

# INTRODUCTION

Les praticiens de la médecine chinoise aux herbes savent que quand ils prescrivent une formule, il ne suffit pas de copier simplement un modèle dans un ouvrage quelconque, mais que l'ordonnance doit être effectivement adaptée à la configuration syndromique et symptomatique particulière et unique du patient, tant au point de vue de la sélection des herbes, que de leur dosage et du mode de préparation et d'administration. Or cela ne suffit pas : la forme pharmaceutique a, elle aussi, un rôle à jouer. L'action d'une décoction diffère fondamentalement de celle d'une poudre, d'un sirop, d'une tablette, d'une pilule au miel, d'une pilule à l'eau ou d'une injection.

Dans ce modeste volume, nous présentons un nombre réduit de formules fixes. Dans cette introduction, nous voulons expliquer en quelques mots les raisons de ce choix, les avantages de pouvoir disposer de ce type de produits, les circonstances dans lesquelles on aura recours à eux, tout en consacrant quelques commentaires aux critères de production de qualité, de qualité et d'innocuité.

## Définition

Les formules fixes sont des formules d'herbes qui sont produites en série suivant une composition et un dosage fixe des ingrédients. Elles sont prescrites et consommées telles quelles, sans modification au point de vue de leur composition, de leur préparation et de leur administration. Les seuls facteurs variables sont leur dosage et la combinaison possible entre elles. Illustrons cela par un exemple simple. La formule célèbre « Si Wu Wan – la pilule des quatre ingrédients » est composée de Danggui, Radix Angelicae Sinensis, Chuanxiong, Rhizoma Chuanxiong, Baishao, Radix Paeoniae Album et Shu Dihuang, Radix Rehmanniae praeparatum. Les herbes sont micronisées, mélangées à du miel et mises en forme en dosages unitaires qui varient de 6 à 9 g suivant la fabrication<sup>1</sup>. Dans sa pratique clinique, le praticien peut prescrire cette formule en un dosage de une à trois unités (de 6 g) par jour. Selon la nécessité, il peut aussi combiner cette formule fixe avec une autre formule. Si, par exemple, le vide du sang (indication première de Si Wu Wan) est accompagné de signes de vide du yin du rein, il est possible de combiner cette formule avec Liu Wei Dihuang Wan (La pilule des six saveurs à base de Réhmannia). Le potentiel de combinaisons de formules fixes est très large, ce qui permet de faire face à des situations cliniques très complexes avec ce type de produit.

## Avantages

Les formules fixes présentent de nombreux avantages. Elles sont simples à prescrire (le

---

<sup>1</sup> Nous reprenons ici un mode de fabrication simplifié, pour ne pas charger inutilement l'explication. Les techniques à mettre en œuvre pour produire des pilules au miel de qualité sont un peu plus complexes.

nom et le dosage suffisent) et elles sont faciles à préparer et à consommer (simplement mâcher et avaler ou infuser ou faire cuire rapidement, etc.) Les efforts de traitement du praticien et du patient s'en trouvent ainsi fort réduits. Ajoutons que ces formules sont souvent moins coûteuses que les décoctions classiques. Il y a donc là un grand attrait, auquel le prescripteur ne devra pas s'abandonner trop facilement. Il faut se rappeler que la formule fixe est une forme pharmaceutique bien particulière qui ne remplace pas automatiquement les autres. Son choix judicieux sera fondé sur un diagnostic et une stratégie thérapeutique précise et non guidé uniquement par ses avantages intrinsèques. Sachons donc y voir aussi un risque d'erreur thérapeutique.

### **Circonstances d'utilisation**

Les formules fixes permettent de faire face à de nombreuses situations cliniques. Dans la généralité, elles sont utilisées dans des situations pathologiques simples (par exemple : correspondance parfaite entre le syndrome et la formule), dans des cas légers (par exemple : début d'une pathologie), comme renforcement d'un traitement (par exemple : en combinaison avec une décoction ou avec un traitement d'acupuncture ou de tuina), comme consolidation d'un traitement (par exemple : quand le traitement principal a obtenu la plus grande partie de son effet, le recours aux formules fixes permet de consolider le résultat, de finaliser le traitement, d'éviter une récurrence), pour faire face à des situations chroniques qui ne réagissent que lentement (par exemple : nécessité de traitements continuels de longue durée), comme moyen de prévention (en quel cas cette technique se rapproche fortement de la diététique), etc.

### **Bien différencier**

Les formules fixes sont des moyens puissants, rapides ou lents suivant la formulation. Il faut procéder avec discernement au point de vue du dosage et de la durée de la prescription. Les formules fortes seront données pendant peu de temps. On peut cependant s'attendre à une action rapide (par exemple : Longdan Xie Gan Wan sera donné normalement pendant trois à cinq jours, à raison de 2 à 3 doses par jour). Au contraire de cela, Liu Wei Dihuang Wan peut être prescrit pour de très longues périodes. Son action est douce et progressive.

### **Les formes spécifiques et la qualité**

Fidèles à nos principes de rigueur au point de vue de la connaissance et de la pratique traditionnelle, de la correction scientifique et du respect des lois et des réglementations, nous avons sélectionné pour cet ouvrage une série de formules fixes qui répondent aux critères suivants : (...)

.....

## Table des matières

Définition	5
Avantages	6
Circonstances d'utilisation	6
Bien différencier	6
Les formes spécifiques et la qualité	6
Étude	8
Présentation	9
1. Les tablettes au miel	10
Le dosage	10
L'administration	10
Stockage	10
2. Les poudres à avaler	70
3. Les broyats à décocter	104
4. Les thés diététiques (L)	144
5. Les mix d'herbes (L)	150
6. Herbes seules (L)	161
L'index des formules en pinyin	
L'index des formules en noms commerciaux	
L'index des syndromes	
L'index des maladies et des symptômes	

---

### AI FU NUAN GONG WAN (R)

Pilule à base d'armoise et de souchet chinois pour réchauffer l'utérus

*Magnolia & Cyperus Honey Formula*

艾附暖宫丸

### Composition

Herbes	Qté. relative
Aiye tan, Herba Artemisiae Argyi usta	120 g
Cu Xiangfu, Rhizoma Cyperi cum aceto	240 g
Zhi Wuzhuyu, Fructus Evodiae praeparatus	80 g
Rougui, Cortex Cinnamomi	20 g
Danggui, Radix Angelicae Sinensis	120 g
Chuanxiong, Rhizoma Chuanxiong	80 g
Jiu Baishao, Radix Paeoniae Album cum vino	80 g
Shu Dihuang, Radix Rehmanniae praeparata	40 g
Mi Huangqi, Radix Astragali cum melle	80 g
Xudian, Radix Dipsaci	60 g

**Principes thérapeutiques :** Réchauffer et favoriser l'utérus, ordonner et tonifier le qi et le sang, régler la menstruation, rétablir la fécondité

**Indications :** Syndrome de froid vide de l'utérus avec dysménorrhée, douleur abdominale

quand les règles sont venues, courbature lombaire, leucorrhée, stérilité, teint jaune fané, douleur des quatre membres, lassitude, diminution de l'appétit

Cette formule est communément utilisée dans des indications de la médecine orthodoxe pour des problèmes gynécologiques divers (menstruation, leucorrhée, etc.)

**Administration :** 1 dose par prise ; 1 à 3 prises par jour

**Conditionnement :** Communément disponible en unités de dix ou de cinquante doses

**Référence :** Pharmacopée Officielle de la Chine 2000, p. 425

**Notes personnelles :**

### AN SHEN DING ZHI WAN (R)

Pilule pour calmer le shen et apaiser les émotions

*Polygala & Acorus Honey Formula*

安神定志丸

### Composition

Herbes	Qté. relative
Dangshen, Radix Codonopsis	300 g
Fuling, Poria, Poria	300 g
Fushen, Poria Pararadicans	300 g
Longchi, Dens Draconis	150 g
Zhi Yuanzhi, Radix Polygalae praeparata	300 g
Shichangpu, Rhizoma Acori Tatarinowii	150 g

**Principes thérapeutiques :** Nourrir le coeur, calmer le shen, harmoniser le feu du coeur et l'eau du rein

**Indications :** Syndrome de dysharmonie entre le coeur et le rein avec rêves nombreux, timidité, palpitations, insomnie, langue pâle, pouls petit et faible.

Également utilisé après une attaque épileptique avec des symptômes comme l'apathie, les palpitations, le manque de souffle, l'absence d'appétit, l'expectoration profuse, la langue pâle et l'enduit blanc, le pouls petit et glissant, causés par l'insuffisance du qi du coeur et les

glaires qui obstruent les orifices du coeur.

Aussi utilisé pour l'émission nocturne par dysharmonie du coeur et du rein avec palpitations, vertige, apathie, fatigue, langue pâle avec enduit blanc, pouls petit et faible.

Cette formule est communément utilisée dans des indications de la médecine orthodoxe, telles que la bradycardie, l'arythmie, les dysfonctions neurovégétatives, la neurasthénie, les névroses, etc.

**Conditionnement :** Communément disponible en unités de dix ou de cinquante doses

**Référence :** Les Formules Expliquées, page 18

**N.B.** Chez certaines personnes cette formule peut causer une légère brûlure de la gorge et un peu de malaise de l'estomac quand on la mâche. Dans ce cas il faut rompre la tablette en petits morceaux et les avaler avec un peu d'eau tiède.

**Notes personnelles :**

.....

**CANGERZI SAN (R)**  
Poudre à base de xanthium  
*Xanthium Powder*  
苍耳子散

**Composition**

Herbes	Qté. relative
Cangerzi, Fructus Xanthii	7,5 g
Xinyihua, Flos Magnoliae Liliflorae	15 g
Baizhi, Radix Angelicae Dahuricae	30 g
Bohe, Herba Menthae	1,5 g
Digupi, Cortex Lycii	6 g
Mi Sangbaipi, Cortex Mori	6 g

**Principes thérapeutiques :** Disperser le vent, calmer la douleur, ouvrir le nez

**Indications :** Attaque de vent froid ou de vent chaleur ou montée interne de la chaleur de la vésicule biliaire, causant l'obstruction nasale avec un écoulement copieux, purulent et odorant, la céphalée frontale affectant les yeux, un enduit lingual normal ou jaune, un pouls superficiel, éventuellement rapide.

Cette formule est communément utilisée dans des indications de la médecine orthodoxe, telles que la sinusite aiguë et chronique, la rhinite aiguë, allergique et chronique, l'ozène.

**Administration :** Prendre 3 g par dose après le repas, avec une décoction légère d'oignon

de printemps

**Conditionnement :** flacon

**Référence :** Les Formules Expliquées, p. 44

**Notes personnelles :**

### CHENXIANG SAN (R)

Poudre à base d'aquilaire

*Aquilaria Powder*

沉香散

### Composition

Herbes	Qté. relative
Chenxiang, Lignum Aquilariae Resinatum	15 g
Shiwei, Folium Pyrrosiae	15 g
Huashi, Talcum	15 g
Wangbuliuxing, Semen Vaccariae	15 g
Chao Danggui, Radix Angelicae Sinensis tosta	15 g
Chao Tiankuizi, Radix Semiaquilegiae tosta	23 g
Baishao, Radix Paeoniae	23 g
Zhi Gancao, Radix Glycyrrhizae cum melle tosta	7,5 g
Jupi, Pericarpium Citri Reticulatae	7,5 g

**Principes thérapeutiques :** Régler et rétablir la libre circulation du mécanisme du qi, dégager et favoriser la diurèse

**Indications :** Syndrome lin par qi, avec nouure et congestion des cinq émotions dans l'interne, le qi ne circulant pas librement, le yin stagnant dans le yang, ce qui cause l'encombrement et le blocage avec distension et plénitude du bas-ventre et obstruction de la miction

Cette formule est communément utilisée dans des indications de la médecine orthodoxe,

telles que la cystite

**Administration** : Prendre 3 g par dose, a jeun, avec une soupe d'orge

**Conditionnement** : flacon

**Référence** : Les Formules Expliquées, p. 54

**Notes personnelles** :

.....

### DAO CHI SAN (R)

Poudre pour dériver le rouge

*Rehmannia & Akebia Bag*

导赤散

### Composition

Herbes	Qté. relative
Sheng Dihuang, Radix Rehmanniae	100 g
Chuanmutong, Caulis Clematidis Armandiae	100 g
Gancao, Radix Glycyrrhizae	100 g
Danzhuye, Herba Lophateri	50 g

**Principes thérapeutiques** : clarifie la chaleur, purge le feu, favorise la diurèse, dégage les selles ;

**Indications** : Feu chaleur du coeur et de l'intestin grêle affectant éventuellement la vessie, avec sensation de chaleur dans la poitrine et irritabilité, soif avec désir de boissons froides, visage rouge, aphtes dans la bouche, éventuellement urine foncée, difficile à passer et douloureuse ou sanguinolente, langue rouge, pouls rapide.

Cette formule est communément utilisée dans des indications de la médecine orthodoxe, telles que la stomatite, cauchemars, urétrite, cystite, glomérulonéphrite.

**Administration** : Prendre 9 g et faire cuire dans 150 ml. Réduire à 80 ml. Prendre chaud après le repas. Ou en décoction standard.

**Conditionnement** : infusettes de 9 g

**Référence** : Les Formules Expliquées p. 84

**Notes personnelles** :

**ER CHEN PING WEI SAN (R)**  
Poudre à base des deux vieux pour calmer l'estomac  
*Citrus, Pinellia & Magnolia*  
二陈平胃散

**Composition**

Herbes
Fa Banxia, Rhizoma Pinelliae praeparata
Chenpi, Pericarpium Citri Reticulatae
Fuling, Poria
Gancao, Radix Glycyrrhizae
Chao Cangzhu, Rhizoma Atractylodis tosta
Jiang Houpo, Cortex Magnoliae cum zingibere
En quantités égales

**Principes thérapeutiques** : Dissout l'accumulation, élargit le centre, transforme les glaires, arrête la toux ;

**Indications** : toux avec accumulation alimentaire, oppression et distension de la poitrine, pouls profond et glissant

Cette formule est communément utilisée dans des indications de la médecine orthodoxe, telles que la bronchite, l'indigestion, etc.

**Administration** : 9 g par dose, 2 fois par jour, décoction 15 minutes dans 300 ml d'eau (réduire à 1/3).

**Conditionnement** : infusettes de 9 g

**Référence** : Dictionnaire des formules de la Chine, 1991, p. 11

**Notes personnelles** :

.....



### Thé au chrysanthème, Ju cha, 菊茶

**Ingrédients** : thé 2 g, chrysanthème de Hangzhou 2 g

**Préparation** : mélangez le thé et les fleurs, versez de l'eau bouillante dessus et laissez infuser quelques minutes.

**Fonctions** : clarifier le foie, éclaircir les yeux, clarifier la chaleur, éliminer les toxiques

**Indications** : toux sèche, douleur de la gorge, mauvaise vision

### Thé aux jujubes, Zao cha, 枣茶

**Ingrédients** : thé 3 g, 10 jujubes

**Préparation** : trempez les jujubes dans l'eau pendant 30 minutes, pelez-les et enlevez les noyaux ; versez de l'eau bouillante sur le thé et ajoutez les jujubes à l'infusion de thé.

**Fonctions** : fortifier la rate, tonifier le vide, tonifier le centre, favoriser le qi, tonifier le shen, calmer le shen

**Indications** : perte de l'appétit, énurésie infantile, insomnie

### Thé au malt, Mai cha, 麦茶

**Ingrédients** : thé grillé à fond 5 g, Chao Maiya - orge germée grillée à fond (malt) 20 g

**Préparation** : versez de l'eau bouillante sur le mélange du thé grillé et de malt et laissez infuser quelques minutes.

**Fonctions** : fortifier la rate, dissiper la stagnation alimentaire, favoriser l'élimination d'humidité, arrêter la dysenterie

**Indications** : dysenterie, indigestion par la stagnation des aliments, mauvais appétit

.....  
Perilla Mix – Zisuye Heji - 紫苏叶合剂

**Symptômes** : Rhume, avec frilosité, léger mal de tête, nez bouché, un peu coulant, éventuellement une petite toux et un peu de fièvre.

**Composition** : Schizonepeta, 40 % - Mentha, 30 % - Perilla, 30 %

**Fonctions** : Schizonepeta et la feuille de Perilla sont deux herbes très douces qui chassent le vent et le froid. On les utilise beaucoup pour le mal de tête et le nez bouché à l'occasion d'un rhume. Mentha est une herbe typiquement purifiante, qui chasse les énergies troubles.

**Utilisation** : 10 g par jour. Laisser infuser 10 minutes dans de l'eau bouillante. Filtrer. Boire chaud.

**Conditionnement** : infusette de 10 g

**Cure conseillée** : 3 jours

### Clematis Mix – Weilingxian Heji - 威灵仙合剂

**Symptômes** : Rhume avec frissons, nez bouché, morve épaisse, toux et mal de tête, raideur et lourdeur des membres et des articulations. Eventuellement l'appétit diminue également.

**Composition** : Notopterygium, 40 % - Saposhnikovia, 30 % - Clematis, 30 %

**Fonctions** : Notopterygium et Saposhnikovia aident à soulager la lourdeur et la douleur de la tête et transforment une morve épaisse. Clematis est une herbe célèbre qui aide à soulager la douleur, la raideur et la lourdeur des membres et des articulations.

**Utilisation** : 10 g par jour - laisser cuire 10 minutes dans ¼ l d'eau - filtrer – boire tiède à chaud.

**Conditionnement** : infusette de 10 g

**Cure conseillée** : 3 jours

### Pueraria Mix – Gegen Heji - 葛根合剂

**Symptômes** : Rhume avec fièvre légère ou assez forte, mal de tête, éventuellement douleur de la gorge, nez bouché, toux légère.

**Composition** : Bupleurum, 40 % - Pueraria, 30 % - Lonicera, 30 %

**Fonctions** : Les Chinois utilisent volontiers Bupleurum quand il y a de la fièvre au début d'un rhume. Pueraria est adoucissant, rafraîchissant et diminue la tension. Lonicera chasse la chaleur. Voilà un mix tout en douceur pour le début d'un rhume avec fièvre.

**Utilisation** : 10 g par jour - laisser cuire 10 minutes dans ¼ l d'eau - filtrer – boire tiède.

**Conditionnement** : infusette de 10 g

**Cure conseillée** : 3 jours

.....

### **Ginseng**

C'est le tonique le mieux connu et le plus mal utilisé. De plus la qualité laisse souvent à désirer. Vous trouvez ici quel ginseng peut vous convenir et comment l'utiliser.

Il y a en fait deux sortes de vrai ginseng et puis quelques herbes apparentées. Chacune d'elle a un domaine d'action bien précis. Les plus courants sont le ginseng rouge et le ginseng blanc. Puis il y le ginseng américain, mais il est un peu moins courant. La troisième sorte

est le notoginseng et la quatrième, le ginseng de Sibérie.

### Le ginseng chinois

Il y a le ginseng rouge et le ginseng blanc. Dans les deux cas c'est la même plante. Mais le ginseng rouge a été cuit à la vapeur, ce qui modifie sa couleur ... et son effet.

Le Ginseng est une plante très difficile à cultiver. Le meilleur provient du Nord de la Chine, où on le trouve aussi à l'état sauvage. Cette variété est protégée. Dans le commerce on ne trouve que du ginseng cultivé. Sa culture dure de cinq à sept ans et c'est une plante très sensible aux insectes et à différentes maladies. Le ginseng est donc souvent traité aux pesticides, de sorte qu'il en reste parfois des traces dans les racines.

Actuellement le ginseng commence à être cultivé de façon naturelle. Mais cette sorte est très difficile à trouver en occident.

Seules quelques rares sociétés, très spécialisées, qui ont des contacts avec les cultivateurs sur place, peuvent en obtenir.

L'effet du ginseng est total : il améliore les fonctions physiques et mentales. On a remarqué surtout qu'il peut revigorer le système nerveux. Il est tonique et calmant en même temps. On le conseille aux personnes ayant de l'hypotension ou le diabète. Il favorise l'appétit, renforce le coeur, combat la fatigue. Il augmente la résistance des personnes souffrant de maladies graves et chroniques.

**Le ginseng rouge – Hongshen – 红参** est un ginseng 'réchauffant'. Cela veut dire qu'il convient chez les personnes frileuses. Il améliore la résistance à de nombreuses maladies, renforce l'endurance et nourrit le feu originel.

**Le ginseng blanc – Baishaishen – 白晒参** a des vertus rafraîchissantes. Il convient donc pour les personnes qui ont facilement trop chaud, qui ont soif et qui sont plus nerveuses.

La meilleure façon, d'utiliser le ginseng est de se procurer la racine, soit entière, soit en tranches.

On peut soit doucement et lentement mâcher les tranches. Cette racine est très dure et résistante et sa saveur est très agréable. Petit à petit elle fond dans la bouche. (2 à 3 tranches par jour).

On peut également la faire cuire pendant au moins 20 minutes, bien que les vrais traditionalistes considèrent que deux heures n'est certainement pas trop. Dans les temps anciens on la faisait cuire pendant toute une nuit de pleine lune et on buvait cet extrait dans un bol en argent (deux à trois tranches pour deux tasses).

Une dernière façon intéressante est de macérer le ginseng dans de l'alcool blanc, comme la vodka ou l'alcool de grain. Il doit au moins y rester une semaine ... voire un mois. Puis

il faut filtrer et en prendre régulièrement. On le boit soit pur, soit dissout dans un peu d'eau. C'est une façon très agréable de prendre ce tonique. Mais il ne faut pas dépasser deux cuillers à soupe par jour. (50 à 100 g par litre d'alcool).