

# DOC LAPBOOK CHINE

## BIBLIOGRAPHIE

### **Iqbal, un enfant contre l'esclavage** de *F.d'Adamo*

C'est l'histoire véridique d'un enfant pakistanais de 13 ans qui travaille comme un esclave, dans une usine de tapis. Son seul but, s'échapper et dénoncer le travail illégal et abusif des enfants. Ce splendide récit est un succès mondial et Iqbal, décédé depuis, est la figure emblématique de la lutte contre le travail abusif des enfants.

### **L'enfant de Noé** de *E.E.Schmitt*

Dans la lignée de Monsieur Ibrahim et d'Oscar et la dame rose, E.E.Schmitt raconte l'histoire d'un enfant juif, en 1942, à qui le père Pons, afin de le protéger, recommande de se faire passer pour chrétien.

### **Les aventures de Tyriad**'*Alain Surget* : 5 titres.

Epopée d'une princesse égyptienne de 16 ans, fille de pharaon.

### **Reine du fleuve** d'*Eva Ibboston* :

Maia, pensionnaire en GB, est adoptée par un couple particulier vivant au Brésil. Début des péripéties ! Une belle intrigue riche en humour et sensibilité

### **La valise d'Hana** de *Karen Levine*:

une valise marron, retrouvée dans le camp de Auschwitz, va permettre à des élèves de retracer la vie d'une petite fille juive, morte gazée à 13 ans. Très beau livre.

le métier d'homme de Jollien:un très beau livre à donner à lire aux jeunes sur la rencontre de l'autre dans le respect de sa différence (dans son handicap par exemple)

# CHINE

Devise : *Fermeté dans la dignité  
et dynamisme dans l'indépendance.*





PROVINCES

- ① ANHUI
- ② FUJIAN
- ③ GANSU
- ④ GUANGDONG
- ⑤ GUIZHOU
- ⑥ HAINAN
- ⑦ HEBEI
- ⑧ HEILONGJIANG
- ⑨ HENAN

- ⑩ HUBEI
- ⑪ HUNAN
- ⑫ JIANGSU
- ⑬ JIANGXI
- ⑭ JILIN
- ⑮ LIAONING
- ⑯ QINGHAI
- ⑰ SHAANXI
- ⑱ SHANDONG
- ⑲ SHANXI

- ⑳ SICHUAN
  - ㉑ YUNNAN
  - ㉒ ZHEJIANG
- RÉGIONS AUTONOMES
- ㉓ GUANGXI
  - ㉔ MONGOLIE INTÉRIEURE
  - ㉕ NINGXIA
  - ㉖ XINJIANG
  - ㉗ XIZANG OU TIBET

MUNICIPALITÉS

- ㉘ BEIJING
- ㉙ CHONGQING
- ㉚ SHANGHAI
- ㉛ TIANJIN

RÉGIONS ADMINISTRATIVES SPÉCIALES

- ㉜ HONG KONG
- ㉝ MACAO

# LA CUISINE

## TECHNIQUES DE DECOUPAGES

Pour préparer les ingrédients de la cuisine chinoise, il faut tout d'abord se munir d'une bonne planche à découper et d'un tranchoir ou de deux couteaux bien affûtés (un grand et un petit). Tout aussi nécessaires sont une passoire, des bols, des petites assiettes et des petits saladiers, pour entreposer les aliments découpés avant de les cuire.

Couper les aliments en petits morceaux est une opération essentielle. Avec l'habitude, on acquiert de la dextérité, et le temps passé en découpages est largement compensé par les temps de cuisson, qui sont très courts.

La façon de découper dépend des aliments et des recettes.

Principales formes Pour la viande et le poisson : dés (petits ou gros), tranches, lamelles, hachée.

Pour les légumes : rondelles droites, rondelles obliques, bâtonnets (plus ou moins épais), dés.

Quelques conseils pour découper :

- Toujours couper la viande perpendiculairement au sens de ses fibres (c'est plus facile quand elle est encore un peu congelée).
- Couper les légumes à fibres (poireaux, céleri...) en rondelles obliques.
- Pour couper des feuilles (salade, choux...), les empiler, fendre la pile en deux dans le sens de sa longueur, puis couper la pile en lanières, dans le sens de sa largeur.

## CUISSONS

Pour cuire les aliments, le wok est l'instrument à tout faire. C'est l'intermédiaire entre une poêle et une marmite. L'autre instrument utile est la marmite à vapeur. On peut la fabriquer avec deux ou trois paniers à vapeur placés dans le wok, dont le fond est rempli avec de l'eau qui bout. Ces paniers sont souvent en bambou. Ils ont le fond percé de trous et s'empilent les uns sur les autres, ce qui permet à la vapeur de traverser les étages et de cuire plusieurs aliments à la fois.

La cuisine chinoise utilise plusieurs modes de cuisson qui souvent se succèdent : ébouillanter puis frire, sauter puis mijoter, frire puis cuire à la vapeur, faire sauter en tournant.

La technique la plus courante vise à cuire très rapidement les aliments à haute température dans le wok, en les remuant sans cesse avec une spatule en bois. Les ingrédients sont cuits séparément puis mélangés aux autres en phase terminale. Ils peuvent aussi être ajoutés, successivement, en fonction de leur dureté.

Cette façon de faire est diététique car elle nécessite peu d'huile et laisse tous leurs sucs aux aliments, que l'on consomme ainsi à peine cuits, juste croquants.

Les ingrédients peuvent être préparés à l'avance, mais la cuisson doit s'effectuer juste avant de servir.

## PRODUITS ET INGREDIENTS DE BASE

Certains condiments et ingrédients sont absolument nécessaires, au risque de ne pas obtenir le moindre goût de cuisine chinoise.

### Champignons noirs

Ces champignons, qui poussent sur les troncs d'arbre, sont vendus séchés en sachets. Les plus fins sont les meilleurs. 10 minutes de trempage avant utilisation suffisent pour les plus fins, 20 minutes sont nécessaires pour les plus gros.

### Champignons parfumés

Les faire gonfler environ 20 minutes dans de l'eau chaude.

### Crevettes séchées

Elles s'utilisent en très petites quantités. Les faire tremper de 15 à 30 minutes dans de l'eau chaude, pour les ramollir avant usage.

### Epice aux cinq parfums

Il s'agit d'un mélange d'anis étoilé, de cannelle, de clou de girofle, de fenouil et de poivre de la province du Sichuan. Cela se vend en sachet.

### Germes de soja

### Gingembre

### Huile de sésame

### Nouilles chinoises

Elles sont jaunes, faites avec du blé et plus ou moins larges.

Nouilles et vermicelles de riz  
Ils sont blancs et d'aspect très différent, larges et plats, ronds et fins, très fins.

### Pousses de bambou

### Sauce de soja

Il s'agit d'une sauce noire faite à base de haricots de soja fermentés, de sel et de farine de blé. Il en existe plusieurs sortes.

### Sésame

Utiliser les grains blancs que l'on fait griller plutôt que les grains noirs.

### Tofu (doufu en chinois)

Sorte de fromage de purée de haricots de soja, préparé de façons très diverses.

- Frais, il peut être de consistance molle ou ferme, on le trouve en paquets de couleur beige

- Séché, il est sous forme feuilles ou de baguettes rigides. Il faut le faire tremper une demi-heure dans l'eau chaude.

- Fermenté, il sert de condiment.

Le tofu est utilisé dans de nombreux plats : mou pour les soupes, ferme ou déjà frit pour sauter avec d'autres ingrédients, rigides dans des plats braisés, fermenté pour assaisonner des viandes et des légumes.

### Vermicelles de soja

Fabriqués avec de la farine de haricot de soja, ils sont très fins et transparents. Les faire tremper 10 minutes dans l'eau chaude avant de les utiliser.



## LA FÊTE DU PRINTEMPS OU NOUVEL AN CHINOIS

"CHUNJIE"

La Fête du Printemps a lieu le premier jour du premier mois lunaire. Elle est également appelée la Fête du Nouvel An ou encore la Fête des Trois Débuts : début d'une année, début d'un mois et début d'un jour.

### AVANT LE NOUVEL AN

Le grand ménage de printemps On commence une nouvelle année, une nouvelle vie, alors la maison doit être nettoyée de fond en comble afin qu'elle paraisse neuve.

### LE REVEILLON DU NOUVEL AN

Le réveillon du Nouvel An est avant tout une fête où tous les membres de la famille se retrouvent autour de la table après avoir préparé ensemble les raviolis et le repas, symbole de la réunion familiale. Le dîner ne peut commencer que lorsque tous les membres de la famille sont présents. Des places sont réservées pour ceux qui travaillent au loin et ne peuvent arriver à temps pour le festin familial. Le repas comporte un grand nombre de plats, certains ont une signification symbolique et figurent obligatoirement au menu. - Les raviolis - Le plat appelé "légumes de la longue année" représente l'intelligence, - Le "poulet entier" est censé assurer la santé à tous les membres de la famille, - Les boulettes de poisson, de crevettes et de viande, qui représentaient les 3 sommets du concours administratif dans la Chine ancienne, représentent aujourd'hui le succès dans les études, le poisson est également homophone de paix. Le réveillon du Nouvel An est un dîner absolument à part dans l'année.

### LE JOUR DE L'AN

#### LES PETARDS

Cette coutume remonte à des milliers d'années. A l'origine, ces pétards étaient de simples morceaux de bambous que l'on jetait dans le feu et qui éclataient en faisant du bruit. On attribuait à ce rite le pouvoir de chasser les mauvais esprits, cela avait une valeur d'exorcisme, puis c'est devenu le symbole de l'animation et du faste. Depuis plusieurs années, les pétards sont interdits dans le centre des grandes villes car ils sont considérés comme trop dangereux (de nombreuses personnes étaient mutilées chaque année). Mais il existe des guirlandes de pétards électriques qui clignotent et reproduisent à la perfection le bruit des pétards.

#### DANSE DES LIONS ET DES DRAGONS

D'après la légende, en dansant, les lions et les dragons pouvaient contrôler les puissances du mal. Les Chinois considèrent le dragon comme un animal représentant la noblesse, la bravoure et la chance. Après plus de mille ans d'existence, cette danse du dragon conserve toute sa popularité et tout son pouvoir de fascination. Elle peut s'exécuter le jour ou la nuit. Le spectacle nocturne est toujours d'une beauté saisissante. Le dragon utilisé est paré d'une grande variété de couleurs chatoyantes. Il comprend en général de 9 à 12 sections, chacune pouvant atteindre de un à trois mètres de longueur. Tambours et gongs rythment la danse de cet animal mythique tant respecté des Chinois.

### **LES SENTENCES PARALLELES**

La tradition veut que l'on affiche, sur les murs ou de chaque côté des portes d'entrée, des sentences parallèles calligraphiées sur fond rouge. Elles expriment des vœux de bonheur et de prospérité. Le rouge est la couleur du bonheur. En outre, il était dit que les mauvais esprits craignaient le rouge. Les Chinois accrochent aussi des images du Nouvel An et le caractère du bonheur. Ce caractère est en général accroché à l'envers parce que le mot " envers " est un homophone du verbe " arriver ". En le collant de cette façon, on espère que le bonheur va arriver dans la maison.

### **VŒUX**

Le jour du Nouvel An, tout le monde va offrir ses vœux à ses parents et amis.

### **ENVELOPPES ROUGES**

contenant "l'argent de la chance". Les adultes, en particulier les parents et grands-parents, remettent aux enfants des enveloppes rouges contenant de l'argent qui est censé leur apporter la chance durant toute la nouvelle année. Autrefois l'argent du Nouvel An se présentait sous la forme de cent pièces de cuivre liées ensemble, symbolisant l'espoir de vivre jusqu'à cent ans.

### **DUREE DES FESTIVITES**

La veille du Nouvel An et les 3 jours qui suivent sont des jours fériés. Mais dans plusieurs branches d'activité, la fête dure une semaine entière. Les élèves et étudiants ont un mois de vacances. Les seuls établissements ouverts durant cette période sont les théâtres et les restaurants. La vie économique du pays reprend le 7ème jour qui suit le nouvel an, mais l'ambiance festive continue jusqu'à la Fête des Lanternes, le 15ème jour.

Chaque année chinoise est placée sous le signe d'un animal symbolique.

# LES TROIS GRANDS COURANTS DE PENSEE

## Les " Trois Enseignements " : CONFUCIANISME, TAOISME ET BOUDDHISME CHINOIS

Ils constituent ensemble la grande contribution de la Chine à l'histoire spirituelle et morale de l'humanité.

### 1. LE CONFUCIANISME

Confucius, nom latinisé de Kongfuzi qui signifie " Vénérable maître Kong " naquit en 551 avant Jésus-Christ et mourut en 479 av. J.C.

Confucius part du principe que l'homme est bon par nature et que tout le mal est engendré par un manque de discernement. La bonté peut s'exprimer chez tous par l'éducation et par l'effort. " Le premier pas, pour faire régner l'ordre dans la société, est de se cultiver soi-même ". L'homme modèle se caractérise par le ren. " Ren, c'est la noblesse du ciel, la dignité de l'homme [...] et tout homme l'a en lui-même ". En suivant le ren, l'homme demeura fidèle aux principes de sa propre nature ; il les appliquera aux autres comme à lui-même, il pratiquera la rectitude et l'honnêteté, il sera bienveillant, attentif et généreux, il respectera les rites et la piété filiale (xiao), fondement de l'ordre social. En effet, la piété filiale reste la base des " Cinq relations d'obéissance " ou " Cinq relations humaines " (Wulun) : " du sujet à l'empereur, " de la femme au mari, " du fils au père, " du cadet à l'aîné, " de l'ami à l'ami.

Confucius avait coutume d'enseigner à ses disciples le texte de ces Cinq Classiques

- " le Classique des Mutations " ou " Yijing ",
- " le Classique des Odes " ou " Shijing ",
- " le Classique des Documents historiques " ou " Shujing ",
- " Mémoires sur les Rites " ou " Liji ",
- " Chroniques des Printemps et Automnes " ou " Chunqiu ".

(Un sixième classique : le livre de la Musique a été perdu sous la dynastie des Han).

Ces textes classiques fondent la morale, la pratique et la quête philosophique du confucianisme, et forment la matière de base des examens impériaux. Souvent contesté, parfois renié, son enseignement n'en a pas moins modelé durablement la mentalité chinoise.

Aux yeux de nombreux Chinois, Confucius apparaît comme le garant d'une pérennité de la culture chinoise. Il est l'expression de la culture spirituelle de la Chine.

### 2. LE TAOISME

On distingue communément deux aspects du taoïsme :

- " le taoïsme philosophique " qui fait référence aux écrits des anciens maîtres et de leurs commentateurs,
- " le taoïsme religieux " qui se caractérise par le culte ritualiste du Tao et par la recherche de l'immortalité. On fait généralement remonter les débuts de ce taoïsme à la fondation de la secte des " Maîtres célestes " vers la fin de la dynastie des Han.

Ces propos concerneront uniquement le taoïsme philosophique.



Au cœur du taoïsme, il y a les enseignements du sage Laozi (Vieux Maître), tels que le rapporte le " Dao De Jing " traduit par " le Classique de la Voie et de la Vertu " .

Laozi aurait vécu au VIe siècle avant Jésus-Christ. C'est un personnage mystérieux et énigmatique, et pour certains il serait peut-être même légendaire.

## LE TAO ("Dao")

Selon Laozi, le Tao est l'aspect primordial et éternel de l'univers qui sous-tend toute création, toute diversité, toute forme. Sans forme lui-même, sans durée, sans limite, le Tao fait apparaître le yin et le yang, engendre et maintient toute chose.

## LE NON-AGIR

L'idéal taoïste est un idéal de quiétude. Le comportement du sage tend vers un concept du " non-agir ", wuwei. Il ne s'agit pas d'une simple absence d'action, mais d'un comportement délibéré de non-intervention dans le cours des événements, du respect de l'autonomie d'autrui, de l'art de se sentir en harmonie avec le Tao.

" Le plus grand des princes est celui dont on ignore l'existence "

L'action se réduit à une simple mais véritable présence et au renoncement à toute entreprise matérielle à court terme. C'est l'intériorisation contemplative, la tranquillité apaisante et conciliante de la retenue. " Le taoïste n'agit pas et pourtant il n'est rien qu'il n'accomplisse " L'homme doit se détacher des aspirations de ce monde. Les taoïstes pensaient qu'il y aurait moins de guerres et de criminels si les gens ne désiraient plus les biens qu'ils ne pouvaient obtenir honnêtement. Les taoïstes prônaient donc le non-agir mais aussi le retour à la nature, la non-violence.

## 3. LE BOUDDHISME

L'introduction du bouddhisme en Chine s'est effectuée au Ier siècle de notre ère. Les Chinois le considéraient comme une religion étrangère face au confucianisme et au taoïsme. Pourtant plusieurs maisons régnaient l'ont protégé et ses idées ont exercé une influence profonde sur la pensée religieuse autochtone.

D'autres parts, au cours des siècles, le bouddhisme a développé des formes et des expressions nouvelles, typiquement chinoises.

## L'ENSEIGNEMENT DU BOUDDHA

Le fondateur du bouddhisme est Siddharta Gautama (dates traditionnelles : 566-48- av. J.-C.), que l'on appelle aussi Sakyamuni (" le sage des Sakya "). L'enseignement du Bouddha, ou Dharma, commença par : l'exposé des " quatre nobles vérités " :

- La douleur existe,
- La racine de la douleur est le désir,
- On peut mettre fin à la douleur en atteignant le nirvana,
- Le moyen d'atteindre le nirvana est de se concentrer sur la sagesse, l'éthique et la méditation.

La connaissance de ces Vérités permet d'échapper au cycle des transmigrations. Les actes (Karma) d'un être au cours de ses existences passées déterminent son sort au cours des vies futures. Nous

pouvons échapper à la " roue " qui nous entraîne dans la succession indéfinie des vies et des morts en empêchant l'action des karma antérieurs et en parvenant à l'état d'extinction du désir de vivre (nirvana) qui est celui des saints (arhats) et des Bouddhas (les Eveillés).

Au cours des siècles, l'enseignement du Bouddha se ramifia en plusieurs traditions. Celle du Mahayana, qui se répandit en Chine et en d'autres parties de l'Asie, se distingue par son culte de bouddhas quasi divins (le Bouddha Sakyamuni n'étant que l'un des innombrables boud-dhas apparus au cours de l'éternité) et de bodhisattva (êtres éveillés qui renvoient à plus tard leur nirvana pour aider les autres).

## LE BOUDDHISME " CHAN "

Fondé, selon la tradition, au VI<sup>e</sup> siècle par le patriarche indien Bodhidharma, le chan est né d'une combinaison créative entre la pratique bouddhique fondamentale de la méditation (chan en chinois, zen en japonais) et les conceptions taoïstes concernant l'importance de l'intuition, l'impuissance des mots à rendre les vérités profondes, l'intérêt de l'absurde et de l'inattendu. Il n'y a pas d'enseignement explicite, l'adepte doit trouver la vérité lui-même et cela, à l'occasion d'un incident quelconque, apparemment insignifiant. La pratique du chan est axée sur la vie monastique et la méditation en commun. Le chan attira les intellectuels chinois et son influence est visible dans l'art et la calligraphie.

## LE BOUDDHISME TIBETAIN

Au Tibet, le bouddhisme prit une forme très particulière en 700 après J.-C., opérant un syncrétisme partiel avec le bön qui était la religion autochtone. S'il a trouvé dans cette région sa terre d'élection, le Vajrayana, qui prend pour symbole le vajra (à la fois " diamant ", image de la Réalité suprême, et " foudre ", signifiant l'éveil à la Parfaite Sagesse) est né en Inde du courant tantrique qui s'est très tôt développé à partir du Mahayana. D'après lui, le monde dans lequel vivent les êtres n'est que le fruit de leur conscience à ses différents niveaux, y compris les imprégnations inconscientes accumulées. L'effort doit donc porter sur l'élimination de ces souillures et sur le retour de la conscience à sa pureté originelle. Cela suppose un long apprentissage qui ne peut s'accomplir que sous la direction d'un lama, signifiant " supérieur " en tibétain et correspondant au sanskrit gourou, un maître capable de transmettre les enseignements initiatiques qui permettront à l'adepte d'atteindre la libération personnelle et universelle. Pour atteindre ce but, fut créé un ritualisme mystique et cosmique, utilisant :

- les mantra, formules sacrées dont la puissance évoque et invoque les forces surnaturelles,
- les mudras, gestes ritualisés,
- les mandala, diagrammes peints ou plus simplement tracés sur le sol au moyen de riz ou de poudres colorées, car ils ne sont destinés à servir que le temps d'une cérémonie. Leur confection nécessite une opération complète et minutieuse, car ils représentent les forces constitutives de l'univers, ainsi que les divinités qui y président. L'adepte identifiera au man-dala son propre corps ainsi consacré, comme seront consacrés, grâce aux mantra et aux mudra, sa parole et son geste.

Cet ensemble de pratiques caractérise le Vajrayana, phase ultime de l'évolution de la doctrine bouddhiste, qui témoigne de sa capacité de renouvellement et de son adaptabilité aux circonstances. Le chef spirituel de l'ordre des Nyingma-pa (" les Anciens "), appelé Dalaï-lama, établit à Lhasa à partir de 1642 une dynastie théocratique. Mais en 1959, le XIV<sup>e</sup> dalaï-lama fut obligé de quitter le pays lors de l'occupation chinoise.

### Sources :

- " La philosophie chinoise ", Max Kaltenmark, Que sais-je ?
- " La Chine ancienne, pays du dragon céleste ", sous dir. E.I. Shaughnessy, Larousse
- " Les grands maîtres de la spiritualité ", Jacques Brosse, France Loisirs
- " La Chine ancienne ", Les clés de la connaissance, France Loisirs
- " Les grandes religions ", Markus Hattstein, KÖNEMANN

## PRINCIPAUX CONCEPTS DE LA PHILOSOPHIE CHINOISE

La base de l'astrologie, du fengshui, de la médecine, de la cuisine reposent sur d'incontournables notions cosmologiques et philosophiques.

### 1. LE YIN ET LE YANG

Ce sont deux principes fondamentaux de la philosophie chinoise présents en tout être et toute chose, ils sont opposés mais complémentaires, coexistant et s'interpénétrant.

Les deux caractères possèdent une partie commune représentant un tertre, la présence redoublée de cette clé affirme l'unité fondamentale reliant le yin au yang, ce sont les deux versants d'une même montagne, les deux aspects d'une même situation.

Dans le caractère yang, on distingue le soleil se détachant de la pluie et montant au-dessus du tertre et de l'horizon, le ciel s'éclaircit, la température monte. Le caractère yang simplifié a gardé le tertre et le soleil.

Le yang est le principe universel du mouvement, le principe masculin, le soleil, le feu, la lumière.

Dans le caractère yin, on trouve le nuage et une partie évoquant une accumulation en train de se produire. Le soleil est donc en train de disparaître derrière les nuages, le ciel de s'assombrir. La lune va apparaître dans le caractère yin simplifié.

Le Yin est le principe universel de la passivité, le principe féminin, la lune, l'eau, l'obscurité.

### 2. LES CINQ ELEMENTS : BOIS FEU TERRE METAL EAU

### 3. LE QI

Le qi renvoie à la fois à des phénomènes physiques, comme le vent, les nuages, la brume, les vapeurs qui s'échappent d'un plat de céréales en train de cuire (comme le représente l'idéogramme qi : vapeurs émanant de la cuisson du riz), et à l'idée plus abstraite du substrat général de la vie (l'élément commun qui rend possible la résonance de tous les êtres, toutes les choses du monde), ou encore celle de la vitalité, du souffle, de l'énergie vitale.

# LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE [M.T.C.]

## INTRODUCTION

La vitalité est l'expression de la qualité de la vie.

Dans la médecine et la culture chinoise, une des approches de la vitalité se fait selon trois grands principes :

☐ Le Yin et le Yang.

☐ Le Qi

Le qi est la vapeur, le souffle, l'énergie vitale. C'est le mélange du yin et du yang qui donne un qi équilibré, harmonieux (équilibre ne veut pas dire égalité) ; tout dépend de l'environnement, de la température, des saisons... Le Yin et le Yang définissent les conditions même de la vie, manifestée dans la dualité ; les Cinq Eléments récapitulent tous les mouvements structurels et interrelationnels ; le Qi constitue l'essence même de la manifestation des deux précédents.

Lorsque l'harmonie se rompt, un déséquilibre s'installe, plus ou moins important, générant des réactions avec les différents éléments de la constitution de l'individu, et déterminant les conditions de la maladie. Celle-ci découle secondairement de la dysharmonie ou de la rupture de communication entre l'Homme et la Nature, l'Homme et les énergies qui l'environnent. Contrairement à la médecine occidentale qui traite précisément l'organe atteint, la MTC travaille sur les fonctions générales de l'organisme, vu qu'elle considère que l'harmonie en a été brisée. Son objectif, c'est le patient tout entier. Une fois l'équilibre physiologique rétabli, on pense que le corps sera suffisamment résistant pour surmonter la maladie.

## TECHNIQUES DE LA MTC

Pour beaucoup, la MTC se limite principalement, sinon exclusivement, à l'acupuncture avec les méridiens (lignes correspondant aux trajectoires d'écoulement de l'énergie vitale qi). Or, elle propose, parallèlement à l'acupuncture, la moxibustion, l'observation des pouls et de la langue, une diététique d'entretien de santé, des automassages, des manipulations, diverses formes de gymnastiques préventives et curatives, une pharmacopée très complexe, la bal-néothérapie, la phytothérapie, la chromothérapie, la musicothérapie, la calligraphothérapie ainsi que des formes très structurées du rééquilibrage de l'environnement (ce dernier ayant une influence sur la santé, voir Fengshui).

## L'ACUPUNCTURE

Le médecin appuie légèrement sur la peau avec sa main gauche et insère rapidement l'aiguille, qu'il maintient tout en la tournant et en l'inclinant d'une certaine façon. L'orientation, l'inclinaison, la rapidité et le mouvement tournant imprimé à l'aiguille varient en fonction des points, du traitement et de la saison. La profondeur d'implantation est en général de 3 ou 4 millimètres mais peut aller jusqu'à 4 centimètres.

## LA MOXIBUSTION

On utilise les feuilles d'une plante chinoise à fleurs jaunes de la famille des composées appelée armoise *Artemisia sinensis* ou moxa. Séchées pendant sept ans puis hachées, les feuilles et les

jeunes tiges se présentent comme une matière cotonneuse. L'armoise est alors utilisée sous forme de bâton incandescent qui se consume lentement. On l'approche du point douloureux à chaque expiration. On peut aussi emflammer des boulettes de moxa et les poser sur une aiguille d'acupuncture. La chaleur gagne l'aiguille et stimule le point, sans jamais brûler le patient.

## LES 12 POULS

Les 12 pouls (six sur chaque poignet) sont reliés aux différents systèmes organiques du corps et leurs caractéristiques (qualité du battement, force et régularité, vitesse et rythme) permettent de diagnostiquer le mal.

## LA CALLIGRAPHOTHERAPIE

La calligraphie (impliquant une bonne concentration, une ambiance calme, la maîtrise de la respiration) peut servir de procédé thérapeutique pour lutter efficacement contre la migraine, le stress, les troubles digestifs, etc...

## INFLUENCES DE LA MTC

La MTC a des influences sur les médecines de divers pays du monde. La Chine continentale, Taïwan, Singapour, les différentes communautés chinoises réparties dans le monde, mais aussi la Corée, le Japon, le Vietnam et plusieurs pays du sud-est asiatique utilisent ses principes. Elle est aussi présente en Occident. La médecine traditionnelle chinoise a été introduite en France sous Louis XV. A l'heure actuelle, la MTC est représentée en France par plusieurs milliers de praticiens.

## LE FENGSHUI

Comme pour l'astrologie, la médecine, la base du fengshui repose sur des notions cosmo-logiques et philosophiques générales telles que le dao, le yin et le yang, le qi, les cinq éléments, les dix troncs célestes et les douze rameaux terrestres, les trigrammes et les hexagrammes.

Fengshui signifie littéralement vent (feng) et eau (shui).

Le caractère de "feng" comprend la clé de l'insecte car autrefois en Chine, on considérait que les insectes naissaient du vent et des vapeurs.

Le pictogramme de "shui" représente un cours d'eau, des flots coulant vers le bas avec des tourbillons, des gouttes, des éclaboussures.

Le vent et l'eau sont les deux principales énergies cosmiques, le vent étant l'élément des-tracteur alors que l'eau, la source de vie.

Saisir la respiration des montagnes, repérer le bon mariage de l'eau et du vent pour que vivants et morts puissent habiter la terre avec bonheur, ou du moins sans trop de désagréments, voilà le but que se fixe l'art du fengshui.

Selon l'Encyclopedia Sinica, le fengshui est " l'art d'arranger les résidences des vivants et des morts afin de coopérer et de s'harmoniser avec les courants locaux du souffle cosmique ".

Il faut découvrir le lieu le plus favorable pour l'établissement d'une sépulture, demeure des morts yin, ou pour la construction d'un lieu d'habitation, la demeure des vivants yang, ainsi que leur

configuration idéale, en fonction de l'environnement naturel et architectural. Grâce à l'analyse des formes du terrain, de la situation des eaux courantes et stagnantes, des huit vents, des dénivellations, de la position de l'endroit en regard des orientes et des astres, mais aussi du moment considéré dans le cycle du temps, le géomancien cherche à détecter le site où le " souffle vital " ( qi) le plus propice s'est concentré. Pour que les ancêtres aient une heureuse influence sur l'existence de ceux qui les ont enterrés, il faut que leurs âmes, et leur dépouille, bénéficient elles-mêmes d'un lieu favorable.

On conçoit aussi aisément que pour que les vivants connaissent bonheur et richesses, leur habitation doit être placée, orientée, construite de telle manière qu'elle capte les plus propitiatoires influences et échappe aux souffles les plus nocifs.

En fait, on pourrait dire que le fengshui est un art fondé sur l'interaction entre l'homme et son lieu de vie, pouvant nous apporter bonheur, santé et chance, c'est l'art de vivre en harmonie avec son environnement.

Un des exemples les plus typiques de construction respectant les règles du fengshui est la construction de la Cité Interdite à Pékin (Beijing).

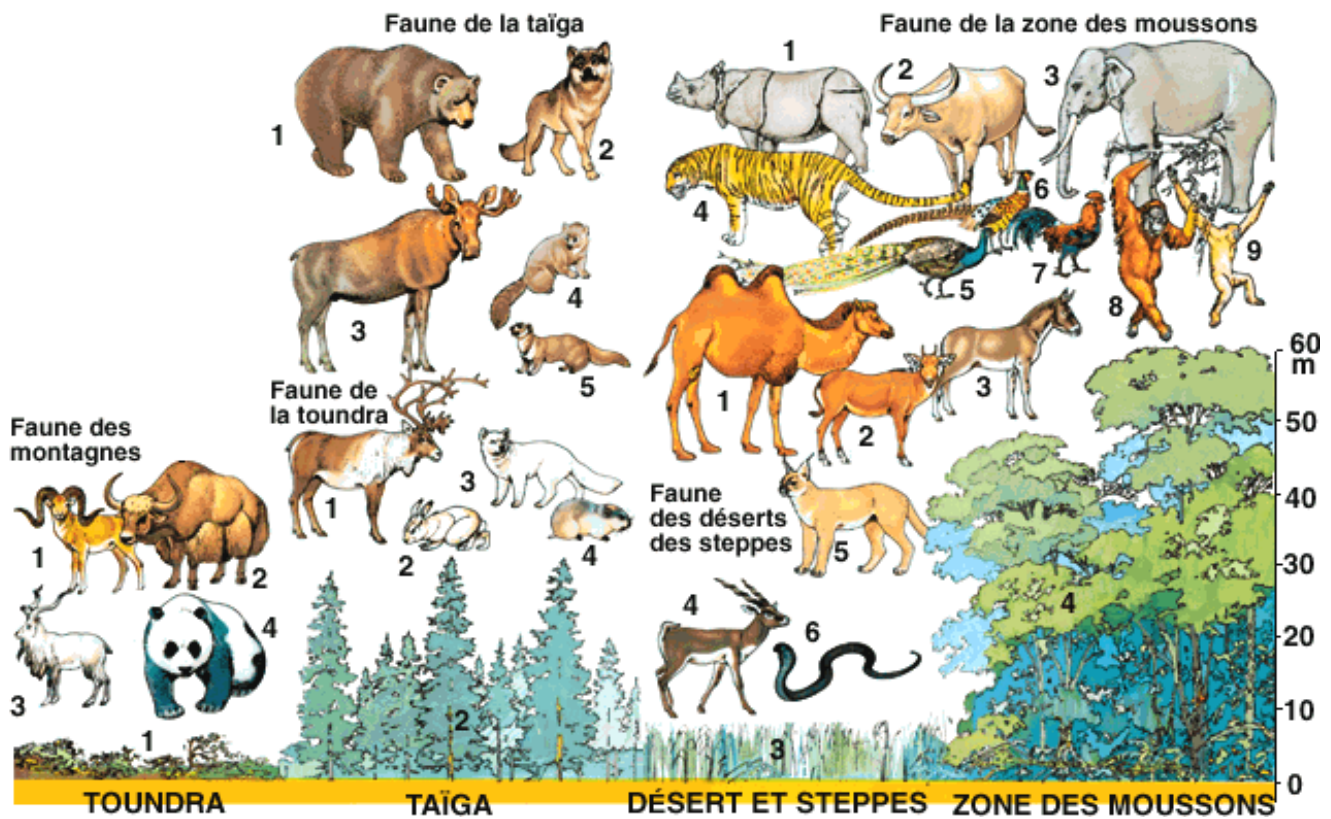
La structure de Pékin, capitale de la Chine depuis le début du XIV<sup>e</sup> siècle, peut être analysée en terme de fengshui. L'exemple présente une stricte orientation nord-sud. La ville fut créée en grande partie ex nihilo, ce qui permit aux architectes impériaux de s'inspirer fortement du modèle idéal transmis par les Rites des Zhou (Zhouli), un ouvrage de l'Antiquité : la ville devait être carrée comme la Terre, avec douze portes placées d'une façon symétrique, neuf rues principales nord-sud, neuf rues est-ouest... La plaine où est implantée Pékin, en elle-même, respecte toutes les prescriptions géomantiques : des monts protecteurs se trouvent ainsi au nord, à l'ouest et à l'est, tandis que la direction sud (faste) est dégagée. Sous la dynastie mandchoue des Qing, Pékin n'avait pas de porte centrale au nord de la ville.

On peut faire une analogie avec la physiognomonie (art florissant pendant l'Antiquité mais qui ne disparut point.) D'après cet art, le visage de l'homme pouvait lui-aussi devenir un paysage. On pouvait également évaluer la forme d'une main ou d'un pied, apprécier le son de la voix ou la façon de marcher, tout devenait signe.

On peut aussi rapprocher l'art du fengshui des conceptions et pratiques médicales. De même que circule dans les filons de la terre un " souffle vital " (shengqi) que le talent du géomancien doit chercher à déceler, circulent dans les vaisseaux de l'homme le sang et le souffle (xueqi), dont le savoir du médecin cherche à évaluer les excès et les insuffisances pour mieux rétablir l'harmonieux équilibre. Pour cela, le praticien établit un diagnostic, grâce surtout à la prise des pouls (cf médecine), c'est-à-dire grâce à l'observation du souffle qui sourd en certains lieux du corps, se livre à un pronostic (ce qui le rapproche beaucoup du devin géomancien) et tente de soigner. Il fait alors brûler, en des points bien précis, situés sur les méridiens, de petits cônes d'armoise (voir moxibustion), ou bien il y enfonce des aiguilles (voir acupuncture).

Une étude attentive de l'art des jardins et de la peinture traditionnelle de paysages nous ramène également au fengshui. Mais plus encore que l'influence directe de la géomancie elle-même, il semble que jardins et peintures dénotent l'intériorisation par les membres de l'élite lettrée d'une perception commune du paysage forgée par des notions cosmologiques et philosophiques plus générales, qui sont aussi à la base du fengshui.





### Faune et flore d'Asie

**Faune.** Montagnes : 1) mouflon Argali ; 2) yack ; 3) markhor ; 4) grand panda.

**Taïga** : 1) ours brun ; 2) loup ; 3) élan ; 4) martre ; 5) zibeline.

**Toundra** : 1) renne ; 2) lièvre ; 3) renard polaire ; 4) lemming.

**Zone des moussons** : 1) rhinocéros ; 2) buffle ; 3) éléphant ; 4) tigres ; 5) paon ; 6) faisan ; 7) coq Bankiva ; 8) orang-outan ; 9) gibbon.

**Déserts et steppes** : 1) chameau ; 2) nilgau ; 3) kiang ; 4) antilope cervicapre ; 5) lynx Caracal ; 6) cobra.

**Flore** : 1) saules nains ; 2) pins et sapin ; 3) graminacées ; 4) acajou ; 5) teck.



# Végétation

La Chine compte plus de 7 000 espèces de plantes ligneuses dont 2 800 arbres de futaie. En raison de l'étendue du pays et de la diversité des domaines bioclimatiques, la couverture végétale est très variée. Cependant, des siècles de défrichage et de cultures intensives ont partiellement transformé la végétation naturelle. Aujourd'hui, les couvertures végétales dominantes sont les forêts de conifères ou de feuillus, la prairie (de plaine ou d'altitude) et la steppe.

Après des siècles de défrichage, le manteau forestier ne couvre plus que 1 634 800 km<sup>2</sup>, soit 17,1 p. 100 du territoire. Les forêts denses tropicales se localisent au sud de la vallée du Xi jiang et le long de la frontière indienne, entre le Bhoutan et la Birmanie. Elles sont constituées principalement d'essences sempervirentes à larges feuilles, d'une hauteur dépassant parfois 50 m, mélangées à des palmiers. Une vaste zone de végétation subtropicale s'étend, au nord, jusqu'à la vallée du Yangtseu-kiang et, à l'ouest, jusqu'au plateau tibétain. Cette zone est particulièrement riche sur le plan botanique : chêne vert, ginkgo, épicéa, pin du Yunnan, teck, palissandre, santal rouge, camphrier, ébénier, azalée, camélia, etc. On y trouve également des forêts de lauriers et de magnolias, avec une sous-végétation dense de buissons et de bambous. En altitude dominent les conifères et les plantes de montagne.

Depuis 1949, 15 000 km<sup>2</sup> de forêts ont disparu chaque année, en raison notamment d'une démographie galopante et de constructions mal maîtrisées. Les autorités chinoises ont dû intervenir, car le manteau végétal n'assurait plus un bon drainage de l'eau. Mais la Chine reste toujours confrontée au grave problème de la déforestation (environ 10 000 km<sup>2</sup> par an). Dans le sud, les forêts sont attaquées par des pluies acides issues de la pollution industrielle, responsables de la destruction de plusieurs milliers d'hectares de forêts de pins. Les conséquences sont multiples. L'érosion des sols (lessivage, surpâturage, déboisement), qui touche depuis 1949 près de 1 500 000 km<sup>2</sup>, s'accroît, de même que la désertification. Les déserts, qui couvrent une superficie de 1 300 000 km<sup>2</sup>, progressent d'environ 2 000 km<sup>2</sup> chaque année (provinces du Gansu et du Shaanxi). En hiver, Pékin est régulièrement exposée à des tempêtes de sable.

Une politique de reboisement s'est donc imposée dès le début des années quatre-vingt. Des plantations massives d'arbres ont été effectuées dans des régions marécageuses et dans des plaines. Pour enrayer la progression du désert, un vaste programme appelé « Grande Muraille verte » a été lancé en 1978. Il visait à planter des « coupe-vent » (plantes xérophiles) sur 7 000 km de long, depuis le Xinjiang, au nord-ouest, jusqu'au Grand Hinggan, au nord-est. Environ 100 000 km<sup>2</sup> ont ainsi été plantés d'arbres, le plus souvent en vain, faute d'entretien.

## Faune

La diversité climatique et végétale explique la présence d'une faune très variée, allant des espèces sibériennes de Mandchourie jusqu'aux espèces tropicales de Chine méridionale. Le pays abonde en espèces sauvages. On en compte 1 244 pour les oiseaux, 394 pour les mammifères, 263 pour les amphibiens et 340 pour les reptiles. Certaines d'entre elles ne subsistent qu'en Chine : spatule du Yang-tseu-kiang (*Psephurus gladius*), alligator du Yang-tseu-kiang, takin, salamandre, hydropote (que l'on trouve également dans la péninsule coréenne), sans oublier le fameux panda géant, emblème du pays, qui vit dans les montagnes situées aux confins du Sichuan, du Gansu et du Shaanxi.

Le sud tropical est la zone d'habitat naturel de nombreux primates, tels que le gibbon et le macaque. Les grands prédateurs, comme l'ours, le tigre et le léopard survivent dans les régions périphériques isolées. Plusieurs espèces de panthères se répartissent entre la Mandchourie septentrionale, le Tibet (panthère des neiges) et l'extrême sud (panthère longibande).

## relief

Véritable État-continent, la Chine s'étend entre 18° et 54° de latitude nord, et entre 74° et 135° de longitude est. Ce pays immense, en forme de croissant échancré, s'étire sur une longueur maximale de 5 200 km d'est en ouest, et atteint une largeur de 5 500 km du nord au sud. Une telle extension longitudinale et latitudinale explique la grande diversité des milieux naturels. La majeure partie du pays possède un relief montagneux : 84 p. 100 du territoire se trouvent à plus de 500 m d'altitude et près de 43 p. 100 à plus de 2 000 m. Les plateaux occupent 26 p. 100 de la superficie du pays ; les bassins, généralement accidentés et situés dans les régions arides, environ 19 p. 100 ; les plaines ne couvrent que 12 p. 100 du territoire.

Le pays présente un étagement des reliefs, l'altitude s'abaissant, par gradins successifs, d'ouest en est, jusqu'à la mer. Les reliefs les plus élevés se trouvent dans la partie occidentale du pays (Tibet, Xinjiang) où sont situées certaines des chaînes de montagnes les plus hautes du monde : le Tian shan oriental et l'Altai au nord-ouest ; le Pamir et le Karakorum à l'extrême ouest ; les monts Kunlun au centre ; l'Himalaya au sud-ouest. Elles montrent, pour la plupart, une orientation est-ouest. Dans cette zone ont été recensés près de 45 000 glaciers occupant 58 000 km<sup>2</sup>.

La majeure partie de la Grande Plaine du Nord et des hauts plateaux loëssiques était jadis recouverte de forêts d'arbres à feuilles caduques, dont il reste aujourd'hui diverses espèces de chênes, de frênes, d'ormes et d'érables.

Les réserves forestières les plus importantes se trouvent dans le nord-est de la Chine, en Mandchourie, et plus précisément sur les versants des Grand et Petit Hinggan. Ces massifs, ainsi qu'une partie de la plaine mandchoue, sont le domaine de la taïga, vaste forêt de conifères (mélèze, sapin rouge, etc.), comprenant également quelques espèces d'arbres feuillus (bouleau blanc, tilleul, chêne, peuplier, orme, etc.).

Les prairies couvrent environ 400 000 km<sup>2</sup> (4,1 p. 100 du territoire). Elles forment une diagonale de plus de 3 000 km depuis le nord-est (Heilongjiang) jusqu'au sud-ouest (Tibet), incluant une partie de la Mongolie-Intérieure. La plupart sont situées en altitude

Une steppe à graminées s'étend sur les plateaux du Shaanxi, du Ningxia et de l'Ordos, et dans le Qinghai. Des aires de végétation steppique et xérophYTE existent également dans le Xinjiang et en Mongolie-Intérieure. Cette végétation naturelle a été en partie anéantie par les troupeaux (mouton, cheval, etc.) et par l'érosion des sols.

En revanche, les petits carnivores comme le renard, le loup, le chien viverrin et la civette abondent partout. L'antilope, la gazelle, le chamois, le cheval sauvage, le cerf et les autres ongulés peuplent les hautes terres et les bassins de l'ouest, tandis que l'élan habite le nord de la Mandchourie. Il faut signaler l'importance de certains animaux semi-domestiques comme le buffle d'eau, dont le rôle d'animal de trait est important dans le sud ; le chameau, utilisé dans les régions arides du nord et de l'ouest ; le yack, utilisé sur les hauts plateaux du Tibet.

À signaler enfin l'existence de près de 3 milliards de rats, qui transmettent une fièvre hémorragique, et la présence du paludisme dans les plaines marécageuses, maladie véhiculée par un moustique, l'anophèle.

En 1994, afin de protéger la faune et les espèces menacées, comme le panda, la Chine a créé 763 réserves naturelles réparties sur l'ensemble du pays et couvrant 661 800 km<sup>2</sup> (6,9 p. 100 du territoire). Dix d'entre elles sont rattachées au réseau mondial de la protection de l'Homme et des êtres vivants. Six autres figurent parmi les grandes zones marécageuses de la planète, propices aux palmipèdes et échassiers.

# FAUNE

# FLORE

# RELIEF

## FLEUVES DE CHINE

Trois grands fleuves parcourent la Chine. Ils ont chacun un grand nombre d'affluents arrosant de très vastes bassins orientés d'est en ouest.

- Le *Yangzi Jiang* mesure 5 500 km. C'est le 3<sup>ème</sup> fleuve du monde pour son débit qui varie de 30 000 à 80 000 m<sup>3</sup> /seconde. Son delta, d'une superficie de 80 000 km<sup>2</sup>, correspond à environ 13 départements français.
- Le *Huang He*, ou fleuve jaune, a une longueur de 5 000 km. Son débit oscille entre 3 000 et 30 000 m<sup>3</sup> /seconde.
- Le *Xi Jiang*, long de 2 100 km, arrose la plaine du Sud et la région de Canton (Guangdong).

Les fleuves sont, pour le pays, à la fois un bienfait et une calamité. Ils transportent d'énormes quantités d'alluvions qui enrichissent les terres agricoles. Leurs eaux sont utilisées pour l'irrigation. Ils forment un réseau de voies navigables très important. Ils débordent régulièrement. Pour les maîtriser, les chinois construisent des digues. Mais parfois\*, cela ne suffit pas et l'eau envahit les terres, détruisant tout sur leur passage.

\*malgré les mesures de protection prises.

0	零	<i>ling</i>
1	一	<i>i</i>
2	二	<b>Erh</b>
3	三	<b>San</b>
4	四	<b>Ssu</b>
5	五	<b>Wu</b>
6	六	<b>Liu</b>
7	七	<b>Chhi</b>
8	八	<b>Pa</b>
9	九	<b>Chiu</b>
10	十	<b>Shih</b>
100	百	<b>Pai</b>
1000	千	<b>Chhien</b>
10000	万	<b>wan</b>

11	十一
15	十五
25	二十五
146	百四十六
9521	九千五百二十一
25358	二万五千三百五十八

## **La riziculture**

### **Un travail pénible et méticuleux...**

■ La riziculture exige chaleur, eau et... travail. À la fin de la saison sèche, le riz est semé très serré dans un petit champ, la pépinière. Six semaines après, quand les jeunes plants atteignent 20 cm de haut, ils sont repiqués en ligne dans l'ensemble de la rizière labourée et inondée (par la mousson ou les canaux d'irrigation). Ce travail de repiquage est particulièrement pénible : il est souvent assuré par les femmes, pliées en deux, les pieds dans la boue, harcelées par les moustiques et brûlées par le soleil. Il permet cependant d'occuper les terres moins longtemps que pour les autres céréales (d'où les deux à trois récoltes par an sur un même champ).

■ Au fur et à mesure que le riz grandit, on fait monter le niveau d'eau pour permettre à la plante de pousser dans l'eau sans être noyée. Quand les grains sont murs, la rizière est vidée ; les tiges jaunies sont coupées pour récolter les grains.

■ La quantité de riz récolté est importante : la riziculture est une forme d'agriculture intensive. Elle produit beaucoup sur de petites surfaces, au prix d'un travail considérable, qui exige donc une main d'œuvre abondante. La riziculture est ainsi pratiquée dans les régions abritant les plus fortes densités rurales du monde. Malgré ses hauts rendements, le riz nourrit une population de paysans pauvres, qui augmente sans cesse.