MAIGRIR AVEC L'ACUPUNCTURE

Fantasme ou réalité : l'acupuncture fait-elle maigrir?

L'OBÉSITÉ « fei pang »

Selon la médecine occidentale, l'obésité est causée par une augmentation des cellules graisseuses qui font grossir le volume du corps. Cette augmentation provient souvent d'une consommation excessive d'aliments hypercaloriques ou d'une accumulation de calories due à certaines maladies. Les calories en surplus se transforment essentiellement en lipides (graisses) qui font augmenter le poids du corps jusqu'au-delà des 20 % du poids normal pour former l'obésité.

Cette maladie peut non seulement abaisser la capacité de travail physique mais également entraîner de nombreuses autres maladies telles que coronaropathie, hypertension artérielle, diabète, hyperlipémie. Elle présente donc un facteur très dangereux pour la santé publique.

La plupart des causes de la pandémie d'obésité sont connues et nécessite une prise de conscience. Il ne suffit pas de moins manger, de faire du sport et d'être motivé. Différents facteurs se combinent, face auxquels nous ne sommes pas égaux : métaboliques, hormonaux, circulatoires, immunitaires, psychologiques et génétiques.

Le surpoids et l'obésité ont de nombreuses causes qui peuvent s'associer et qui sont spécifiques à chacun. Par exemple, certaines personnes grossissent sous l'effet du stress et d'autres maigrissent. C'est une affaire de terrain.

Citons sans développer quelques causes importantes pouvant intervenir dans la prise de poids.

- Le dysfonctionnement de l'insuline dans le corps,
- La candidose,
- La mauvaise circulation de l'eau dans l'organisme,
- Les troubles hormonaux féminins (amplifiés à la ménopause),
- Le déséquilibre de la thyroïde,
- L'ovarectomie,
- L'équilibre du microbiote (flore intestinale),
- Les additifs et perturbateurs endocriniens,
- Le stress,
- Le manque de sommeil,
- L'alimentation (fondamentale), le grignotage,
- Les régimes répétitifs,
- L'âge,
- Le terrain (génétique) …

L'ACUPUNCTURE FAIT-ELLE MAIGRIR?

Votre thérapeute devra avoir la connaissance de ces facteurs pour pouvoir vous conseiller et vous traiter.

C'est en tenant compte de l'ensemble de ces données que l'acupuncteur recherchera les tableaux de déséquilibres (appelées syndromes en médecine chinoise) afin de développer un traitement personnalisé. C'est aussi la raison pour laquelle il ne fera pas nécessairement les mêmes points d'acupuncture sur chaque patient voulant perdre du poids.

Tout d'abord, il n'y a pas de points « miracle » qui font maigrir. L'action des points d'acupuncture vise à réguler les systèmes physiologiques concernés par la digestion, l'élimination et tout ce qui les soutient.

Ensuite, l'acupuncture va favoriser le transit intestinal afin d'éviter la rétention de toxines car cela favorise la prise de poids. Elle visera aussi à réguler le métabolisme de l'eau afin d'en éviter la rétention ou les œdèmes. L'Eau qui stagne produit de l'Humidité dans le concept médical chinois.

L'acupuncteur va prendre en compte la gestion de l'appétit. L'appétit excessif est en médecine chinoise souvent attribué à une chaleur de l'estomac qui brûle rapidement tout ce qui est ingéré.
Cette chaleur dans l'estomac est souvent la conséquence d'émotions réprimées ou d'un stress excessif. Cela va provoquer une dysharmonie entre le Foie qui est en surpression et génèrer de la chaleur qui agressera (envahira) l'Estomac.

L'acupuncteur tentera alors de traiter les émotions génératrices de déséquilibres et devra faire baisser la chaleur retenue dans l'Estomac tout en libérant le Foie de ses blocages. Certains points d'acupuncture permettent de reconnecter la personne avec la sensation de satiété.

L'ENVIE EXCESSIVE D'ALIMENTS SUCRES.

Ce problème est lié à l'organe Rate en médecine chinoise (qui est différente de sa fonction occidentale). La saveur « douce », et par extention « sucrée » est associé à la Rate, et quand celle-ci se trouve en état de faiblesse (ce qui est souvent le cas dans notre société). Cette saveur a pour fonction de calmer (les douleurs et le psychisme). Malheureusement le sucre est un poison pour l'organisme (voir l'article : le sucre une drogue dure : http://www.institut-yangming.com/index.php/articlex/alimentation1/easy-slider-4). C'est la raison pour laquelle, plus le mal-être est grand, plus le déséquilibre augmente avec la compensation de la nourriture.

POURQUOI CERTAINS GROSSISSENT ET D'AUTRES PAS ?

Cette question concerne notre part d'inné (notre prédisposition génétique), et non la part d'acquis-régime alimentaire et / ou mode de vie.

La réponse tient au fait que les hormones ne fonctionnent pas en vase clos, et l'insuline pas plus qu'une autre. L'effet qu'a une hormone sur un tissu ou sur une cellule dépend d'un grand nombre de facteurs internes ou externes à ces derniers, et notamment d'enzymes telles que la LPL[1] et la HSL. Cela permet aux hormones d'avoir des effets différents selon les cellules, les tissus, et même selon les étapes de notre développement et de notre vie. Dans ce contexte, on peut considérer l'insuline comme une hormone déterminant la façon dont les carburants sont « répartis » dans notre corps.

Selon le terrain des personnes, soit l'insuline destine une partie disproportionnée des calories que nous consommons à être transformées en réserves de graisse au lieu d'être utilisées pour fournir de l'énergie à nos muscles et nous avons alors tendance à grossir et disposons de moins d'énergie pour les activités physiques, ce qui tend également à les rendre sédentaires.

Soit, l'insuline indique que le réservoir est vide ce qui signifie « production d'énergie » et nous brûlons une partie disproportionnée des calories que nous consommons.

Nous disposons de beaucoup d'énergie pour nos activités physiques et stockons peu de graisse. Nous sommes minces, actifs, et mangeons avec modération. Et plus le phénomène va loin dans cette direction, plus nous avons d'énergie physique et moins nous stockons de graisse, donc plus nous sommes minces. C'est à cette extrémité-ci que l'on trouve les marathoniens : étant donné que leur corps brûle les calories (il ne stocke pas), ils sont très minces et disposent de beaucoup d'énergie. Ils présentent ce qu'avant la Seconde Guerre mondiale, les chercheurs sur le métabolisme appelaient « un puissant élan à être physiquement actifs ».

QU'EST-CE QUI DETERMINE LE TERRAIN ?

Il faut savoir qu'en consommant les mêmes aliments contenant la même quantité de glucides, certaines personnes secrètent davantage d'insuline que d'autres et que ces personnes-là tendent à accumuler davantage de graisse corporelle et à disposer de moins d'énergie que les autres.

1- Il s'agit d'une enzyme qui hydrolyse les triglycérides contenus dans les VLDL et les chylomicrons. La lipoprotéine lipase se trouve à la surface des épithéliums vasculaires, au niveau du muscle strié squelettique, des glandes mammaires et surtout au niveau du tissu adipeux.

En effet, une glycémie élevée étant toxique pour leur organisme, celui-ci s'active à contrôler leur taux de sucre sanguin et, pour ce faire, est prêt à remplir au maximum les adipocytes (cellules graisseuses) si cela s'avère nécessaire.

Mais la sensibilité de nos cellules à l'insuline constitue un autre facteur important, ainsi que la rapidité à laquelle ces cellules deviennent insensibles (une propriété appelée l'« insulinorésistance » en réponse à l'insuline secrétée par chacun. Plus vous secrétez d'insuline, plus le risque augmente que vos cellules et vos tissus deviennent résistants à cette insuline). Cela implique qu'il en faudra davantage pour mener à bien la fonction d'élimination du glucose afin de maîtriser la glycémie.

Vous parviendrez au même résultat si vous secrétez une quantité saine d'insuline mais que votre tissu musculaire est relativement prompt à devenir insulinorésistant : votre organisme secrètera davantage d'insuline en réponse à cette insulinorésistance, et vous grossirez.

Il faut également prendre en compte un troisième facteur, qui est que vos cellules ne répondent pas toutes uniformément à l'insuline. Adipocytes, myocytes (cellules musculaires) ou cellules du foie ne deviennent pas insulinorésistantes au même moment, ni au même degré, ni encore de la même façon. Certaines de ces cellules développent avec le temps une sensibilité accrue (ou moindre) à l'insuline : cela signifie que la même quantité d'insuline a un impact plus ou moins important sur différents tissus. Et la réponse de ces tissus diffère également d'une personne à l'autre mais aussi, au fil des ans chez un même individu.

Cela signifie qu'à mesure que nous vieillissons, un nombre croissant de calories sont déroutées vers notre tissu adipeux, ce qui en laisse de moins en moins à la disposition du reste de notre corps. C'est ainsi qu'à l'âge mûr, il devient de plus en plus difficile de rester mince, et que nous commençons à manifester une multitude d'autres perturbations métaboliques qui accompagnent cette insulinorésistance et l'élévation du taux d'insuline qui va de pair avec elle : notre tension artérielle augmente, nos triglycérides également ; nous devenons intolérants au glucose, ce qui signifie que nous avons du mal à contrôler notre glycémie, etc. Et nous adoptons des habitudes de plus en plus sédentaires ; un effet secondaire de la ponction d'énergie se faisant au profit de notre tissu adipeux.

LES CAUSES DE L'OBÉSITÉ SELON LA MÉDECINE CHINOISE

Selon l'observation des meilleurs spécialistes chinois, nous pouvons distinguer trois types principaux d'obésité :

• Une origine « congénitale », qui fait l'individu obèse dès l'enfance (constitution de mucosités avec éventuellement une déficience de la Rate et/ou des Reins).
• Une origine plus physiologique avec le déclin des fonctions de la Rate à partir de 35 ans et celui des Reins à partir de 45 ans.
• Une origine psychologique due à des troubles du comportement par rapport à l'alimentation.

trois types d'obésité sur quatre en médecine chinoise ne sont pas directement liés à l'alimentation mais au dérèglement de certains organes.

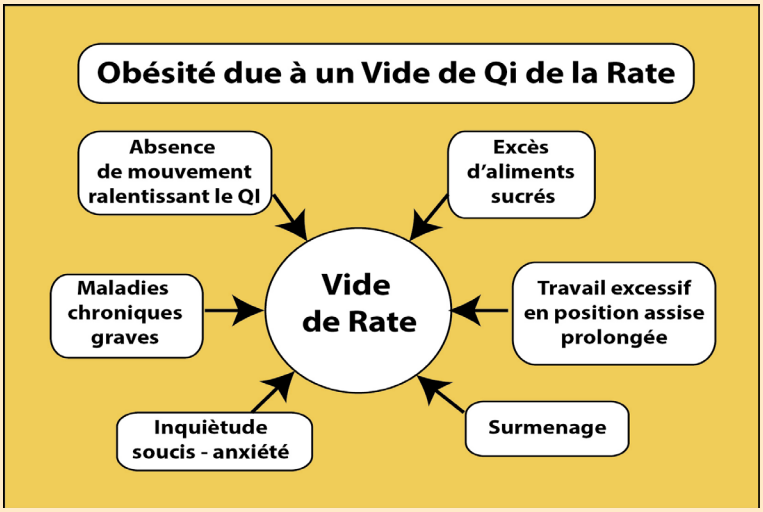
L'obésité chez les enfants est souvent due à une consommation excessive d'aliments de type Humidité ou même d'aliments fortement nourrissants qui engendrent de la Chaleur-Humidité dans la Rate, affectant parfois aussi l'estomac. C'est pourquoi, en Chine, par mesure préventive, on donne souvent aux enfants des préparations légères pour éliminer la chaleur de l'estomac.
L'obésité en MTC résulte de déséquilibres complexes qui n'intéressent pas le patient, mais de façon générale, l'affaiblissement des fonctions des organes contribue à favoriser la prise de poids.

Dans tous les cas, l'obésité est précédée par une déficience de la Rate.

- A tout ceci s'ajoute une diététique complètement erronée et un mode de vie qui favorisent la prise de poids : alimentation déréglée, stress, boulimie, manque total d'activité physique, excès de sucré, de sodas, de laitages, de produits gras, de produits congelés, d'aliments dévitalisés, absence de légumes...

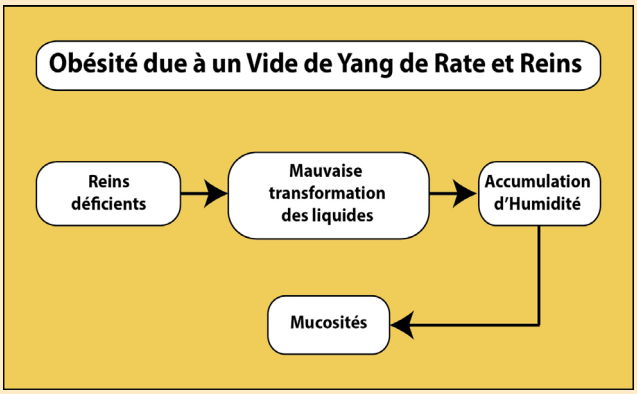
Pour la médecine chinoise, l'obésité est principalement considérée comme une accumulation de mucosités. Or, comme pour l'excès de cholestérol, les causes les plus fréquentes sont :

- Une consommation abusive d'aliments particulièrement générateurs de mucosités : les produits laitiers, l'alcool, les sucres rapides (à index glycémique élevé) sous toutes les formes, et dans certaines conditions, les graisses animales, les huiles végétales raffinées, les viandes grasses, ...



Une grande quantité de recherches expérimentales a prouvé que chez les personnes obèses, le taux du cortisol (ou hydrocortisone) et de l'aldostérone dans le plasma sanguin est relativement bas. Ce qui indique une diminution fonctionnelle du cortex surrénal laquelle peut modifier le volume du liquide extra-cellulaire et entraîner des obésité-chaleur estomac troubles du métabolisme de l'eau du corps (Vide de Yang de Rein). Cette situation correspond à ce que dit la médecine chinoise : « les mucosités et l'humidité sont abondantes chez les personnes obèses. ».

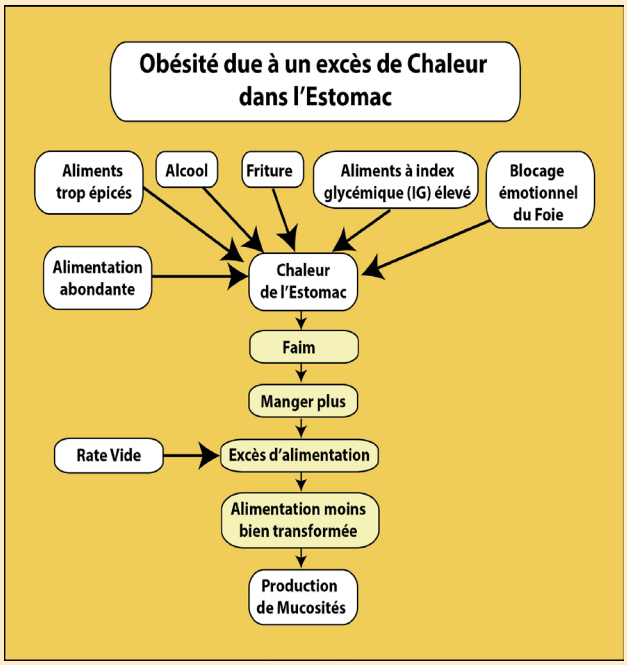
L'hypofonction du cortex surrénal peut également causer des troubles du métabolisme des lipides. Or, selon les fonctions physiologiques des 5 Zang (Organes) en médecine chinoise, ce métabolisme est étroitement en relation avec la Rate. Dans le Nei Jing (classique de la médecine chinoise), il est dit que la Rate élimine les déchets et qu'elle transforme les aliments en les assimilant et en les éliminant. Cette fonction de la Rate comprend le métabolisme des lipides selon la médecine occidentale.



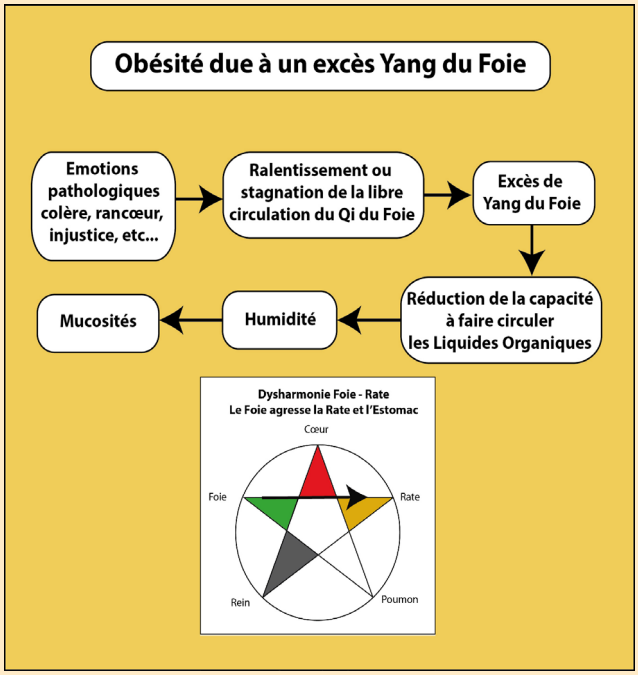
La Rate, en MTC, est aussi en relation étroite avec de nombreux récepteurs et enzymes. Or, la déficience de certains récepteurs et enzymes constitue la principale cause de l'obésité. Certaines méthodes de fortification de la Rate peuvent justement améliorer les fonctions de nombreux récepteurs et enzymes, permettant ainsi au métabolisme des liquides de se rétablir.

Chez les personnes obèses, il y a un grand appétit, responsable des excès de table. Selon la médecine chinoise, cet appétit provient d'un Estomac hyperactif et d'une Rate inerte. Le travail de l'Estomac est de recevoir et de digérer les aliments et les boissons. En hyperactivité, l'Estomac digère rapidement d'où de fréquentes faims et le grand appétit.

Il faut souligner que le grand appétit des personnes obèses peut également provenir d'une déficience du Qi de l'Estomac. En effet, déficient, ce dernier ne peut pas digérer et les aliments descendent directement dans l'Intestin Grêle d'où l'hyperphagie. À ce propos, Li Gao (1180-1251), dans son ouvrage Pi Wei Lun (Traité de la Rate et de l'Estomac) dit : « L'affaiblissement du Qi de l'Estomac entraîne une augmentation de la consommation d'eau et de nourriture.



Dans ce cas, le Qi de l'Estomac et celui de la Rate sont atteints. Le Yuan Qi (Qi originel) du corps sera alors déficitaire et c'est la survenue de nombreuses maladies. »



Que ce soit un Estomac hyperactif ou un Estomac affaibli, il y a dans ces deux cas une déficience de la Rate constituant le terrain (Racine) du problème. Déficiente, la Rate n'est pas apte à transformer les aliments en Jing. Elle permet ainsi aux lipides issus d'une suralimentation de s'accumuler pour former l'obésité. C'est pourquoi le terrain (racine) de cette maladie se trouve à la Rate.

Dans leur pratique clinique, nous avons observé que, chez les personnes obèses, il y a souvent des troubles métaboliques de différentes substances notamment ceux des lipides. Nous avons également constaté que dans cette maladie les états de déficience et de plénitude se mêlent : la déficience se trouve à la Racine et la plénitude à la Cime. Cependant, quelle que soit la méthode à appliquer, il est important de viser la déficience de la Rate. Le traitement du terrain permet d'obtenir des résultats à la fois rapides et durables.

QUE FAIRE SELON LA DIETETIQUE CHINOISE ?

Quelle que soit la cause, le traitement passe toujours par une diététique impeccable. Il s'agit là encore d'éviter les aliments à risques et de restaurer le fonctionnement de la Rate et de l'Estomac dont les clés majeures sont :

- Stopper absolument tout grignotage,
- Consommer des aliments très digestes, beaucoup de légumes.
- Réduire fortement la consommation des sucreries, laitages, alcools et aliments gras.
- Manger chaud et supprimer le froid.
- Manger cuit et supprimer le cru.
- Ne pas boire au début ou pendant le repas mais plutôt en fin du repas et uniquement chaud.
- Consommer plus de riz, de millet, d'orge ou de quinoa et éviter les céréales de la famille du blé qui sont très humidifiantes et génératrices de mucosités.

** pour plus de précision sur la diététique, consultez "les trois piliers de la santé" aux éditions Trédaniel à paraître en octobre 2020 par Alain DUBOIS*

Et de plus selon le cas
- Renforcer la Rate.
- Tonifier les Reins.
- Atténuer les causes de stress, de colère et de frustration.
- Traiter la cause émotionnelle qui amène à des crises de compulsion alimentaire.

Nous remarquerons qu'il y a finalement peu d'interdictions. L'ensemble des principes et règles de la diététique chinoise va vers l'élimination de l'excès pondéral. Cette réforme apparemment simple, apparemment banale, donne toujours des résultats remarquables et surtout beaucoup plus permanents que les régimes à la mode. L'essentiel, et c'est en réalité le plus difficile, est de combattre les mauvaises habitudes de toute une vie et de les remplacer par de nouvelles. Car ce type d'alimentation doit être définitif. Il n'y a pas de miracle. Si nous ne supprimons pas pour toujours la cause de la prise de poids, il est difficile que les kilos perdus ne reviennent pas.

L'ennemi n°1 de ce protocole alimentaire est la « paresse active » et la tendance à revenir au galop vers des habitudes que nous savons nocives. Ainsi, une hygiène alimentaire saine, « à la chinoise » et une discipline personnelle sont souvent la clé de la réussite. Même si parfois ces deux principes ne sont pas suffisants, en revanche ils sont toujours nécessaires.

HYGIENE DE VIE : QUE FAIRE ?

• Evitez de boire trop d'eau en pensant que cela fait maigrir, c'est une idée totalement fausse et cela fatigue la Rate et les Reins.
• Ayez une activité physique régulière, adaptée à votre capacité énergétique (qui augmentera avec le temps), car celle-ci stimule le péristaltisme intestinal et aide à éliminer les réserves de graisses.
• Ayez des heures de repas régulières, avec un vrai petit déjeuner (sans sucre de préférence) et léger le soir.
• Procurez vous également des thés vert chinois « brûleurs de graisses » qui aident à dissiper l'humidité et les mucosités.

Les régimes pour perdre du poids, lorsqu'ils fonctionnent, ne dure pas parce que la personne va rapidement l'arrêter au bout de quelques semaines à quelques mois. Leur répétition est encore pire car à un moment l'organisme va se bloquer dans la position haute (je n'arrive plus à maigrir).

Ne tenir compte que de l'alimentation sans approche globale du terrain et de toutes ses composantes (psychisme, hormones, génétique, etc.,) est une des grande raison de l'échec de la plupart d'entre eux. La plupart du temps le dérèglement alimentaire vient de problèmes existentiels professionnels ou/et affectifs. Ne pas les régler, c'est entretenir le problème de poids, et les régimes ou traitements divers ne pourrons rien sur le long terme.

Ce que propose la médecine chinoise, dans son approche globale, c'est de traiter à la fois la partie diététique, organique et émotionnelle (jusqu'à un certain point). Elle peut vous aider avec d'excellent résultat, mais vous devrez prendre en charge la part du travail qui est sous votre responsabilité.

Alain DUBOIS
Praticien de médecine chinoise - Enseignant de médecine traditionnelle chinoise - Diététique
Téléphone 06 21 85 45 98
www.institut-yangming.com - FB : Institut Yangming
email : alaindubois.mtc@gmail.com