

# globe-trotters

La revue de vos voyages [www.abm.fr](http://www.abm.fr)

## Spécial Himalaya

Chine Tibet  
Népal Mustang  
Inde Zanskar

Islande  
L'Amérique du Sud  
en camping-car

Infos pratiques...  
Petites annonces...  
Tours du monde...

N° 105 janvier-février 2006

L 16320 - 105 - F: 4,70 € - RD



doi: 5,60 € - Lux 5,50 € - Can 8,95 \$ cad - A 5,60 € - on 5,80 € - mm 55 MAD - Port covr 5,60 €

# Les amchi

## médecins de l'âme et du corps

**H**iver 1995. Mon père et moi arrivons à Pishu après une longue et fatigante marche sur la rivière gelée. Il semble que le froid ne nous ait pas épargnés. Une toux sèche et fougueuse nous déchire la poitrine depuis ce matin où nous nous sommes extirpés de nos duvets et exposés à l'air glacé. La température, descendue à -30 °C dans la nuit, a instantanément brûlé nos poumons fragilisés. La bronchite provoque des spasmes violents si désagréables que mon père décide d'utiliser la manière forte en commençant un traitement antibiotique. Quant à moi, je reste sceptique. Tashi m'a proposé par ailleurs de me faire soigner par l'amchi du village, le médecin traditionnel. J'hésite avant de finalement accepter, poussé par ma curiosité vis-à-vis de ces pratiques.

*Rebouteux pour les sceptiques, "médecins" pour ceux qui ont été soignés par eux, les amchi ne sont plus que quelques poignées aujourd'hui. Détenteurs d'un savoir médicinal ancestral, ils exercent dans les régions à dominante bouddhiste comme au Zanskar et autres vallées reculées. Pour combien de temps encore leurs pratiques continueront-elles à se transmettre ?*

**Mémé Paljung administre une poudre médicinale à l'un de ses patients**





Feuille et fleur  
médicinales  
posées sur une  
page des  
Quatre Tantras,  
texte de  
référence de la  
médecine  
tibétaine

page de droite  
À Rakalung,  
Mémé Lobsang  
prend le pouls  
d'une patiente

Mémé Namgyal m'accueille dehors devant sa petite maison. Tashi joue mon traducteur en lui expliquant mes maux. L'homme prend mon bras gauche et appose ses doigts sur mon poignet. Concentré et silencieux, il semble écouter en moi. Il sort ensuite de son sac en cuir d'autres sacs plus petits contenant des poudres de couleurs différentes et en choisit une. Je devrai la prendre dans de l'eau chaude une fois par jour pendant sept jours. Ne pas manger de riz. Ne boire ni alcool ni thé sucré pendant la période du traitement. La potion m'éceure à chaque gorgée et me laisse dans la bouche un goût poivré très fort. Mais je persiste.

Depuis ma visite chez Mémé Namgyal, je ne cesse de m'interroger. Tashi répond à mes questions de néophyte, m'expliquant que dans chaque village vit habituellement un *amchi*, formant lui-même celui qui le remplacera après sa disparition. Mais aujourd'hui, personne n'a encore rien appris de Mémé Namgyal dont le savoir s'évanouira avec lui. C'est un métier difficile qui demande une forte implication sans grande rétribution en échange. À part le bonheur d'aider les autres à vivre. Mais la philanthropie ne nourrit pas. Sept jours ont passé. Mon père est guéri, tout comme moi.

### Pharmacopée, diagnostics et soins.

Trois ans plus tard, mon frère Samuel et moi, intrigués par cette médecine dont nous savons qu'elle est venue du Tibet, prévoyons de filmer le travail des *amchi* et d'en faire un documentaire. Nous atterrissons à Leh, capitale du Ladakh, et profitons de quelques jours d'acclimatation pour rencontrer Tséwang Smanla, un *amchi* reconnu en Inde et en Europe. Il me donne la liste des médecins traditionnels du Zaskar. À Kargil, la neige empêche notre progression. Nous devons attendre dans la ville cachemir aux odeurs de gaz d'échappement et de viande avariée. Il fait bon retrouver notre ami Hadi qui nous offre le thé dès qu'il en a le temps. Mais les journées sont longues et tristes. Les rues sales et bruyantes servent à notre promenade quotidienne. Lieu de passage, le bazar est fréquenté. On y trouve de tout, nourriture, tissus, outils... Un homme en *gontché* passe, tranchant à côté des kurtas musulmanes. Il doit être zaskarpa. Je le salue d'un "Djulé !" auquel il répond, l'air surpris. Il s'appelle Mémé Paljung et vient de Bakartsé, nous informe-t-il. Il est *amchi* et s'est déplacé à Kargil pour soigner quelques patients. La coïncidence nous fait sourire, nous qui cherchons à entrer en contact avec l'un des médecins du Zaskar... Mémé Paljung est réputé à Kargil et fait le voyage sur demande depuis son lointain village zaskari. Flatté de notre intérêt, il finit par nous inviter chez lui au village de Bakartsé, heureux de pouvoir nous montrer sa façon de travailler.

La route est longue et semée d'embûches jusqu'à la petite vallée si chère à notre cœur. Lorsque nous arrivons à Bakartsé une quinzaine de jours plus tard, nous craignons que l'*amchi* soit encore à Kargil, coincé par la neige.

**Dans chaque village vit un *amchi*, formant celui qui le remplacera. Mais personne n'a encore rien appris de Mémé Namgyal dont le savoir s'évanouira avec lui**

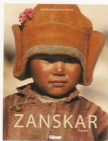
Heureusement, le soleil a fait fondre le manteau neigeux, permettant aux bus d'accéder de nouveau à la vallée. En approchant du hameau, nous reconnaissons la silhouette frêle de Mémé Paljung courbé au-dessus du sol aride.

Une petite pioche à la main, il cherche des racines dans cette terre apparemment sèche et désolée. Surpris et heureux de nous voir, il nous explique ce qu'il est en train de faire. À plus de quatre-vingts ans, il se ravitaile lui-même en plantes, en racines et en minéraux, parcourant des zones spécifiques de la montagne. En été, il cueille fleurs, feuilles et baies au moment où leur sève est haute. En automne, quand la vallée a retrouvé son aspect nu et infertile, il creuse le sol et y prélève des racines. Il va parfois très loin, le meilleur endroit pour de tels approvisionnements étant les pâturages de Rakalung, à plus de deux jours de marche. On peut en ramener des dizaines de plantes et de racines différentes, toutes d'une grande qualité. Mais malgré sa connaissance approfondie du monde végétal, Mémé Paljung doit toujours goûter ce qu'il cueille ou ce qu'il ramasse pour être certain de ne pas se tromper. Il existe six saveurs distinctes (acide, salé, piquant, doux, amer, astringent) qui lui permettent de reconnaître les propriétés de chaque plante. Une fois cette précaution prise, il peut la prélever tout en récitant les *mantras* du bouddha de médecine.

Le vieil homme nous invite à boire un thé qui nous remettra d'aplomb après la longue marche que nous venons d'effectuer. Il vit avec sa seconde femme dans le *khangtchung*, son fils aîné ayant hérité de la *khangpa* à la suite de son mariage. Sombre et petite, la bâtisse ressemble à toute autre demeure zaskari, ne laissant aucunement deviner qu'il s'agit de la maison d'un médecin. Elle possède une étable, des réserves pour le grain et la paille ainsi qu'une pièce d'hiver et une d'été. L'*amchi* dispose tout de même d'une salle bien à lui, son antre. Pour clore la visite, il ouvre les portes de sa pièce de travail. Y règne une odeur de terre et de végétal. Une petite fenêtre perce l'obscurité d'un éclat immaculé. En s'habituant, les yeux distinguent toutes sortes de formes : rondeur de quelques bœux en verre, stricte régularité des livres de médecine partiellement rangés sur les étagères en bois craquelé, verticalité des tiges et des herbes mises à sécher sur des fils. Nous l'aiderons à soulever une grosse meule en pierre que



Chaque médicament fabriqué par l'amchi est conservé dans un petit sac de cuir



■ Texte extrait de *Zanskar intime* "Intime"... Titre ou qualificatif, voilà tout l'esprit du livre résumé ! Au fil des saisons, sont égrenés les traditions, les cérémonies religieuses, plus largement les rythmes de vie de ces populations de ce confins de l'Himalaya indien.

Les auteurs, à peine trentenaires, sont jeunes... certes, mais depuis leurs premières rencontres avec ces terres, en 1989 et aujourd'hui,

16 années de voyages et de retours réguliers leur auront permis de se faire accepter, puis d'être accueillis, et enfin attendus au sein des villages ou à l'intérieur des foyers pour des immersions véritables.

En plus de ces textes où l'information croise souvent les chemins de l'émotion, David Ducoin nous offre un superbe voyage photographique.

Julie Baudin et David Ducoin, Glénat, août 2005, 143 p., 39 € [www.tribuducain.com](http://www.tribuducain.com)



nous déposons au soleil, Mémé Paljung s'assoit en tailleur devant l'objet impressionnant et déverse à côté le contenu d'un gros sac en coton. Selon ses besoins et les demandes de ses patients, il s'apprête à composer, de mémoire, une série de remèdes. Étalant les ingrédients nécessaires sur la pierre froide, il les pile à l'aide d'une seconde pierre plus petite et parfaitement ronde, les réduisant en une poudre fine et colorée. La fabrication d'un médicament peut demander jusqu'à quarante éléments différents, ce qui n'effraie pas le vieil homme. Il connaît par cœur la composition de plus de cent remèdes. Sa mémoire garde vivant un savoir ancestral, transmis par un homme sage qui vivait, à l'époque de son apprentissage, dans la ville royale de Zangla. Bon élève, Mémé Paljung a eu la possibilité de perfectionner ses connaissances en passant plusieurs mois à Lhassa, la capitale du Tibet, en compagnie des meilleurs médecins tibétains. Très réputé au Zanskar, il a essayé d'éveiller l'intérêt de son fils pour ses pratiques. Mais ce dernier a préféré le salaire de l'armée aux très modiques honoraires d'amchi... Mémé Paljung termine la préparation en récitant de nouveaux mantras et en visualisant la coupe remplie d'un nectar mystique que tient entre ses mains le bouddha de médecine. S'il en a l'occasion, il apportera les remèdes au monastère le plus proche pour les faire bénir. Pour l'instant, il les répartit dans

plusieurs petits sacs en cuir auxquels pendent des plaques, gravées de leur nom tibétain. Mémé Paljung s'habitue à notre présence. Très à l'aise face à la caméra, il est volubile et passionné. Pour lui, la pratique de la médecine implique dévouement et sagesse. La seule récompense que l'on y trouve est le bien apporté aux autres. En bouddhiste éclairé, l'amchi sait que le corps humain est une enveloppe précieuse dans laquelle il est difficile de s'incarner. Il faut donc la ménager afin de permettre à l'esprit de travailler à sa délivrance et à son Éveil. Ainsi, les conditions du corps et de l'âme sont étroitement liées...

...Vivre au Zanskar, c'est connaître la souffrance physique. Il faut savoir endurer la douleur car l'anesthésie n'existe pas. Du fait de la consommation croissante de sucre, le nombre de caries dentaires augmente. Et pourtant, les méthodes de traitement restent les mêmes. Un arrachage de dent se pratique à l'aide d'une grosse pince en métal rouillé, sans anesthésie. On se frotte la joue pour faire passer la douleur. Et après ? Le changement de mode de vie et d'alimentation modifie les données, laissant les médecins traditionnels sceptiques quant à l'avenir de leurs pratiques.

texte et photos Julie Baudin et David Ducoin

\* Amchi, les oubliés de l'Himalaya, Pois Chiches Film/Vues d'ailleurs, 1999