pas douloureuse.

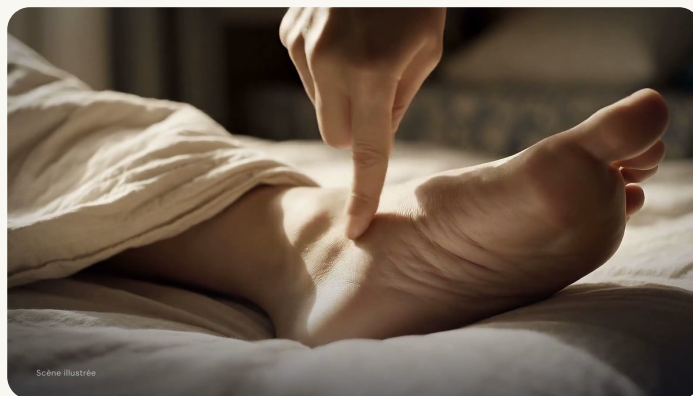


Image du film · chapitre 9

Le deuxième, Tai Xi (Reins 3), se trouve derrière la malléole interne, dans le creux entre l'os de la cheville et le tendon d'Achille. Il nourrit le yin des reins — la réserve. Le troisième, Yong Quan (Reins 1), est au centre de la plante du pied, dans le premier tiers. Jean Pélissier recommande de le masser le soir, avant de dormir, avec un peu d'huile végétale, quand la tête ne veut pas se poser. Dans cette tradition, tout passe par le pied.

LES TROIS POINTS EN PRATIQUE

Tai Chong : dessus du pied, entre gros orteil et 2^e orteil, remonter entre les deux os métatarsiens. Masser 2 à 3 fois/j, 1 min, des deux côtés. Tai Xi : derrière la malléole interne, creux entre l'os et le tendon d'Achille. Yong Quan : centre de la plante, premier tiers. Le soir, avec de l'huile.

Vingt-deux essais, et une réponse prudente

La revue Cochrane 2018 (22 essais, 1 744 patients) trouve une baisse de 3,4 mmHg avec l'acupuncture dans l'heure qui suit — mais le signal disparaît à 3 mois. Preuve très faible.

La revue Cochrane publiée en 2018 est l'évaluation la plus rigoureuse disponible sur l'acupuncture et l'hypertension. Elle a rassemblé vingt-deux essais portant sur mille sept cent quarante-quatre personnes, et sa réponse est prudente. Quatre essais comparaient l'acupuncture à une acupuncture simulée (aiguilles placées hors des points reconnus) : ils trouvent une baisse de 3,4 mmHg sur la systolique et de 1,9 mmHg sur la diastolique, mesurée entre une heure et vingt-quatre heures après la séance. La qualité de preuve est jugée très faible.



Image du film · chapitre 10

Un seul essai a suivi les participants à trois mois et à six mois après l'arrêt des séances : il ne trouve plus aucun effet. Les essais qui comparaient l'acupuncture à des médicaments montraient des effets plus importants, mais les auteurs y voient le reflet de biais de conception et non d'un effet supérieur aux médicaments. La conclusion des auteurs est claire : on ne dispose pas aujourd'hui de preuves d'un effet durable de l'acupuncture sur la tension artérielle.

Un signe, pas un ennemi

Le qi gong montre un signal encourageant (−10,7 mmHg, méta-analyse 2021), mais les biais méthodologiques restent élevés. Ce que la tradition propose en premier ne dépend d'aucune aiguille.

Sur le qi gong, la recherche est plus encourageante, même si elle reste fragile. Une méta-analyse publiée en 2021 a regroupé sept essais et trois cent soixante-dix personnes : elle trouve, par rapport aux groupes témoins, une baisse moyenne de 10,7 mmHg sur la systolique et de 6,8 mmHg sur la diastolique. Une revue plus ancienne (2015), portant sur vingt essais et plus de deux mille trois cents patients, allait dans le même sens, mais

alertait sur le risque élevé de biais dans ces études. Il manque des essais bien conduits avec acupuncture simulée et mesure sur plusieurs mois.

Pour la médecine chinoise, votre tension n'est pas un ennemi à faire taire. C'est un signe — d'une réserve épuisée, d'une colère retenue, d'un rythme qui ne redescend pas. Ce qu'elle propose en premier — une nuit avant 22 h, quelques respirations avant de répondre, une assiette de riz et de légumes, dix minutes de qi gong sur une chaise — ne demande ni consultation ni aiguilles. Ces gestes croisent ceux du reste de ce dossier sur la tension, par un autre chemin, avec d'autres mots. Les aiguilles, elles, restent une expérience à faire soi-même, avec un praticien formé.



Image du film · chapitre 11

Les mots du film

Yin / Yang

Deux principes complémentaires et opposés. Le yin représente ce qui retient, nourrit, refroidit et descend (l'eau, la nuit, le repos). Le yang représente ce qui s'échappe, active, réchauffe et monte (le feu, le jour, l'action). En santé, ils s'équilibrent.

Qi

Le souffle vital qui circule dans les méridiens. Sa circulation harmonieuse est associée à la santé ; les blocages ou les excès dans certaines directions produisent des déséquilibres.

Qi gong calme

Pratique de méditation en mouvement ou en immobilité qui cherche à réguler le souffle et à calmer le yang. Le qi gong calme assis sur une chaise — sans posture complexe — est accessible à tous et enseigné en contexte cardiovasculaire.

Jing

L'essence vitale, la réserve profonde stockée dans les reins selon la médecine chinoise. Elle se consomme avec l'âge, le stress et les excès. Elle se recharge principalement pendant le sommeil, entre 22 h et 3 h.

Feu du foie

Tableau de médecine chinoise associé à une montée excessive du yang du foie, souvent liée à un vide du yin des reins. Signes caractéristiques : vertiges, maux de tête aux tempes, visage rouge, bouche amère, insomnie, irritabilité.

Méridien

Réseau de canaux par lequel le qi circule selon la médecine chinoise. Les principaux méridiens sont associés aux grands organes (foie, reins, cœur...). Les points d'acupuncture et de massage se situent sur ces méridiens.

À vous

Avant les aiguilles, cette tradition propose six gestes classés par importance. Ce carnet commence par les quatre premiers, ceux qui ne demandent ni consultation ni prescription.

Les gestes du premier rang — cocher ceux que j'engage

- ☐ Émotions : s'asseoir et respirer avant de répondre quand la colère monte
 - ☐ Sommeil : me coucher avant 22 h au moins 5 nuits sur 7
 - ☐ Qi gong calme : 5 à 10 minutes assis, suivre le souffle, le matin
 - ☐ Alimentation : plus de riz, de légumes et de légumineuses ; moins de fritures et de viande rouge
 - ☐ Automassage Tai Chong : 1 min chaque pied, 2 fois par jour
 - ☐ Automassage Yong Quan : le soir avant de dormir, avec de l'huile
-

Journal de pratique — 4 semaines

SEMAINE	GESTE PRATiqué	NUITS AVANT 22 H (SUR 7)	TENSION MOY. (SYS/DIA)
---------	----------------	--------------------------	------------------------

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

Questions pour un premier rendez-vous de médecine chinoise

Mon tableau est-il plutôt « feu du foie », « vide du yin » ou « mucosités » ?

Quel est le premier geste que vous me conseillez pour mon tableau ?

À quelle fréquence et sur quelle durée les séances seraient-elles utiles ?

Ce que le film cite

1. Cochrane, Acupuncture for hypertension, Yang 2018
doi.org/10.1002/14651858.CD008821.pub2
2. OMS, aide-mémoire Hypertension, 2025
www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension
3. Ching 2021, Effects of qigong on systolic and diastolic blood pressure lowering, BMC Complementary Medicine and Therapies
doi.org/10.1186/s12906-020-03172-3
4. Xiong 2015, Qigong for hypertension: a systematic review, Medicine
doi.org/10.1097/MD.0000000000000352

D'APRÈS LES TRAVAUX DE

1. Jean Pélissier
praticien de médecine chinoise
2. Philippe Sionneau
praticien de médecine chinoise
3. Lokmane Benaïcha
praticien de médecine chinoise



Ce livret accompagne le film « La tension vue par la médecine chinoise », collection Le cœur, autrement. Le film, ses chapitres, sa transcription et ses sources sont sur www.prana-sante.tv/episode/la-tension-vue-par-la-medecine-chinoise.

Édition du 20 septembre 2026 · livret v1