

Véronique Liégeois
Professeur Yang Yu Bing

LE QI GONG THÉRAPEUTIQUE

100 points d'acupuncture
et 90 exercices pour votre santé

Collection ABC

Préface¹

Je suis très heureux d'apprendre que l'ouvrage écrit par le Professeur Yang Yu Bing et Véronique Liégeois va bientôt voir le jour. Mon cœur se remplit de joie car ce livre est vraiment un trésor pour compléter la recherche sur le Qi Gong chinois.

Je souhaite, par ces quelques lignes, recommander ce livre.

La Chine est le pays d'origine du Qi Gong. Les études anciennes et modernes montrent qu'il joue un rôle important dans des domaines divers tels que la thérapeutique, la lutte contre le vieillissement ou la prévention des maladies. Ce livre introduit les notions classiques et contemporaines telles que le Yin/Yang, les cinq éléments, Jing, Qi et Shen, et nous donne des conseils pour lutter contre les différentes maladies à l'aide de l'activité physique, de la diététique, de la méditation et de l'automassage. C'est donc un ouvrage inspirant qui permet non seulement de compléter les recherches sur la médecine traditionnelle chinoise et le Qi Gong, mais aussi d'éclairer les mystères du corps humain.

Les systèmes du Yin/Yang et des cinq éléments font partie de la dialectique de la médecine chinoise, tout en s'inscrivant, plus largement, dans la philosophie et la pensée chinoise. Ces théories sont utilisées pour expliquer les phénomènes naturels de transformation de toute chose dans l'univers. D'après le *Suwen – Siqu Tiaoshen Dalun*, « Le mouvement du Yin/Yang aux quatre saisons est essentiel pour la vie. Par conséquent, le sage nourrit Yang au printemps et en été, et Yin en automne et en hiver, afin d'obéir à ce principe fondamental du développement de la vie qui lui permet d'évoluer comme toute chose sur la terre. Sinon, cela risque de nuire à l'énergie essentielle. Pour cette raison, le mouvement de Yin/Yang aux quatre saisons est la clé de tout : le négliger conduira au désastre et le prendre en compte tiendra à l'écart des maladies, ce qui est la meilleure façon de maintenir une bonne santé. »

1. Traduite par Wang Zhen.

La médecine chinoise nous apprend également que le Jing (l'essence), le Qi (les souffles, l'énergie) et le Shen (l'esprit) sont un tout indissociable, qui est la clé de la vie. Comme ce qui est dit dans le *Lingshu – Benzang Pian* : « le sang, le Qi, le Jing et le Shen sont ce qui est fondamental pour soutenir la vie et maintenir des activités physiologiques de l'humain ». Dans le *Suwen – Shanggu Tianzhen*, « inspirer et expirer, régulariser l'esprit, accumuler l'énergie essentielle » est ce qu'il faut cultiver pour prolonger la vie.

Le professeur Yang et Véronique Liégeois ont utilisé leur pratique pédagogique et leurs années d'études sur le Qi Gong, et ont cherché dans les origines de la théorie de la médecine et de la pensée chinoise afin d'écrire *Le Qi Gong thérapeutique*, qui présente le résultat de leurs recherches d'une manière concise et simple. Je vous conseille donc de lire ce livre dont le contenu vous apportera, sans aucun doute, inspirations et bénéfices.

Zhang Guang De

Professeur de l'Université des Sports de Beijing –
Centre de dao yin yang sheng gong

9^e Duan en arts martiaux chinois

9^e Duan en Qi Gong santé chinois

Introduction

Le Qi Gong est une pratique énergétique millénaire d'origine chinoise. Puisant ses racines dans le taoïsme, le bouddhisme et les arts martiaux, elle fait partie intégrante de la médecine chinoise, au même titre que l'acupuncture, le massage, la diététique et la pharmacopée.

Elle se distingue en cela d'autres types d'activités physiques, plus orientées vers le loisir et la performance. Elle s'intègre donc aujourd'hui, très naturellement, dans la prévention de la santé et, de plus en plus souvent, comme thérapie complémentaire dans des protocoles destinés aux patients atteints de maladies chroniques.

Nous souhaitons, dans cet ouvrage, vous proposer des outils concrets et ciblés, basés sur les principes de la médecine chinoise, adaptés à différentes pathologies, et regroupant les facettes très variées du Qi Gong de santé : mouvements dynamiques, méditation, posture statique et automassages.

Le contenu de cet ouvrage s'est nourri de l'expérience du professeur Yang Yu Bing, enseignant et chercheur à l'Université des Sports de Beijing – Centre de Dao Yin Yang Sheng Gong. Il enseigne le Qi Gong de santé et le Tai Ji depuis de nombreuses années auprès d'un public varié, étudiants et formateurs, en Chine et ailleurs dans le monde. Spécialiste en arts martiaux, il s'est intéressé à la médecine chinoise, dont il a intégré les concepts à sa pratique corporelle et à son enseignement. Il enseigne par ailleurs le tui na, massage traditionnel chinois.

Véronique Liégeois, diététicienne, enseignante de Qi Gong et praticienne de médecine chinoise, conseille depuis de nombreuses années ses patients, dont beaucoup sont atteints de pathologies chroniques, afin de les aider à réorienter leurs choix alimentaires et leur mode vie. Elle a mis en place des programmes spécifiques de Qi Gong adapté – notamment pour les patients atteints de cancer – et intègre

un grand nombre de patients diabétiques, en surpoids ou souffrant de maladies cardio-vasculaires dans ses séances hebdomadaires.

Dans la pratique, les bienfaits du Qi Gong semblent une évidence, qu'ils soient purement physiques ou d'ordre psycho-émotionnel. On peut noter, en particulier, l'amélioration de la souplesse, de l'agilité, de la coordination, de la force musculaire et la réduction de l'impact du stress. Le sommeil est bien souvent amélioré, tout comme la digestion ou la sensation de fatigue. Nous partageons ici des éléments permettant d'orienter votre pratique, ou d'affiner les conseils donnés à vos élèves, sur la base de la théorie de la médecine chinoise et de notre expérience.

L'intégration du Qi Gong dans de nombreux programmes thérapeutiques et scientifiques a donné lieu à des évaluations, dont les résultats ne sont pas toujours probants. Les méthodes d'évaluation purement scientifiques ne correspondent pas parfaitement à une discipline basée sur les principes de la médecine chinoise, qui impacte autant le corps que l'esprit, et les protocoles d'évaluations se heurtent à des biais très variés. Les patients qui participent aux programmes thérapeutiques incluant du Qi Gong sont souvent parmi les plus motivés et les plus actifs face à la maladie, mais aussi les plus à l'écoute de leurs sensations corporelles – et donc de l'amélioration de certains paramètres. Par ailleurs, les méthodes de Qi Gong étant très variées, tout comme le déroulement des séances (en groupe, en individuel, de durée et de contenu très divers...) ainsi que la durée des protocoles (quelques semaines à quelques mois...), il est bien difficile de tirer des conclusions indiscutables des effets positifs du Qi Gong et de croiser les résultats des différentes études². Enfin, le mécanisme des effets du Qi Gong – circulation du Qi, originalité d'une discipline corps-esprit – n'est pas toujours bien connu des chercheurs, qui se heurtent à des difficultés d'appréciation ou de mesure.

2. *Intervention fidelity in Qigong randomized controlled trials: A method review*, Pei-Shiun Chang PhD, RNab Ariana M. Chao PhD.

Néanmoins, nombre d'études montrent des effets bénéfiques de la pratique du Qi Gong, comme nous le développons plus loin.

Nous vous proposons, après un rappel des bases de la médecine chinoise, en lien avec le Qi Gong (points incontournables, mécanismes d'apparition des pathologies), d'explorer l'apport possible du Qi Gong dans les maux du quotidien, ainsi que dans certaines maladies chroniques. Les mouvements particulièrement simples et accessibles à tous sont, pour la plupart, adaptés de mouvements de « jian shen Qi Gong » – Qi Gong de santé de la fédération chinoise et des dao yin de Maître Zhang Guang De.

PARTIE 1

MÉDECINE CHINOISE ANCESTRALE ET APPLICATIONS MODERNES

Le Qi Gong de santé : une longue histoire

Le Qi Gong, art énergétique, est une pratique corporelle et mentale qui permet de trouver l'unité corps-esprit. Qi Gong signifie maîtrise de l'énergie, des souffles, dans le sens d'un travail appliqué, d'une pratique subtile. Son autre appellation – « dao yin » – en souligne le mouvement : il s'agit bien de conduire l'énergie là où le corps en a besoin, pour en harmoniser ses fonctions.

À l'origine, le yang sheng : nourrir la vie

Pratique corporelle millénaire, le Qi Gong fait partie de l'art de nourrir la vie et de préserver la santé (yang sheng). Associé à la méditation, aux exercices de respiration, à l'acupuncture, aux plantes médicinales, à une diététique appropriée et à un mode de vie raisonnable, il contribue à favoriser l'entretien de la santé, en lien et en harmonie avec son environnement naturel.

Déjà, sous la dynastie des Han, différents mouvements avaient été codifiés, comme en attestent les dessins sur soie de la bannière de Ma Wang Dui, ou la création du jeu des animaux par Hua Tuo, célèbre médecin taoïste. Imitant les animaux sauvages, les mouvements sont généralement basés sur les étirements du corps, des torsions des membres et une mobilisation du dos, favorisant la circulation du Qi dans tous les méridiens.

Plus proche de nous, le général Yue Fei, au XII^e siècle, créa l'enchaînement des huit brocards de soie pour ses hommes épuisés. L'efficacité de cette thérapie par le mouvement le rendit célèbre. Cet enchaînement, modernisé, fait aujourd'hui partie des neuf enchaînements officiels du Qi Gong de santé (jian shen Qi Gong) en Chine.

Dans la pensée chinoise, la préservation de la santé est avant tout basée sur le renforcement de zheng Qi* – énergie droite

ou correcte – qui est à la base des processus d'autoguérison. On part donc du principe que chaque individu est doté de ressources potentielles pour éviter les maladies et pour en guérir, si malgré tout elles s'installent. Il s'agit là du principe fondamental de transformation qui est en chacun : le Qi Gong favorise ces changements, ces transformations internes qui nous permettent notamment de renforcer l'énergie correcte pour mieux nous protéger des énergies perverses.

Les mouvements les plus anciens de Qi Gong empruntaient déjà différentes stratégies pour agir sur le corps et en améliorer les fonctions vitales :

- Certains mouvements d'étirement des muscles et des tendons permettent d'entretenir la souplesse naturelle, tout en stimulant la circulation énergétique.
- Le travail en torsion, en spirale et en cercles est spécifique du Qi Gong : il permet d'augmenter localement la circulation d'énergie et de sang.
- L'imitation des mouvements des animaux permet – en plus de renforcer le corps – d'en intégrer les qualités spécifiques (agilité, force, souplesse...) du point de vue corporel et mental (visualisations, détachement).
- L'émission de sons favorise un travail interne, plus profond, et à visée thérapeutique plus ciblée.
- Les percussions, les vibrations et automassages de certains points permettent également de cibler, de façon précise, un méridien ou un organe.

Aux pratiques en mouvement (dong gong), s'ajoutent des pratiques statiques (jing gong), des marches, des exercices de respiration.

Le Qi Gong de santé aujourd'hui

Activité de loisir en pleine expansion, le Qi Gong est recherché et apprécié pour ses bienfaits santé : antistress, il est connu pour calmer l'esprit et améliorer la condition physique en douceur. Il est accessible à tous car ses mouvements sont facilement adaptables aux limites physiques des personnes âgées ou atteintes de pathologies (Qi Gong en position assise, mouvements doux et lents, etc.).

Mais il s'intègre également de plus en plus dans le domaine médical comme thérapie complémentaire, notamment à destination des patients atteints de maladies chroniques (diabète, obésité), de cancers, ou encore en réadaptation cardio-vasculaire.

De très nombreuses études scientifiques sont menées dans différents pays et montrent l'intérêt de la pratique des arts énergétiques – qu'il s'agisse du Qi Gong ou du Tai Ji de santé – dans différentes pathologies.

- **Effets multiples sur la santé**

Une équipe de chercheurs³ a compilé soixante-dix-sept études concernant les effets du Qi Gong sur la santé : les résultats positifs de cette pratique concernent aussi bien l'amélioration de la densité osseuse que la capacité respiratoire, la prévention des chutes, la modulation de l'inflammation et l'amélioration de la réponse immunitaire.

Le Qi Gong, en activant les réseaux énergétiques de l'organisme – méridiens, circulation sanguine, respiration –, favorise les échanges, la communication et réduit les blocages. Cela pourrait expliquer ses effets sur différentes fonctions du corps et sur l'amélioration des symptômes, voire la régression de certaines pathologies. Les effets du Qi Gong sur la circulation dans les méridiens, dans sa composante dynamique, mais aussi concernant la pratique de l'intention*, de la conscience portée au mouvement, ont fait l'objet d'études scientifiques⁴.

- **Effets sur le diabète**

La pratique du Qi Gong (ou du Tai Ji de santé) est connue pour améliorer la perte de poids et réduire la résistance à

3. *A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi*, Roger Jahnke, OMD, Linda Larkey, PhD, Carol Rogers, Jennifer Etnier, PhD, and Fang Lin.

4. *How can mindfulness-led breathing of qigong/Tai Chi work on qi and the meridian network?* Author links open overlay panel ChungdaLee, Department of Creative Product Design, I-Shou University, Kaohsiung City, Taiwan.

Les cinq organes

Le foie

• **Élément** : bois

• **Saison** : printemps

• **Son mouvement énergétique** : le déploiement, la poussée.

• **Ses rôles physiologiques** :

- Il régit le « drainage-dispersion » du Qi*, du sang et des liquides* : régulant le mouvement général de toutes les fonctions vitales de l'organisme, il est en lien avec tous les cycles naturels (menstruel, digestif...), comme la lune règle les marées.
- Il stocke le sang la nuit et le distribue aux organes et tissus en fonction de leurs besoins dans la journée.
- Il régule les émotions, nous permet de les gérer dans la fluidité.

• **Ses dysfonctionnements majeurs** :

- Il craint les blocages (souvent d'origine émotionnelle), qui engendrent l'échauffement, la chaleur et peuvent se transmettre au cœur.
- Il peut s'épuiser et s'appauvrir en sang.

• Dans le corps, le système foie-bois comprend notamment : le foie et la vésicule biliaire sur les plans physique et énergétique, leurs méridiens, les tendons et les yeux.

Le cœur

• **Élément** : feu

• **Saison** : été

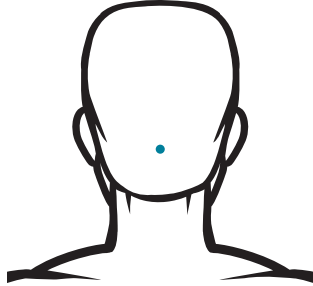
• **Son mouvement énergétique** : la croissance, la montée, l'expansion.

• **Ses rôles physiologiques** :

- Il régit le sang et les vaisseaux.
- La circulation dépend de son impulsion.
- Il gouverne et abrite le shen* – l'esprit (pensée, conscience).

FENG FU – DU MAI 16

Palais du vent



Localisation

Feng fu est situé sur la ligne médiane du dos, juste sous l'occiput (base du crâne).

Effets et indications

Ce point apaise l'esprit, renforce le cerveau et expulse le vent*. Il est utile en cas d'hypertension artérielle, de vertiges, ou lorsque l'on a une sensation de vision trouble, d'éblouissements, de maux de tête.

Dans la pratique

On masse feng fu en même temps que les autres points de la base du crâne (feng chi, ya men...), en début ou en fin de pratique pour trouver le calme et éclaircir le mental.

FU LIU – REIN 7

Restaurer le courant



Localisation

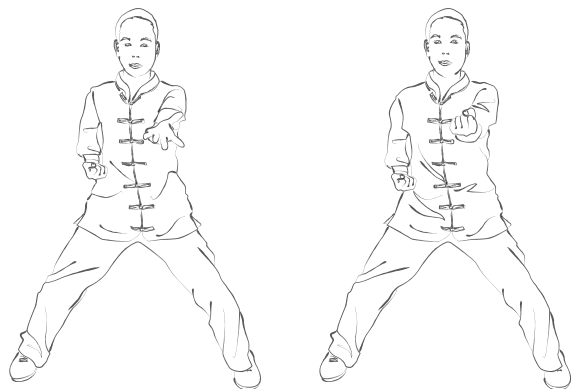
Fu liu est situé au niveau de la partie supérieure du tendon d'Achille, à 3 cun* (trois largeurs de pouce) au-dessus de la malléole.

Effets et indications

C'est un point de tonification du système rein : il nourrit le yin* et régule la voie de l'eau. Il est donc indiqué en cas de d'épuisement des reins, qui peut entraîner de nombreux signes : fatigue, rétention d'eau et œdèmes, hypertension, douleurs lombaires, problèmes urinaires...

Dans la pratique

Massez spécifiquement ce point délicatement, en pressant et en tournant. Lissez l'intérieur de la jambe en remontant, depuis la malléole jusqu'à l'aine pour stimuler le méridien du rein, ainsi que ceux du foie et de la rate, et renforcer le yin*.



Méditation, respiration, visualisation

1. La posture de l'arbre mains au dan tian médian

La posture de l'arbre (voir « Fatigue générale », page 196) permet au corps de se ressourcer en augmentant et en raffinant les substances vitales (Qi, sang, essence). Elle est utile chez les personnes fatiguées, en alternance avec des mouvements dynamiques. On peut également la pratiquer assis sur une chaise ou en tailleur. Pour stimuler la production de sang, on place les mains en position haute, devant le « palais écarlate », au niveau du cœur, lieu de production du sang. Pratiquez au moins 10 minutes chaque jour, en visualisant la couleur rouge qui nourrit et réchauffe tout le corps.

Table des matières

Préface	3
---------	---

Introduction	5
--------------	---

PARTIE 1

MÉDECINE CHINOISE ANCESTRALE ET APPLICATIONS MODERNES

Le Qi Gong de santé : une longue histoire	10
--	-----------

<i>À l'origine, le yang sheng : nourrir la vie</i>	10
--	----

<i>Le Qi Gong de santé aujourd'hui</i>	11
--	----

<i>Le Qi Gong : une thérapie complémentaire</i>	15
---	----

<i>Le Qi Gong et la médecine chinoise</i>	16
---	----

<i>La physiologie du corps en médecine chinoise : interaction et autorégulation</i>	16
---	----

<i>Les cinq organes</i>	17
-------------------------	----

<i>Leurs interrelations</i>	20
-----------------------------	----

<i>Spécificités du Qi Gong de santé</i>	21
---	----

<i>Le système méridien : les méridiens principaux</i>	23
---	----

Les cent points d'acupuncture utilisés dans la pratique du Qi Gong	26
---	-----------

<i>An mian 1 et an mian 2</i>	28
-------------------------------	----

<i>Ba liao – Vessie 31, 32,33 et 34</i>	29
---	----

<i>Bai huan shu – Vessie 30</i>	30
---------------------------------	----

<i>Bai hui – Du mai 20</i>	31
----------------------------	----

<i>Chen jin – Vessie 56</i>	32
-----------------------------	----

<i>Cheng jian – Ren mai 24</i>	33
--------------------------------	----

<i>Cheng shan – Vessie 57</i>	34
-------------------------------	----

<i>Chi ze – Poumon 5</i>	35
--------------------------	----

<i>Da chang shu</i> – Vessie 25	36
<i>Da ling</i> – Maître du cœur 7	37
<i>Da ying</i> – Estomac 5	38
<i>Da zhui</i> – Du mai 14	39
<i>Dai mai</i> – Vésicule biliaire 26	40
<i>Di cang</i> – Estomac 4	41
<i>Di ji</i> – Rate 8	42
<i>Di wu hui</i> – Vésicule biliaire 42	43
<i>Er men</i> – Triple réchauffeur 21	44
<i>Feng chi</i> – Vésicule biliaire 20	45
<i>Feng fu</i> – Du mai 16	46
<i>Fu liu</i> – Rein 7	47
<i>Fu tu</i> – Estomac 32	48
<i>Ge shu</i> – Vessie 17	49
<i>Gong sun</i> – Rate 4	50
<i>Guan yuan</i> – Ren mai 4	51
<i>Guan yuan shu</i> – Vessie 26	52
<i>He ding</i> – Point hors méridien	53
<i>He gu</i> – Gros intestin 4	54
<i>Hou xi</i> – Intestin grêle 3	55
<i>Huan tiao</i> – Vésicule biliaire 30	56
<i>Hui yin</i> – Ren mai 1	57
<i>Jia che</i> – Estomac 6	58
<i>Jian jing</i> – Vésicule biliaire 21	59
<i>Jian liao</i> – Triple réchauffeur 14	60
<i>Jian yu</i> – Gros intestin 15	61
<i>Jie xi</i> – Estomac 41	62
<i>Jing men</i> – Vésicule biliaire 25	63
<i>Jing ming</i> – Vessie 1	64
<i>Jiu wei</i> – Ren mai 15	65
<i>Kun lun</i> – Vessie 60	66
<i>Lao gong</i> – Maître du cœur 8	67

<i>Ling dao – Cœur 4</i>	68
<i>Ling xu – Rein 24</i>	69
<i>Ming men – Du mai 4</i>	70
<i>Nei guan – Maître du cœur 6</i>	72
<i>Pi shu – Vessie 20</i>	73
<i>Qi hai – Ren mai 6</i>	74
<i>Qi men – Foie 14</i>	75
<i>Qu chi – Gros intestin 11</i>	76
<i>Qu quan – Foie 8</i>	77
<i>Qu ze – Maître cœur 3</i>	78
<i>Ran gu – Rein 2</i>	79
<i>Ren zhong – Du mai 26</i>	80
<i>San jian – Gros intestin 3</i>	81
<i>San yin jiao – Rate 6</i>	82
<i>Shang yang – Gros Intestin 1</i>	83
<i>Shao shang – Poumon 11</i>	84
<i>Shen men – Cœur 7</i>	85
<i>Shen que – Ren mai 8</i>	86
<i>Shen shu – Vessie 23</i>	87
<i>Shen ting – Du Mai 24</i>	88
<i>Shi mian – Hors méridien</i>	89
<i>Shou san li – Gros intestin 10</i>	90
<i>Shui fen – Ren mai 9</i>	91
<i>Si feng – Hors méridien</i>	92
<i>Si zhu kong – Triple réchauffeur 23</i>	93
<i>Tai chong – Foie 3</i>	94
<i>Tai xi – Rein 3</i>	95
<i>Tai yang – Hors méridien</i>	96
<i>Tan zhong (ou shan zhong) – Ren mai 17</i>	97
<i>Tian shu – Estomac 25</i>	99
<i>Tian tu – Ren mai 22</i>	100
<i>Tian zhu – Vessie 10</i>	101

<i>Ting gong</i> – Intestin grêle 19	102
<i>Tou wei</i> – Estomac 8	103
<i>Wai guan</i> – Triple réchauffeur 5	104
<i>Wan gu</i> – Intestin grêle 4	105
<i>Wei dao</i> – Vésicule biliaire 28	106
<i>Wei zhong</i> – Vessie 40	107
<i>Wu shu</i> – Vésicule biliaire 27	108
<i>Xi men</i> – Maître du cœur 4	109
<i>Xuan zhong</i> – Vésicule biliaire 39	110
<i>Xue hai</i> – Rate 10	111
<i>Ya men</i> – Du mai 15	112
<i>Yang chi</i> – Triple réchauffeur 4	113
<i>Yang ling quan</i> – Vésicule biliaire 34	114
<i>Yi feng</i> – Triple réchauffeur 17	115
<i>Yi she</i> – Vessie 49	116
<i>Yin ling quan</i> – Rate 9	117
<i>Yin tang</i> – Hors méridien	118
<i>Yin xiang</i> – Gros intestin 20	119
<i>Yong quan</i> – Rein 1	120
<i>Yu zhen</i> – Vessie 9	121
<i>Yun men</i> – Poumon 2	122
<i>Zan zhu</i> – Vessie 2	123
<i>Zhao hai</i> – Rein 6	124
<i>Zhi bian</i> – Vessie 54	125
<i>Zhi shi</i> – Vessie 52	126
<i>Zhong chong</i> – Maître du cœur 9	127
<i>Zhong ji</i> – Ren mai 3	128
<i>Zhong wan</i> – Ren mai 12	129
<i>Zhu bin</i> – Rein 9	131
<i>Zu san li</i> – Estomac 36	132

La pratique de santé	137
<i>L'échauffement</i>	137
<i>Les postures statiques debout (zhan zhuang)</i>	138
<i>Les bienfaits de la pratique posturale</i>	139
<i>Les principes de base</i>	140
<i>La bonne posture : lignes, cercles et points d'intention</i>	140
<i>L'équilibre yin-yang</i>	141
<i>Les différentes postures statiques et leurs effets santé</i>	142
<i>Les six sons thérapeutiques</i>	146

**PARTIE 2
UN COMPLÉMENT UTILE
POUR SOULAGER LES MAUX QUOTIDIENS**

Anémie	150
Ballonnements	159
Céphalées	164
Constipation	167
Difficultés passagères de concentration	174
Douleurs des cervicales	178
Douleurs et aigreurs gastriques	185
Douleurs lombaires	190
Fatigue générale	196
Fatigue oculaire	202
Insomnie	208
Ménopause (bouffées de chaleur)	211
Règles douloureuses	218
Rétention d'eau	223
Stress, émotivité	229

**PARTIE 3
UNE THÉRAPIE NON MÉDICAMENTEUSE
DE PATHOLOGIES CHRONIQUES**

États dépressifs, dépression	236
Arthrose	242
Asthme et autres difficultés respiratoires	244

Cancer	252
Diabète de type 2	258
Fibromyalgie	264
Hypertension artérielle	269
Maladies coronariennes (infarctus, angine de poitrine)	275
Obésité et surpoids	282
Glossaire	289
<hr/>	
Bibliographie	297
<hr/>	