

Weisheng : une hygiène de vie à la chinoise

Gérard Salem

texte paru dans *La lettre* no 21, fondation Ling, mai 2000.

L'hôtel est à deux pas d'un marché ouvert, avec son bazar aux épices, ses viandes, ses légumes, ses fruits, ses remèdes naturels. Nos bagages déposés, nous partons en vadrouille. Piments rouges, cumin, gingembre, safran, cannelle, curry. La production agricole du Sichuan est fameuse, c'est la province la plus fertile de tout le pays. Petit tour sous les arcades, avant le dîner.

Da Peng m'enseigne quelques-unes des vertus thérapeutiques les plus courantes des aliments. Il me recommande la consommation quotidienne de blanc d'oeuf aux haricots, pour prévenir l'hypertension artérielle. Le maïs, lui, augmente le péristaltisme intestinal, prévient la constipation, facilite l'élimination de l'acide cholique, réduit le pourcentage de cholestérol dans le sang. La bouillie de céleri, prise au petit déjeuner, atténue la pression sanguine, la congestion du visage et la surexcitation. Le jus et l'écorce de la pastèque sont diurétiques. Les bananes au thé sont excellentes contre l'artériosclérose et les maladies coronariennes, comme les fleurs d'aubépine bouillies à l'eau. L'infusion aux gemmules de graines de lotus, ou la soupe de laminaires complétée de gousses de séné diminuent le taux des graisses dans le sang. On peut préparer dans le même but un tonique à base de méduses et de châtaignes d'eau, à moins de préférer la soupe aux moules enrichie de trente grammes de capselle.

Les Chinois adorent se soigner. A peine évoque-t-on un médicament naturel ou quelque recette diététique, les voici graves, attentifs, l'oeil déjà souffreteux. Du reste, y a-t-il quoi que ce soit dans la nature qui n'ait valeur de soin dans leur existence quotidienne ? Le boire et le manger, la façon d'orienter un lit ou une tombe ou l'entrée d'une demeure, les mouvements du corps dans le *qigong*, le *taijiquan*, les *wushu* en général, mais aussi dans la danse de salon, les techniques de l'amour, l'art de contempler les fleurs, le savoir-vivre mondain, la peinture, la calligraphie, la manière de se promener, de humer l'air d'un jardin, tout cela fait partie d'un savant programme de bien-être et de prévention de la maladie.

Le Chinois se considère comme en traitement perpétuel. On dirait qu'il souscrit instinctivement à l'aphorisme de Max Jacob : « la santé est un état qui ne présage rien de bon ». Il veille au grain. Dix mille proverbes

sont là, mémoire prosodique veillant à ancrer solidement le très ancien concept de *weisheng*, mentionné il y a plus de deux mille ans dans le Zhuangzi, et qui signifie simplement « protection de la vie ».

L'habitude la plus significative est peut-être cette façon dont chacun se soucie quotidiennement de transmettre à autrui les bonnes recettes de santé et de longévité. Transmission ordinaire, au jour le jour, qui fait l'objet des conversations les plus banales. Ou transmission secrète, aux manières ésotériques, dévoilée aux seuls méritants. Celui qui détient le savoir inspire le respect et jouit d'un ascendant incontesté sur autrui. D'ailleurs, les médicaments restent un cadeau très apprécié entre amis. La vulgarisation des recettes de santé a été encouragée par le régime communiste, qui a battu en brèche les cellules ésotériques et vulgarisé la médecine traditionnelle chinoise. Est-ce la raison d'un engouement aussi répandu et partagé pour la *weisheng* ? Ou bien faut-il y voir un réflexe collectiviste beaucoup plus ancien, enraciné dans un esprit de réciprocité typiquement chinois ?

Par les vitres du bus qui nous conduit à l'Institut Shen Nong, à cinquante kilomètres de Chengdu, nous découvrons un bout de campagne de ce pays de Chu, la *Province aux Quatre Rivières*, aux *eaux glauques et aux monts bleus* comme l'appelle le poète Bai Juyi. Collines en terrasses, rizières. Champs de colza, de blé, de sorgho, de maïs, de soja. Canne à sucre, coton, fèves, thé, oranges, mandarines, pamplemousses. Fermes à colombages, cachées derrière leurs rideaux de bambous. Paysannes à la palanche, canaux d'irrigation avec leurs norias. Tout cela sous un ciel gris. Du reste, *xiayu le*, il pleut. Un proverbe Han prétend qu'il pleut si souvent au Sichuan que lorsque le soleil se montre, les chiens se mettent à aboyer.

L'Institut Shen Nong est flanqué d'un centre d'élevage de cerfs et d'ours, exploité uniquement pour les besoins de la pharmacopée chinoise. L'allée que nous suivons passe entre les enclos. Les cerfs se tiennent tantôt couchés sur le flanc et serrés les uns contre les autres, tantôt debout, nous observant d'un oeil perplexe ou maussade. Ce sont essentiellement leurs cornes et leurs pénis qui intéressent l'Institut, parties fort recherchées pour leur essence *yang* et leurs effets aphrodisiaques. Nous découvrons bientôt un étalage de ces longs pénis dans les vitrines de la pharmacie. L'on nous assure que ces cerfs ne sont pas si malheureux et que leurs cornes repoussent chaque année. Et leurs pénis ?

Quant aux ours, leur bile est particulièrement efficace dans certaines maladies, notamment les affections cardiaques et vasculaires. On les contient dans d'étroites cages de fer, après avoir introduit dans leur vésicule biliaire un drain en T, permettant de recueillir la bile à intervalles réguliers. Un gardien nous enjoint de ne pas nous approcher des cages, ça énerve les ours.

Mon humeur est accordée au ciel et à la pluie. Quelle idée de venir jusqu'ici ! Nous traversons des couloirs où sont exposées, dans des vitrines, des centaines de substances médicinales soigneusement étiquetées, à base de minéraux, de végétaux et d'extraits animaux. Florilège de poudres, de décoctions, de granules, de pilules.

Les suppositoires de miel cuit constituent un traitement adjuvant utile de la thyphoïde, à condition de les compléter par des lavements à base de bile de porc et de vinaigre.

Les pilules d'os de seiche, de garance, de sève d'haliotide et d'oeuf de moineau sont efficaces contre l'anémie hémorragique et les troubles menstruels.

La décoction de pinellia et de sorgho traite l'insomnie.

Les fleurs de datura ou les semences d'hyoscyamus ont des vertus calmantes et anesthésiques.

Les herbes séchées sont très recherchées.

Le plantain est diurétique, atténue la diarrhée, éclaircit les yeux et stimule les expectorations.

La fritillaire dissipe les crachats et calme la toux.

La queue-de-lion apaise la dysménorrhée et stimule la diurèse.

La pâte d'armoise est utilisée dans la moxibustion.

Et ainsi de suite.