

La Médecine UNANI ou Médecine Gréco-Arabe

Reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 1976, le système Unani s'est peu à peu imposé comme un système de médecine traditionnelle.

Chaque année, de nombreux colloques sont organisés à travers le monde pour en exposer les principes et tenter d'apporter des réponses aux problèmes de santé actuels.

On ne citera que quelques pays : Chine, USA-Arizona, Koweït, Inde, Pakistan, Australie, Afrique du Sud, Hollande, Singapour, Arabie saoudite, Dubaï...

La médecine Unani repose sur la théorie des Humeurs, sur l'usage des plantes et des substances naturelles, en vue de rétablir ou maintenir l'état de santé. Pendant 2000 ans, elle était le modèle principal de pratique médicale avant que la médecine chimique n'entre en scène après la découverte de la Peniciline par Alexander Fleming en 1928.

L'approche « Unani » mériterait d'être davantage prise en compte dans les systèmes de santé occidentaux. Tout ce qu'elle prône n'est qu'un simple appel au bon sens : bonne nourriture et hygiène de vie, prévention, usage de méthode douces et non invasives.

Les Origines et le Développement de la Médecine Unani

La médecine Unani repose sur la Théorie des Humeurs, elle-même au coeur de la Médecine d'Hippocrate. Ses principes furent adoptés et développés plus tard, notamment par Gallien et Avicenne.

Afin de comprendre l'origine de cette théorie ainsi que sa pratique actuelle, il est nécessaire de revenir à l'origine de la médecine et à son évolution jusqu'à nos jours.

L'homme a toujours cherché à alléger ses souffrances. On trouve des traces écrites de thérapies par les Plantes dans des textes chinois datant de 3000 ans avant J.-C., ainsi que sur certains papyrus égyptiens, 1500 ans avant JC.

La Science Moderne, elle, retrace les origines de la Médecine en tant qu'Art, dans la Grèce antique, où des écoles de médecine ont prospéré à partir de 600 ans avant JC. Pendant longtemps, les maladies, ou dysfonctionnement étaient traités sans vision holistique.

HIPPOCRATE

Hippocrate et d'autres médecins comprirent les limites de cette approche et cherchèrent à aller plus loin pour soulager leurs prochains. Pour cette raison, il est reconnu comme le Père de la Médecine et son serment est plus que jamais d'actualité.*

Hippocrate a été le premier à écrire et codifier les principes de la Théorie des Humeurs (base de la Médecine Unani), pour en faire une science.

Selon la théorie humorale, l'essence des choses se trouve dans les quatre éléments principaux, le Feu, l'Eau, l'Air et la Terre.

En parallèle, le corps humain est constitué de quatre liquides en mouvement, les « Humeurs » qui sont la transposition organique de chacun des éléments fondamentaux : Sang et Air, Lymphes et Eau, Bile Jaune et Feu, Bile Noire et Terre.

Nous jouissons de la Santé la plus parfaite lorsque ces éléments sont dûment proportionnés les uns aux autres en termes de composition et de volume. La douleur ou la maladie surgissent lorsque l'un de ces éléments est en défaut ou en excès.



Pour Hippocrate, la Santé est un état d'équilibre, une « proportion convenable » des Humeurs.



Considérant le corps humain comme un tout et non comme un assemblage de parties, il élaborait des traitements de nature holistique plutôt que de viser des symptômes particuliers.

Il a mis l'accent sur l'observation attentive de l'état physique aussi bien que psychique du patient, ainsi que des effets de l'environnement sur la personne.

Une autre conviction forte chez Hippocrate est que la Nature tend à la conservation ; donc, le but de la Médecine doit être de soutenir les forces de récupération pour que les mécanismes d'auto-guérison qui existent en chacun de nous, puissent vaincre la maladie.

GALIEN



Après la mort d'Hippocrate, son savoir devint tradition et dogme. Il faudra attendre Galien, six cents ans après Hippocrate, pour que la médecine connaisse un puissant réveil.

Galien a rassemblé et synthétisé non seulement tout le travail d'Hippocrate, mais toutes les connaissances médicales qui avaient évolué au cours des six siècles qui ont suivi sa mort.

Tout en restant fidèle à la pensée hippocratique sur les Humeurs, Galien a avancé l'idée que chaque aliment avait également son Humeur caractéristique, et a ainsi donné naissance à un système élaboré de Diététique.

Comme Hippocrate, il est résolument moderne : "Le clinicien doit s'enquérir de toutes les manifestations présentes et passées en examinant lui-même les symptômes actuels et en s'informant des antécédents auprès du malade et de ses proches". Il va ainsi développer une méthode diagnostique fondée sur l'observation du malade.

Galien a également développé la notion de force vitale appelée « Pneuma » qui habite chaque organisme vivant. Dans ce Pneuma, Galien a vu une « force créatrice de vie », qui active toutes les facultés de croissance, de développement et de subsistance. Elle se manifeste sous trois formes principales :

1. Le « pneuma physique » siège dans le foie; centre de la nutrition. Aujourd'hui, nous savons que le foie est impliqué dans plus de 300 fonctions vitales
2. Le « pneuma psychique » siège dans le cerveau; centre des sensations et de l'intelligence. Il transporte les informations provenant des cinq sens.
3. Le « pneuma zootique » siège dans le coeur et les vaisseaux; centre des pulsations. C'est par son intermédiaire que la force vitale produit les battements du coeur et des artères.

La science moderne, a révélé l'utilité de l'oxyde nitrique, un neurotransmetteur qui joue un rôle majeur dans beaucoup de fonctions physiologiques. Galien en avait-il déjà l'intuition ?

Entre le 9ème et 14ème siècle, les arabes ont traduit la plupart des livres écrits par ces deux illustres savants et ont appelé cette médecine, « Unani médecine », (en arabe Unani signifie venant des grecs), en reconnaissance de ses origines. C'est ainsi que leur savoir a été préservé puis transmis à l'Occident nonobstant les frontières et les siècles.



AVICENNE

Après Galien, un grand savant de langue arabe, a marqué lui aussi et à jamais l'histoire de la Médecine : Abu Ali Ibn Sina, connu en occident sous le nom d'Avicenne. D'origine persane, il est né en 980 après JC.

Deux de ses livres médicaux ont acquis une renommée incontestée. Dans le premier, « Le livre de guérison », il développe l'idée que toutes les composantes de la vie d'une personne doivent être considérées pour faire un diagnostic.

Dans son deuxième livre « le Canon de la médecine » - que l'Encyclopaedia Britannica appelle « le livre le plus célèbre de l'histoire de la Médecine, en Orient ou en Occident... »-, il a rassemblé toutes les connaissances médicales qui existaient dans le monde jusqu'à son époque. Les deux livres ont été traduits, d'abord en latin, puis dans pratiquement toutes les autres langues du monde civilisé.

Achévé en 1025 après J.-C., le Canon a maintenu son autorité au travers de dix siècles d'enseignement et de pratique médicale, et reste encore aujourd'hui le manuel de tous les praticiens de la médecine Unani.

C'est à Avicenne que l'on doit également, les bases de la chimie médicale sous sa forme botanique (prélude au développement de processus chimiques fondamentaux tels que : filtration, distillation, sublimation et calcination), l'organisation de la pharmacie et la fondation des hôpitaux.

Au cours des siècles suivants, de nombreux autres médecins ont apporté leur contribution à l'élaboration et à la pratique de cette médecine.



**Jusqu'au début du 20ème siècle, la médecine par les Plantes
était la base de la médecine dans le monde.
Puis, la médecine chimique a prévalu et a fini par s'imposer en Occident.**

L'intrusion de la Chimie dans le domaine médical a amené une évolution dans le concept et le traitement des maladies ; l'école bactériologique, a imposé l'idée selon laquelle microbes et virus sont les causes principales de la maladie. Ainsi supprimer le microbe ou le virus, permettrait de supprimer la maladie.

Pour les tenants de la Médecine traditionnelle Unani, chaque condition morbide est le résultat non pas d'un mais de plusieurs facteurs, se produisant presque toujours en combinaison sinon comment expliquer qu'un même virus ne frappe pas toutes les personnes qui y sont exposés pourtant dans des conditions identiques.

Tout en admettant l'existence de microbes, la Médecine Unani soutient que c'est le déséquilibre originel du Tempérament qui en modifiant l'environnement biotique des virus et des bactéries, leur permet de se développer et prospérer. Il faut alors chercher les causes du déséquilibre initial du tempérament : dans nos habitudes alimentaires, les modes et l'hygiène de vie, l'état psychique, ainsi que l'environnement qui varient pour chacun de nous.

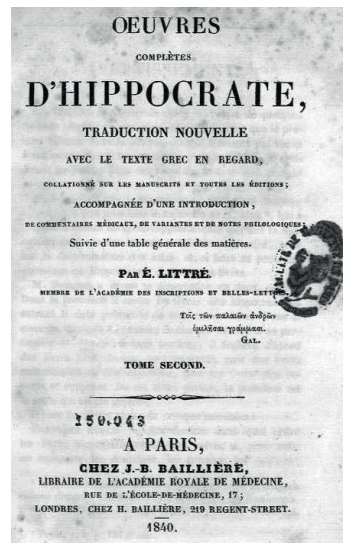
Pour le praticien Unani, l'approche bactériologique pourra bien apporter une « guérison » temporaire, mais sans rétablir l'Humeur à son bon équilibre, la maladie se reproduira, comme cela arrive fréquemment avec, par exemple, les infections vaginales récurrentes, les problèmes respiratoires, les gripes ou rhumes à répétition....



La Médecine UNANI

ÉLÉMENTS, TEMPÉRAMENTS, HUMEURS

La médecine UNANI repose sur la théorie des Humeurs d'Hippocrate selon laquelle toutes les substances terrestres dérivent de **quatre éléments essentiels** ayant chacun des qualités propres que l'on peut transposer à la physiologie humaine.



Les Quatre Éléments : Terre, l'Eau, le Feu, l'Air

Les termes TERRE, EAU, AIR et FEU ne signifient pas littéralement la terre du sol, l'eau qui coule, ou les flammes mais plutôt « matériau de base » associé à un état qui caractérise chacun de ces Éléments et qui peut se retrouver dans beaucoup de matières ou substances. Ainsi, de la montagne la plus immense à la plus petite forme de vie submicroscopique, tous les objets de ce monde sont liés par ces quatre éléments.... Microcosme et macrocosme se rejoignent.

La Terre en raison de son poids inhérent est stable. Elle est aussi de nature froide et sèche tant qu'elle n'est pas modifiée par d'autres éléments. C'est au moyen de l'élément terre que les parties de notre corps sont fixées et maintenues en place; ainsi la forme extérieure du corps est due à l'élément terre.

L'Eau est froide et humide de tempérament. L'eau est facilement dispersée et peut prendre toutes les formes. L'ajout d'eau à une autre matière permet d'en changer la consistance. L'humidité dissipe la sécheresse et peut aussi la protéger de l'effritement (l'eau sur une terre sèche). Ainsi, les deux éléments de la terre et de l'eau sont en interaction et interdépendants. L'eau est, bien sûr, absolument essentielle à la vie.

L'Air est positionné dans la nature au-dessus de l'eau et de la terre, mais sous le feu. Le tempérament de l'air est chaud et humide, et son but dans la nature est de rendre les choses plus légères et plus délicates et ainsi plus capables de monter dans des sphères supérieures. L'air est également l'agent par lequel la respiration entre et sort du corps et rend possible les mouvements involontaires du corps.

Le Feu est située plus haut que les trois autres éléments. Le feu est chaud et sec dans ses tempéraments, et son rôle dans la nature est de raréfier, d'affiner et de mêler les choses. Le feu a le pouvoir de pénétrer et peut traverser l'élément de l'air. Il a la capacité de surmonter la froideur des deux éléments froids, la terre et l'eau, et crée ainsi et maintient l'harmonie entre les éléments.

Dans la Nature et le Cosmos, les quatre éléments sont en perpétuel mouvement. Il en va de même pour le corps humain où le changement de ces quatre éléments est un processus continu. Dans le système Unani, la surveillance et l'observation de ces changements sont un mode d'évaluation précis de ce qui se passe dans l'organisme. Par conséquent, une méthode de classification de ces changements est apparue, appelée Tempérament.

Les Tempéraments

La notion de Tempérament est très importante pour le praticien Unani.

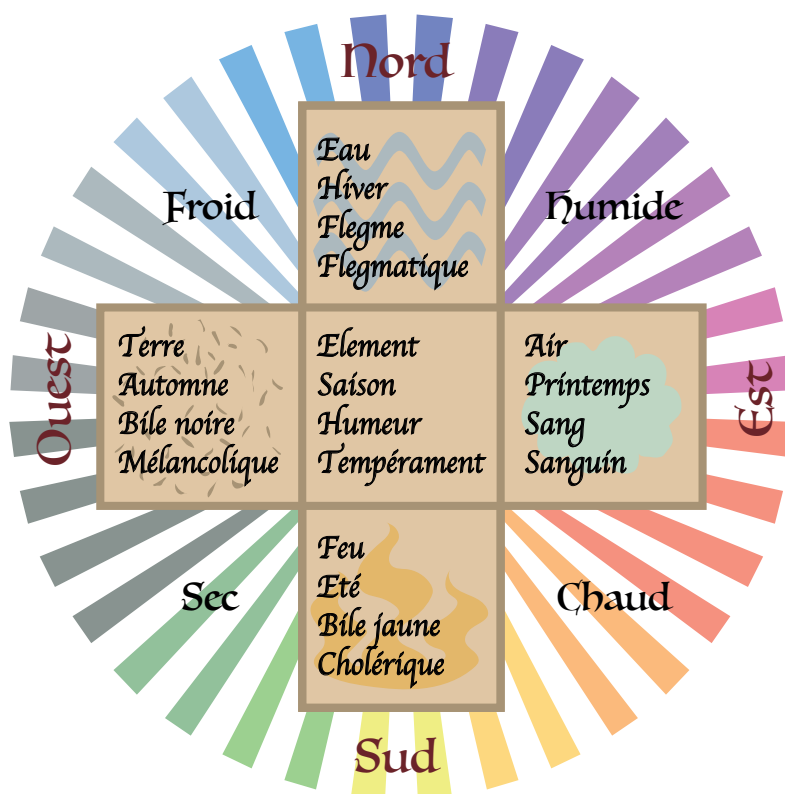
Il existe quatre Tempérament simples : Chaud, froid, sec, humide

Et quatre Tempéraments composés : Chaud et humide, chaud et sec; froid et humide, froid et sec. Ils peuvent affecter la santé quand l'un d'eux est en excès.

Il y a une interaction constante entre les Tempéraments, une montée et une baisse constantes de leur influence, et rarement, voire jamais, le point d'équilibre ne peut être maintenu. Pour exemple, la température réelle du corps fluctuant au cours d'une journée.

Chaque humeur, chaque organe, la nourriture que nous mangeons mais aussi les saisons, l'âge ont un Tempérament spécifique qui peut varier en fonction des degrés de chaleur, de froid, d'humidité et de sécheresse. Voir Tableau ci-dessous.

	Chaud et Humide	Chaud et Sec	Froid et Sec	Froid et Humide
Saison	Printemps	Eté	Automne	Hiver
Âge	Enfance	Jeunesse	Âge adulte	Âge avancé
Éléments	Air	Feu	Terre	Eau
Humeur	Sang	Bile jaune	Bile noire	Flegme
Tendance, Inclinaison	Sanguine	Colérique	Mélancolique	Flegmatique



La Théorie des Humeurs en Médecine

Les Humeurs sont au nombre de quatre : le Sang, le Flegme, la Bile jaune et la Bile noire.

Chacune a son propre Tempérament :

- l'Humeur du Sang a un Tempérament Chaud et Humide
- l'Humeur du Flegme a un Tempérament Froid et Humide
- l'Humeur de la Bile jaune a un Tempérament Chaud et Sec
- l'Humeur de la Bile noire a un Tempérament Froid et Sec

Chaque individu a une Humeur prédominante a laquelle correspond une certaine inclinaison : sanguine, colérique, mélancolique, flegmatique.

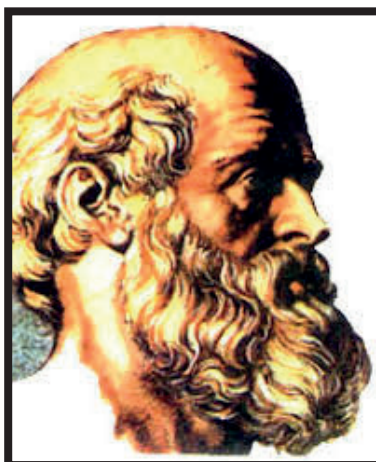
Les Humeurs sont en constant mouvement. Elles imprègnent les cellules du corps, les espaces interstitiels et les canaux vasculaires, s'adaptant à tout moment et s'incorporant aux fluides corporels, tissus et parties du corps.

La nourriture et la digestion sont à l'origine des Humeurs. Elles apparaissent au niveau du foie selon la nature des aliments consommés et le degré de complétude de leur digestion.

- L'Humeur du Sang naît et est formé des parties les plus choisies des nutriments.
- Ensuite, l'Humeur du Flegme apparaît et accompagne les nutriments de digestion de second niveau.
- La Bile jaune est composée de la troisième étape des nutriments de digestion, qui sont les parties les plus grossières et les moins raffinées.
- Enfin, la Bile noire est composée des parties des nutriments les moins digestes et les moins utilisables.

On comprend pourquoi le praticien Unani, considère l'alimentation comme un facteur très important dans l'art de se soigner mais aussi dans l'art de la prévention.

« **Que ta nourriture soit ton médicament** » disait déjà Hippocrate...
adage qui résonne comme un défi aujourd'hui !!!



Si quelqu'un désire
la santé, il faut
d'abord lui demander
s'il est prêt à supprimer
les causes de la
maladie.

Alors seulement,
il est possible de l'aider.

Hippocrate

Pour le praticien Unani, la Santé est un état d'équilibre, une « proportion convenable » des Humeurs. Nous jouissons de la Santé la plus parfaite lorsque les Humeurs sont dûment proportionnées les unes aux autres en termes de composition et de volume. La maladie surgit lorsqu'une Humeur est en défaut ou en excès.

Du point de vue de la médecine Unani, nous nous sommes dangereusement éloignés de la recherche de l'origine des problèmes associés aux maladies.

Prenons l'exemple des bactéries à l'origine des infections. La destruction chimique des microbes (considérés comme cause de la maladie) peut apporter un soulagement temporaire mais si le déséquilibre de l'Humeur n'est pas corrigé, la maladie récupérera ou se manifestera à un autre endroit du corps. Plus important encore, les effets parfois dramatiques des drogues chimiques elles-mêmes sur l'Humeur, entraînent de nouveaux déséquilibres, comme en témoignent les nombreux effets secondaires.

L'obsession anti-microbienne dans le traitement des infections a par ailleurs engendré de profonds déséquilibres dans l'écosystème microbien de nos organismes, des phénomènes de résistance aux anti-biotiques, le développement d'infections fongiques chroniques tels que

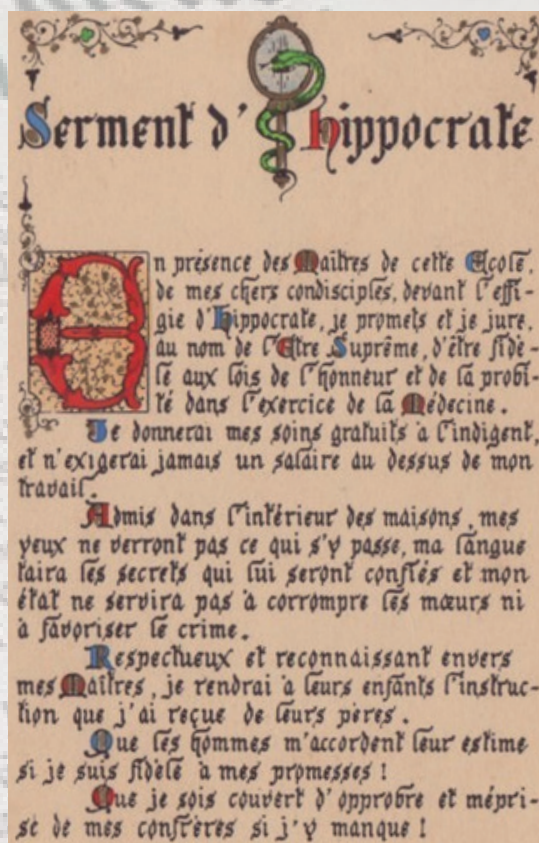
les candidoses, les mycoses, l'affaiblissement de notre système immunitaire, ouvrant ainsi un boulevard aux maladies dégénératives.

Le praticien Unani considère lui, que la Nature tend à la conservation et donc le but de la Médecine doit être d'abord de ne pas nuire (« Primum non nocere »), et de soutenir les forces de récupération pour que les mécanismes d'auto-guérison qui existent en chacun de nous, puissent vaincre la maladie. Renforcer le corps pour que le corps s'occupe, lui, de la Maladie. Antoine Béchamp (Médecin, chimiste et pharmacien français 1816-1908) qui toute sa vie durant s'est opposé à Pasteur, ne disait-il pas : « **Le Microbe n'est rien, le Terrain est Tout.** »

Les plantes, la nourriture (« Que la Nourriture soit ton Médicament »), l'hygiène de vie (dont l'exercice, le jeûne, le sommeil, et le psychisme font partie), sont les principaux remèdes utilisés par le thérapeute Unani pour renforcer l'immunité et compenser les carences créées par le déséquilibre des humeurs dans un premier temps en vue de rétablir l'équilibre durablement.

Le renforcement des forces physiques, mentales et spirituelles; le maintien du corps humain dans un état d'équilibre, d'harmonie et de vigueur, voilà quels sont les buts de la médecine UNANI.

Cette vision de la médecine doit être, aujourd'hui plus que jamais, reconsidérée. Hippocrate et les médecins hippocratique seraient-ils résolument modernes ?



* Serment d'Hippocrate