

**Conférence : Acupuncture et conseil diététique en cas de rhumatisme - le 11
avril 2008 à l'attention du Groupe Vaud Polyarthrite**

Résumé

A - Explications de certains termes de Médecine chinoise : page 1

B – Les Syndromes d'obstruction douloureuse(BI) : ou Rhumatismes : page 4

C – Des conseils diététiques : page 5

A - Explications de certains termes de Médecine chinoise

LE QI - LE YIN et le YANG – Les substances vitales EN MEDECINE CHINOISE

Parler de la médecine chinoise et de ses principes thérapeutiques nécessite dans un premier temps que l'on parle de la relation de l'homme à son environnement. Parler des pathologies que peuvent manifester certains organes nous oblige à faire référence aux relations que nous entretenons avec l'univers.

La compréhension de la médecine chinoise nous confronte tout d'abord au **qi** (tchi) – *énergie, force vitale, force de vie, onde* – c'est un potentiel énergétique qui est à l'origine de tout ce qui existe du plus matériel, au plus subtil. Ce potentiel devient actif en se divisant en **yin** et **yang**.

Yin : ce qui est plus matériel, la terre, le sombre, le fluide, le froid

Yang : ce qui est plus subtil, le ciel, la lumière, le feu, le solide

Chaque chose dans notre environnement possède un aspect yin et yang, nous-même également à travers nos organes et les différentes parties de notre corps.

Nous baignons dans le qi, les étoiles et nous, nous sommes faits du qi qui nous unit sans que nous en ayons conscience. Ce qi primordial se différenciera en plusieurs sortes de qi.

Le corps n'est donc pas une mécanique mais un tourbillon d'énergies et de substances vitales plus ou moins matérielles ou plus ou moins subtiles.

Les **substances corporelles** seront donc : **les différents qi**

Le sang

L'essence

Les liquides organiques

Le qi et ses fonctions : transformer, transporter, maintenir en place, faire monter, protéger, réchauffer

L'essence : est principalement l'héritage des parents, elle se modifie très lentement. Elle peut être consolidée grâce à une alimentation saine.

Les liquides organiques : ce sont les fluides du corps, ils proviennent des aliments et des boissons

LES 5 ELEMENTS

En observant la nature la chine ancienne s'est efforcée de trouver des schémas pour interpréter les maladies. Il y a des résonances communes qui lient des phénomènes de la nature et le corps humain.

La théorie des 5 éléments c'est une sorte de première méthode scientifique possédant sa logique et ses procédés déductifs.

Donc il y a 5 éléments dans la nature : **la terre, le métal, l'eau, le bois et le feu** qui va correspondre chez l'homme à **la rate, au poumon, au rein, au foie et au cœur**. A chaque élément va correspondre un organe et cet organe manifestera les caractéristiques de l'élément qui lui est associé.

C'est ainsi que le bois correspond, au printemps, au foie...etc...voir tableau

	FOIE	COEUR	RATE	POUMON	REIN
	Colère	Joie	Réflexion Souci	Tristesse	Peur
PLANETE	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercuré
ORGANE	Foie	Cœur	Rate/Pancréas	Poumon	Rein
ENTRAILLE	Vésicule	Intestin grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
SAISON	Printemps	Ete	Fin de l'été	Automne	Hiver
COULEUR	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
SAVEUR	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé

CLIMAT	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
ORGANE DES SENS	Yeux	Les 7 orifices du visage	Bouche	Nez	Oreille
SENS	Vue	Goût	Toucher	Odorat	Audition
TISSUS	Muscles	Vaisseaux sanguins	Chair et muscles	Peau	Os
SECTEUR	Ongles	Sang	Liquides organiques	Cheveux	Dents
SECRETIONS	Larmes	Sueur	Salive	Crachat	Urine

LES MERIDIENS

Le corps selon les médecins chinois traditionnels est parcouru par des voies de communications dont la structure matérielle n'est pas visible pour la médecine scientifique. Ces voies de communications sont appelées **méridiens**, ils permettent la circulation du qi et du sang dans le corps. Leurs applications thérapeutiques sont établies depuis très longtemps. Il y a 12 méridiens principaux, 8 méridiens particuliers et de nombreuses ramifications secondaires.

C'est sur leur trajet que se localisent les points d'acupuncture.

La pathologie des méridiens est en étroite relation avec la pathologie articulaire

Les articulations sont le lieu où le qi et le sang se concentrent et se rassemblent, c'est également là que le qi va de l'intérieur à la surface.

C'est pour cela que de nombreux points d'acupuncture fondamentaux se trouvent au-dessous des coudes et des genoux ou sur les articulations.

Comme les articulations sont des lieux de concentration du qi les **facteurs pathogènes (vent-froid-humidité)** s'y installent volontiers et engendrent des déséquilibres, des stagnations du sang, du qi ou des liquides organiques et provoquent des douleurs, des gonflements et des déformations.

L'arthrose est plus facile à traiter que la polyarthrite rhumatoïde mais celle-ci peut-être améliorée même s'il y a des déformations osseuses. Le traitement peut cependant durer des années. **La phytothérapie** sera alors plus efficace en cas de déformations.

Le syndrome d'obstruction douloureuse n'est pas une conséquence inévitable du vieillissement, il est possible d'en minimiser les effets ou même d'en prévenir l'apparition.

Pour la prévention : l'exercice physique - L'alimentation - l'acupuncture

L'acupuncture permet d'éviter les rechutes, de chasser les facteurs pathogènes, de tonifier l'organisme, de renforcer le système immunologique et de diminuer les déformations osseuses.

Les exercices physiques : internes : c'est à dire qui développent le qi et massent les organes internes par la coordination, la respiration et la concentration

: externes : qui développent les muscles et les tendons.

C - Des conseils diététiques

Généralités

Un des plus grands principes de la diététique chinoise c'est de faire en sorte que la digestion se fasse le mieux possible. C'est pourquoi les Chinois se sont posé la question : **mais qu'est-ce qui favorise la digestion ? Qu'est-ce qui favorise l'assimilation nutritionnelle ?** Qu'est-ce qui fait que ce qu'il y a de bon dans nos aliments nous fait du bien ?

il vaut mieux manger plutôt cuit que cru

Il vaut mieux manger plutôt tiède ou chaud que froid.

les liquides doivent être pris plutôt en fin de repas

La diététique occidentale scientifique : approche quantitative en termes de calories, de protides, de glucides, lipides, vitamines, minéraux, oligo-éléments.

Naissance de la diététique en Médecine Chinoise il y a 2000 ans.

Etude des effets des aliments sur l'organisme, selon leurs propriétés, donc approche qualitative.

Ces propriétés sont classées en 1) la nature de l'aliment

2) la saveur de l'aliment

3) les tropismes

1) la nature de l'aliment

C'est l'effet thermique généré dans l'organisme après assimilation de l'aliment pendant la digestion, in dépendamment de la température à laquelle il est consommé.

Ex : l'alcool avec glaçon : chaleur envahit la tête et le corps

Le thé à la menthe chaud : sensation de fraîcheur.

Les aliments de nature fraîche et froide :

refroidissant et ralentissant les fonctions organiques

conviennent par temps chaud

affections : fièvre, teint rouge, constipation, urines foncées, agitation, irritabilité, éruptions cutanées, inflammations

aliments : tomate, concombre, courgette, melon, pastèque

les aliments de nature tiède ou chaude :

réchauffant l'organisme

stimulent les fonctions vitales

augmentent le métabolisme

si temps froid

affections : frilosités, mains, pieds froids, refroidissement, lenteur digestive, fatigue

aliments : Condiments, viandes, poissons, alcools, certains fruits et certains légumes.

Les aliments de nature neutre : pas d'effet thermique perceptible, ils conviennent à tous les individus

Il s'agit d'équilibrer la nature des aliments

Différents facteurs peuvent modifier la nature des aliments :

La cuisson

La congélation

L'association avec un autre de nature différente :

ex : banane flambée

gigot à la sauce menthe

La saveur des aliments

Chaque aliment a une saveur qui ne correspond pas au goût réel, elle correspond davantage à ses qualités intrinsèques qu'à un goût effectif bien que dans la majorité des cas les deux coïncident.

Chaque saveur a un effet précis sur le corps : sur certaines fonctions, certains tissus, organes ou méridiens

Chaque saveur est associée à un élément.

L'amer : est rattaché au **feu** , à l'organe **cœur**

Elimine la chaleur, il va aux os, évite les excès en cas de maladie osseuse

L'acide est rattaché au **bois** **au foie**

Elle produit des fluides, du yin, intéressant pour contrôler la transpiration, la diarrhée

Elle va aux nerfs et peut perturber le foie : Attention si douleurs chroniques

Le salé **à l'eau** **aux reins**

Elle fait descendre donc traite la constipation et les gonflements. Attention si déficience du sang.

La piquante **au métal** **aux poumons**

On l'utilise pour chasser les facteurs pathogènes

Attention si déficience du qi

La sucrée ou douce **à la terre** **à la rate**

Elle tonifie, équilibre, soulage la douleur

Elle va aux muscles, mais en quantité excessive elle peut provoquer une faiblesse musculaire

Le tropisme : du méridien destinataire

- C'est grâce aux méridiens que l'énergie produite à partir des aliments est distribuée dans tout le corps
- Un aliment peut avoir une action plus spécifique sur un organe ou un tissu particulier de l'organisme : c'est le tropisme majeur de l'aliment.
- **L'action combinée de la nature, de la saveur et du méridien destinataire** permet de cibler un problème de santé particulier

Ex : la banane de nature froide : cible le Gros Intestin, traite la constipation

De saveur douce : elle tonifie le Gros Intestin

Les grandes classes d'aliments

Les céréales : saveur douce : tonifie, renforce et nourrit : méridien et organe rate et estomac

Pour améliorer la digestion, l'énergie, le sang, la mémorisation, la réflexion

Les légumineuses : saveur douce : tonifiantes

Éliminent les lipides en excès dans le corps

Favorisent la diurèse (index glycémique faible)

Les légumes : riche en oligo-éléments, enzymes, fibres

Les fruits : riches en vitamines et en fibres

Fruits de saveur douce : tonifie

Fruits de saveur acide : astringent.

Les viandes : tonification

Saveur douce : rate et estomac

Porc mouton : saveur salée : méridien des reins

Nature : cheval frais

Porc : neutre

Bœuf : tiède

Mouton : chaud

On choisit sa viande selon sa déficience

Pour quelqu'un qui a des bouffées de chaleur : viande yin : le canard et le lapin

Manger peu de viande peut engendrer de la frilosité

Manger trop de viande : entrave la circulation de l'énergie et du sang (à cause mucosités)

Les poissons :

Saveur douce : rate et estomac

Tonifiant, reconstituant

Élimine humidité du corps

Traite les œdèmes

Fruits de mer

Saveur salée : reins

Ramollit donc contre les nodules, kystes, goitre

Attention les allergies

Les œufs :

Saveur douce : nourrissent le sang

Doivent être consommés en petites quantités à cause de leur richesse

Le lait et les produits laitiers :

Saveur douce : tonification, nutrition

Sa nature diffère selon l'animal : neutre vache

Frais jument

Tiède brebis et chèvre

- doit être consommé dans la première enfance, aucun animal ne tète sa mère après l'enfance.
- À l'âge adulte le fait de consommer trop de lait peut être source de nombreux troubles dont l'obésité, le diabète, (génère beaucoup de mucosités dans le corps)

Les condiments , les épices

De nature tiède pour lutter contre le froid

Tonification des organes.

Les rhumatismes : conseil diététique

Augmenter les apports en Oméga3 ⇒ les huiles de poisson gras, les huiles de colza, noix, lin, chanvre

Diminuer les apports en Oméga 6 ⇒ les huiles de carthame, de tournesol, de pépins de raisins, de germe de blé, de maïs, margarine, beurre, graisses animales

les aliments spécifiques des troubles articulaires

la cerise et le raisin : fruits incontournables du rhumatisant

vin médicinal de cerise : 500gr. cerises fraîches bien mûres(sans queue, une entaille laisser le noyau) + 1litre alcool (gin ou autre alcool de céréales)
laisser macérer 15 jours en remuant tous les jours
consommer : 2 x par jour 20ml dans de l'eau après le repas

le gingembre frais : 5gr de gingembre frais 3x par jour

le curcuma : 3 gr de poudre 3 x par jour en dehors des repas ⇒raideurs et tuméfactions articulaires

la cannelle : ne pas utiliser si inflammation

la noix : 3 noix par jour

le sésame noir : sous forme de poudre fraîchement broyée

la châtaigne : grillée ou bouillie – 10 à 20 gr de farine de châtaigne par jour

les graines de fenouil : 1 c.à c. + pincée de sel + eau tiède

la badiane : sauté au sec quelques instants, 6gr.de poudre + sel + eau tiède /2x par jour/30' avant repas

la gelée royale : 400mgr. par jour, 3 à 6 semaines

la viande de caille,

la moule.

Les aliments contre indiqués

La banane, le kaki, la pastèque, la pousse de bambou, le céleri, le concombre, le tofu, le haricot mungo, les algues

Aliments allergènes qui favorisent des arthrites

Les produits laitiers, le maïs et ses dérivés(épaississants industriels, enrobage bonbon et médicaments), les céréales à gluten(seigle, avoine, blé)

Réduire la viande et les graisses animales saturées(favorisent les inflammations)

L'ostéoporose - les facteurs qui fortifient les os ou les fragilisent

1) la stimulation des os : activité physique, musculation

- 2) l'apport en vitamine D ⇒ soleil, champignons : shitake, pleurote, oreille de judas
- 3) l'apport en vitamine K (régularise le calcium) : chou, brocoli, épinard, laitue, poissons gras
- 4) l'apport de bore ⇒ minéral qui ralentit la fuite du calcium et du magnésium en augmentant les oestrogènes : champignons cultivés, betterave rouge, radis, raisin sec
- 5) l'apport de manganèse ⇒ jus d'ananas en dehors des repas (lubrifie les cartilages)
- 6) *la vitamine A de synthèse favorise l'ostéoporose*
- 7) *éviter la caféine : pas plus de 2 tasses par jour en dehors des repas*
- 8) *limiter l'apport en sel , en alcool, en protéines animales*

Arlette Mérine – Cabinet d'acupuncture Lausanne – avril 2008
Contact@acupuncture-zen.ch