

Jean-Claude Simonet

Novembre 2007

Vision de la digestion et l'assimilation
des Aliments et des boissons
en Médecine Traditionnelle Chinoise

Table des matières

Introduction	3
Les Cinq mouvements	4
Le Yin et le Yang	5
Les viscères	6
Le Shen Le Jing et Le Qi	7
Physiologie de la digestion en M.T.C.	8
Fonctions des Viscères en M.T.C.	9
La Production et les Fonctions de l'Energie	10
Le Sang	13
Les Liquides Organiques	14
Schémas des Liquides Organiques	15
La saveur des Aliments	16
Les fonctions des Organes en M.T.C.	17
Les fonctions des Entrailles en M.T.C.	18
Bibliographie	19

Quelle est la relation entre la digestion et la médecine traditionnelle chinoise ?

Introduction

La digestion -Définition occidentale : Ensemble des transformations que subissent les aliments dans le tube digestif avant d'être assimilé.

La digestion en médecine traditionnelle chinoise ne peut être définie en quelques lignes ou quelques pages. Je propose de ne pas la comparer avec la médecine occidentale et de l'approcher en résumé comme ce qui suit et de manière plus subtile.

En médecine traditionnelle chinoise, le sens qu'on donne aux organes n'a rien à voir avec ce que nous en comprenons dans notre vision scientifique actuelle. L'approche de la médecine traditionnelle chinoise est basée sur un autre système de cohérence que celui que nous connaissons. Il est néfaste à la compréhension de vouloir juger, comparer ou expliquer un système par rapport à l'autre.

En fait, chaque organe, sous l'approche de la médecine traditionnelle chinoise est un ensemble de fonctions nécessaires au bon équilibre de l'organisme.

(1) Le Yin-Yang

Le Yin-Yang peut expliquer tous les phénomènes visibles. C'est un outil commode pour décrire la naissance, le développement et la transformation de toute chose. Le Yin-Yang dépeint non pas les choses, mais les phénomènes permanents des changements incessants qui modifient tout ce qui existe, de l'atome à l'univers entier. Il explique aussi les rapports des choses les unes avec les autres dans la ronde incessante des changements de la nature.

Le Yin-Yang sont deux principes dont le caractère complémentaire et interdépendant illustre et éclaire le rapport des choses entre elles, dans la succession permanente des transformations de la nature. Ils sont indissociables l'un de l'autre comme la lumière et l'ombre.

L'application de la théorie du Yin-Yang dans la médecine chinoise.

La théorie du Yin-Yang s'applique à tous les aspects du système théorique médical chinois. Elle est utilisée pour expliquer la structure organique du corps humain, ses fonctions physiologiques et ses modifications pathologiques. Elle permet également d'élaborer un diagnostic et de proposer un traitement.

Les Viscères

Les Viscères sont l'ensemble des organes et entrailles du corps.

Les Organes

Ce sont le Foie (2), le Cœur, la Rate, le Poumon et les Reins.

Ils sont de nature Yin.

Ils sont pleins.

Ils remplissent des fonctions de productions, de transformations, de stockage de l'Énergie, du Sang, des Liquide Organiques, du Shen(3) et du Jing. (4)

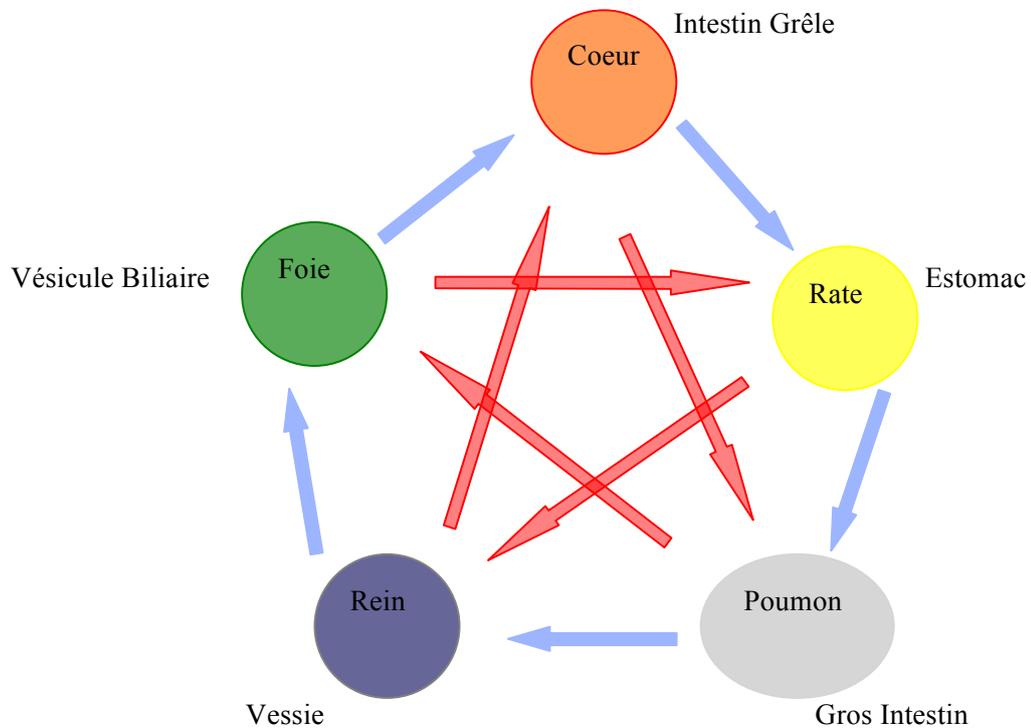
Les Entrailles

Ce sont la Vésicule Biliaire, l'Intestin Grêle, l'Estomac, le Gros Intestin et la Vessie

Elles sont de nature Yang.

Elles sont creuses.

Elles remplissent les fonctions de réception, de transformation et excrétion des aliments et des liquides, sauf la Vésicule Biliaire qui stocke et excrète la Bile mais ne reçoit ni aliment, ni liquides.



(2) Les majuscules signifient qu'il s'agit de concepts de médecine traditionnelle chinois.

Par exemple, le cœur désigne l'organe anatomique alors que le Cœur désigne l'ensemble des propriétés énergétique qu'on lui confère en médecine traditionnelle chinoise :

Le Cœur est responsable du sang. Il le mobilise dans les vaisseaux. Il est le lieu de la production du sang sur le plan énergétique. L'état des vaisseaux sanguins dépend de la qualité de l'Energie et du Sang du Cœur. Le Cœur est le lieu de l'activité mentale. Il abrite la conscience.

Enfin, le Cœur commande la langue en tant qu'organe de la parole et de l'expression de la conscience.

(3) Le Shen

C'est la conscience organisatrice, la partie la plus subtile de l'homme. Son objectif est de s'incarner dans une forme pour y vivre. Il induit dans la vie la volonté et le désir de vivre. Cette conscience est d'essence divine.

(4) Le Jing

Pour s'incarner et vivre, le Shen a besoin d'un support matériel, le Jing.

Le Jing est une trame sur laquelle la vie va se tisser. C'est un type d'existence possible, une structure matérielle qui rend la vie concrète possible pour l'esprit Shen. Le Jing contient donc le programme d'un type de vie avec ses limites de manifestation : Un homme peut vivre avec certaines données de taille, de forme, de couleur, d'hygiène instinctive et doit remplir des conditions qui lui sont propres. Le Jing est aussi une réserve qui permettra de produire une forme et de l'Energie. C'est un support des mécanismes de procréation et des informations génétiques. Le Jing permet la production des Moelles, du cerveau et du Sang. Il est stocké dans les Reins.

Il existe deux types de Jing : Le Jing inné et le Jing acquis

Le Jing inné est congénital. Il est fourni par les deux parents pendant la conception. Sa quantité est limitée et non renouvelable. Sa présence est indispensable à la vie. De sa qualité et de sa quantité dépendent notre santé, notre équilibre, notre bien-être et notre longévité. Son épuisement entraîne la mort.

Le Jing acquis est produit et généré par l'assimilation du Jing des Aliments.

Il permet de reconstituer nos réserves et de relayer le Jing Inné.

Une bonne hygiène alimentaire, une diététique adaptée permettent de dégager une bonne quantité de Jing acquis. Celui-ci est utilisé en priorité par l'organisme, ce qui limite la consommation du précieux Jing inné.

Selon la pensée chinoise traditionnelle, l'homme ne peut se manifester que si trois facteurs se rencontrent : Ils sont nommés « Les Trois Trésors »

Un esprit : le SHEN ou la conscience.. (Prononcer Chenn)

Une trame de vie : le JING ou l'essence. (Prononcer Tsing)

Une activité métabolique : le QI ou l'énergie. (Prononcer Tchi)

Le QI ou l'énergie

Lorsque le Shen est incarné dans une trame de vie Jing, il a besoin d'une activité métabolique qui lance et produise et entretienne tous les fonctionnements prévus dans le Jing, conformément à la volonté du Shen, c'est le rôle de l'Energie (le Qi)

Physiologie de la digestion en M.T.C

Les deux organes clefs

La Rate et l'Estomac sont les organes fondamentaux de la digestion. La Rate fait partie des organes pleins, donc yin, et l'Estomac, organe creux donc yang.

L'Estomac reçoit les aliments, les malaxe, les fait mûrir, et les prépare à l'assimilation.

Le couple yin-yang Rate Estomac est voué à la digestion. Le travail qu'il accomplit apporte au corps les moyens énergétiques quotidiens. Ainsi le système Rate + Estomac est le fournisseur de notre énergie quotidienne. D'où l'importance de boire et manger, ce qu'il faut, comme il faut et la quantité qu'il faut. Rien qu'un léger déséquilibre de ses règles apportera entre autres un manque d'énergie et une fatigue pendant la journée. Toutes personnes attentives à son corps a certainement déjà remarqué ce phénomène.

Les fonctions des Viscères dans la digestion

Les fonctions de l'Estomac dans la digestion

L'Estomac a pour fonction de cuire, décomposer, de faire mûrir les aliments qu'il a reçus.

On peut dire que l'Estomac se comporte comme une casserole qui doit être prête à recevoir les aliments qu'il a reçu. Ce qui veut dire que l'estomac ne peut fonctionner sans chaleur. De ce fait l'estomac n'aime pas le froid.

Les fonctions de la Rate dans la digestion

La Rate gouverne le transport et la transformation de ses aliments et boissons, après la collaboration de l'Estomac. Elle transforme et transporte les liquides.

Le Froid dans la digestion

On peut tout de suite comprendre que la température des Aliments et boissons ingurgités est d'une importance capitale pour le bon fonctionnement des organes.

Le simple fait de boire un verre d'eau froide va déclencher un processus de mobilisation d'énergie qui devra en premier lieu chauffer ce liquide. Ensuite il pourra être assimilé et utilisé par les organes. Ceci nécessite une mobilisation d'Énergie qui est puisée dans le corps.

Voici un exemple sur une des causes de la fatigue avec l'alimentation et les boissons.

Plus on est fatigué, moins on a d'énergie quotidienne, plus on aura intérêt à faire cuire les aliments à l'extérieur du corps, plus on aura intérêt à manger et à boire chaud pour économiser l'énergie corporelle.

Un autre exemple. Il serait plus judicieux de boire une petite quantité de liquide chaud après le repas, plus tôt que de boire un grand verre de soda glacé.

La Chaleur dans la digestion

Nous avons besoin d'une chaleur interne pour une bonne digestion. Ce qui me dirige sur un concept majeur en Médecine Traditionnel Chinoise, que j'approche en résumé. Ce sont les Fonctions dites du Trois-Foyer ou Triples Réchauffeur.

Le Trois-Foyers est la centrale énergétique qui dirige et coordonne toutes les activités fonctionnelles du corps. Comme son nom l'indique il est divisé en trois parties.

La Distribution et la répartition relève du Foyer Supérieur.

La Digestion et l'assimilation relève de Foyer Médian.

La Reproduction et l'excrétion relève du Foyer Inférieur.

Le couple Rate/Estomac, qui se trouve au niveau du Foyer Médian, va tirer une partie de sa source de chaleur aux niveaux des Reins qui eux fonctionnent comme une centrale de chauffage et ils se trouve au Foyer Inférieur.

Les fonctions de l'Énergie dans la digestion

L'Énergie dans la digestion

Dans tout l'univers, partout où cela est nécessaire, l'Énergie est mise en œuvre par le Yin-Yang qui permet la manifestation de toute chose.

Dans l'homme, c'est l'activité physiologique.

L'Énergie est une. Ses manifestations sont multiples. L'Énergie possède déjà deux principes complémentaires : Le Yin et le Yang. Par exemple le Sang et les Liquides Organiques sont des formes plus manifestées, plus matérielles de l'Énergie.

Pour des raisons didactiques, on distingue divers types d'Énergie, qui sont toutes des facettes de l'Énergie.

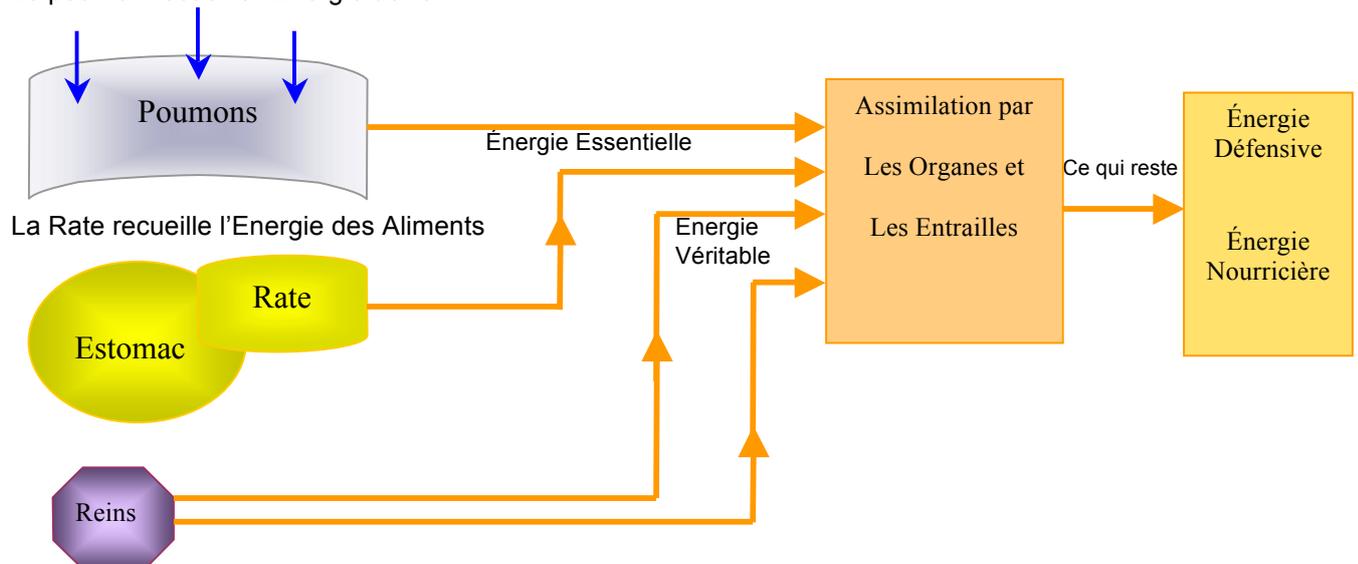
Le Poumon recueille l'Énergie de l'Air. La Rate recueille l'Énergie des Aliments et la fait monter au niveau des Poumon. C'est là que ces deux Énergies se mêlent pour produire l'Énergie Essentielle sous l'influence de L'Énergie Yuan Qi géré par les reins.

Bien que déjà utilisable dans l'organisme pour remplir certaines fonctions, cette Énergie doit subir une nouvelle transformation. Sous l'action de Yuan Qi, l'Énergie Innée, l'Énergie Essentielle devient L'Énergie Véritable.

Cette forme raffinée d'Énergie va alors nourrir les Organes et les Entrailles. Ce qui reste va remplir deux fonctions de nourrir le corps tout entier et notamment les viscères, et l'Énergie Défensive qui a pour charge d'assurer la protection des couches superficielles et de la surface du corps.

La production de l'Énergie dans le corps

Le poumon recueille l'Énergie de l'air



La Rate et l'Energie

De plus si la rate organise le chauffage du système digestif et la « cuisson » des aliments ingérés, elle gère également les produits subtil qui « flottent » au-dessus des aliments. C'est comme si l'estomac cuisait et faisait évoluer les aliments et que la Rate récupérait la « vapeur » produite. Saveur, odeurs, vitalité sont récupérées dans la partie invisible qui plane au-dessus des aliments et non dans la masse lourde et liquide. En conséquence, lorsque l'on cuisine correctement, on a intérêt à utiliser des aliments très vivants, d'excellente qualité, car toute l'énergie qu'ils contiennent est chauffée, dilatée, valorisée. Lorsque l'on consomme ces aliments, cette énergie subtile surnage, la Rate s'en saisit et la métabolise ; plus on aura d'énergie dans la journée. Dans l'estomac, après un repas, il y a des solides et des liquides. Il doit subsister un vide au dessus, cela nécessite qu'on ne mange pas tout à fait à sa faim pour faciliter la digestion. Dans cette partie laissée libre, un fumet, le « Jing » des aliments se dégage, grâce à l'opération de chauffage organisée par la Rate dans l'estomac. Dans celui-ci, au cours de la digestion, trois couches se superposent : au dessus, la partie subtil, non visible dont on vient de parler ; en bas, il y a les aliments solides, entre les deux, les aliments liquides.

La circulation de l'Energie

L'Énergie, grâce à ses multiples aspects, peut parvenir en tout point de corps. Toutefois, elle utilise des voies privilégiées de circulation qu'on appelle communément les méridiens. Les acupuncteurs utilisent la connaissance du système méridien pour intervenir au moyen d'aiguilles et rétablir une circulation normale de l'Energie chez les malades.

La Rate et l'humidité.

Le corps est constitué de près de 70% d'eau. Nous avons besoin d'aliments qui humidifient et qui renouvellent les Liquides Organiques que nous consommons pour rester en vie. Sans eux, nous nous desséchons.

La majorité des aliments ont un caractère humidifiant. Ceux-ci sont de nature Yin. C'est le rôle de la Rate de produire les Liquides Organiques. Or la Rate craint l'excès d'Humidité.

Nous devons donc prendre suffisamment d'aliments humidifiants pour vivre, mais pas trop pour préserver la Rate, le Feu digestif, et donc la qualité de la production des Liquides Organiques.

La Rate est entre autres fonctions, spécialisée sur la digestion et le métabolisme des aliments humidifiants, indispensables à la vie. Si le corps manque d'apports humidifiants, il se dessèche, si le corps en a trop, la santé s'altère. Plus on en consomme, plus la Rate éprouve des difficultés à les digérer et voit son Energie propre s'épuiser.

Les fonctions de l'Intestin Grêle dans la digestion

L'intestin Grêle reçoit les aliments et les boissons une fois digérés par la rate et l'estomac. Il continue à les transformer en séparant la fraction « pure » et de la fraction « impure »
L'intestin grêle contrôle la réception et la transformation et de plus il sépare les liquides.

Les fonctions du Gros Intestin dans la digestion

La principale fonction du Gros Intestin est de recevoir les aliments et les boissons transmis par l'Intestin Grêle. Après avoir réabsorbé une partie des liquides, il excrète les selles.

Pas besoin de s'y attarder puisque c'est la Rate qui contrôle la transformation et le transport des aliments et des boissons pour la totalité du système digestif, y compris pour l'Intestin Grêle et le Gros Intestin. C'est pour cette raison qu'en pathologie, des signes et symptômes comme la diarrhée, la distension et les douleurs abdominales sont généralement attribuées à un déséquilibre de la Rate

Le rôle du Foie et de la Vésicule Biliaire dans la digestion

Le foie régularise la digestion : il aide la Rate et l'estomac. La bile est produite par le Foie, mais c'est la Vésicule biliaire qui l'accumule avant de l'évacuer vers l'Intestin Grêle. Elle joue un rôle essentiel dans la digestion. Elle stocke et libère la bile selon les besoins.

Le Sang

La production du Sang

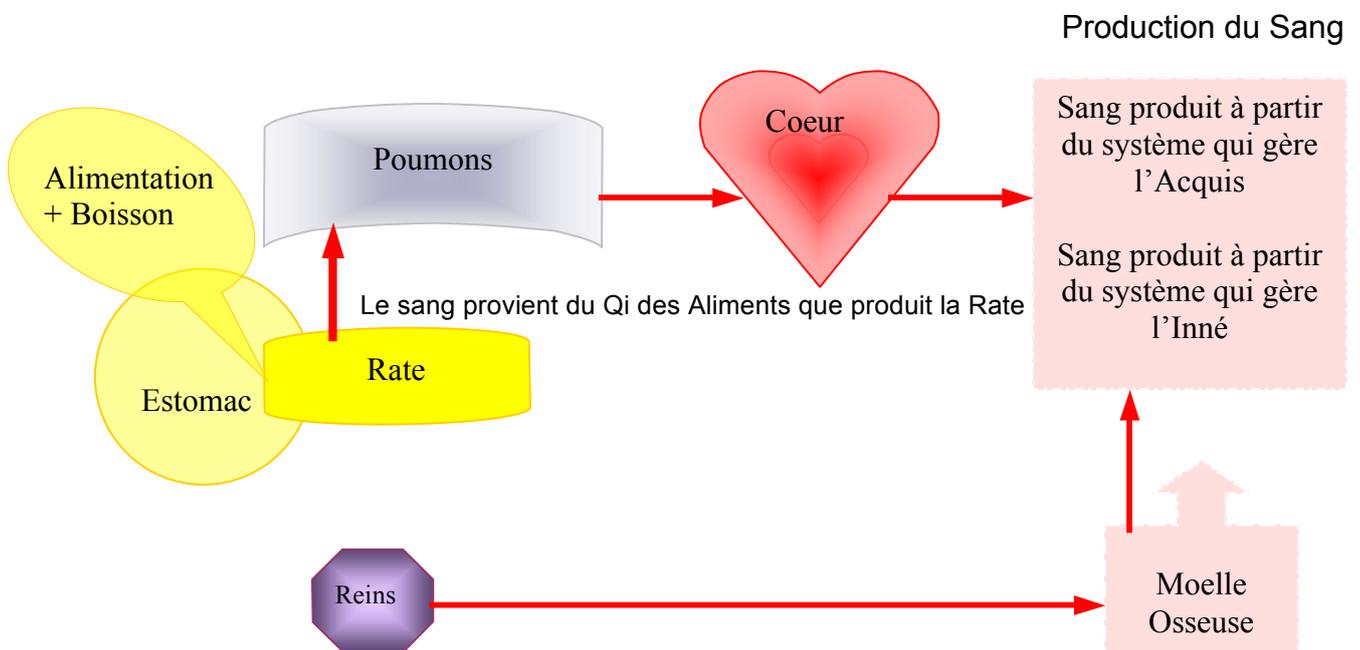
Puisque tout est Energie, le Sang est une Energie, mais plus matérialisée que d'autres.

C'est également un Liquide Organique.

Le Sang provient de l'Energie des Aliments qu'extrait La Rate. Celle-ci la fait monter au niveau du Poumon qui la propulse vers le Cœur, où elle est transformée en Sang.

Par ailleurs, les Reins stockent le Jing qui produit les Moelles. Celles-ci produisent la moelle osseuse qui contribue aussi à la formation du Sang.

Ceci confirme que l'inné, par les Reins, et l'acquis par la Rate, participent à la Formation du Sang.



La fonction du Sang

Nutrition : Le Sang nourrit, humidifie, lubrifie tous les tissus

Support de l'activité mentale : en relation avec le Cœur, le Sang permet la mémoire, la concentration etc..

Le Sang et les Organes

Le Cœur mobilise le Sang.

Le Poumon diffuse le Sang.

La Rate maintient le Sang dans les Vaisseaux.

Le foie stocke le Sang.

Les Reins gouvernent les Liquides Organiques, donc le Sang

Les Liquides Organiques

Production des Liquides Organiques.

Les Liquides Organiques proviennent des aliments et des boissons. Ceux-ci sont transformés et séparés par la Rate. Les Liquides Organiques incluent tout ce qui est liquides dans le corps.

L'élaboration des Liquides Organiques est un processus complexe, dans lequel les liquides sont, à chaque étape, séparés en fractions, pures et impures. Les éléments purs montent et les éléments impurs descendent. C'est essentiellement sous l'action de la Rate que s'opèrent ces tris. L'état de la Rate conditionne donc de manière majeure la qualité de la production des Liquides Organiques.

Fonction des Liquides Organiques.

Les Liquides Organiques lubrifient et nourrissent tous les tissus.

Les Liquides Organiques enrichissent les Moelles (moelle épinière et des os) et le cerveau.

Les Liquides Organiques participent à la thermorégulation et à l'équilibre Yin-Yang dans le corps.

La Montée du Clair

La Rate prend en charge la partie subtile des aliments. Elle fait monter cette Energie vers le haut.

Celle-ci est alors traitée au niveau du Foyer Supérieur pour produire l'Energie et le Sang, qui sont la base de nos besoins énergétiques quotidiens.

C'est pourquoi, dans la littérature médicale chinoise, on parle de « montée du Clair ».

La Descente du Trouble

Au niveau du Foyer Médian, l'Intestin Grêle exerce sa fonction de séparation du Pur et de l'Impur.

On a vu que le Pur est élevé par la Rate vers le Foyer Supérieur. L'Impur, ou le Trouble contient deux aspects (solide et liquide) :

Les solides sont transmis au Gros Intestin, d'où ils seront excrétés sous formes de selles.

La grande partie des liquides impurs est envoyée au niveau de la Vessie, sous le contrôle des Reins.

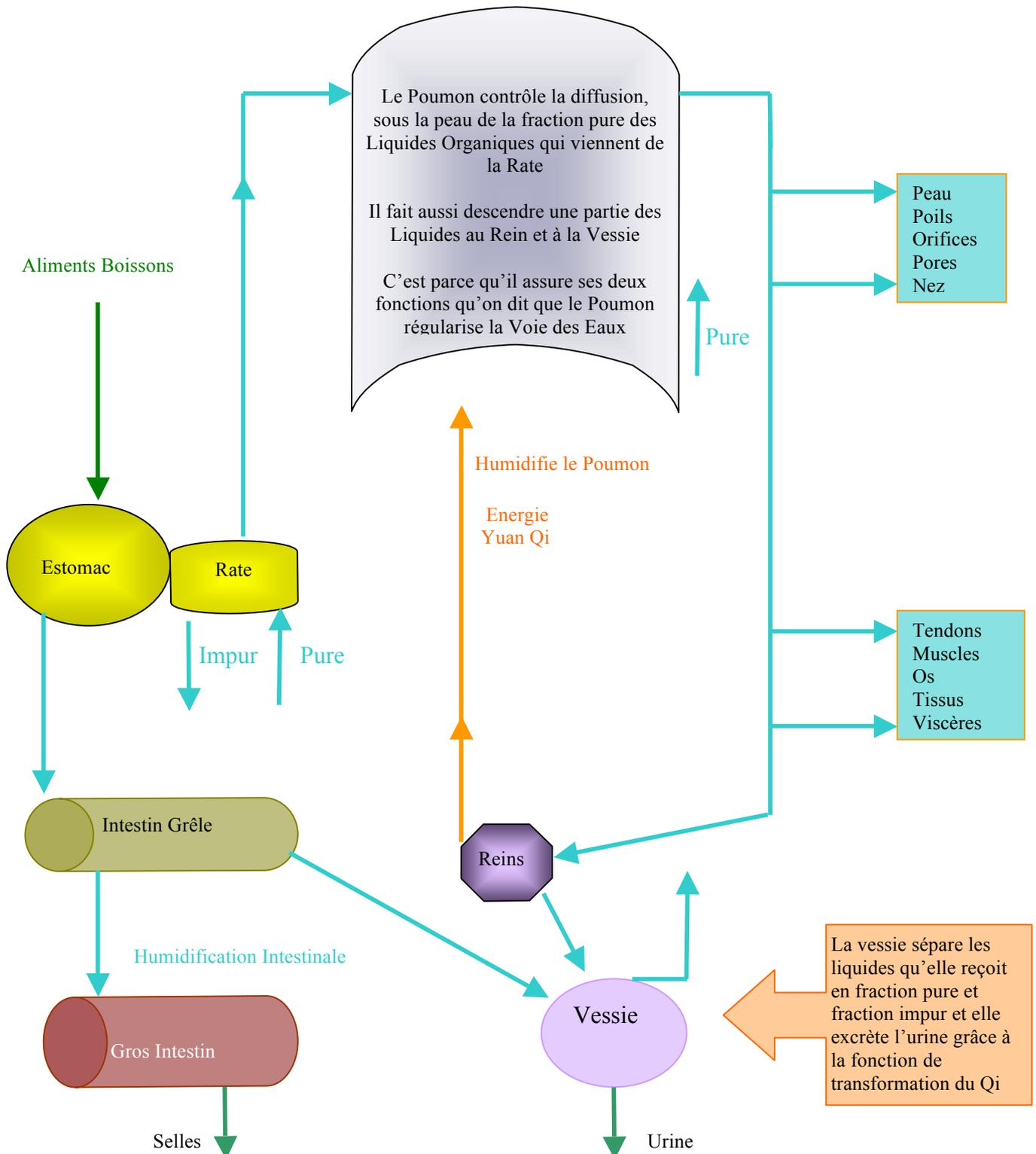
Ils seront rejeter sous forme d'urine.

Le reste des liquides, qui est encore associé aux solides dans le Gros Intestin est utilisé pour assurer la lubrification intestinale.

Tout ce mouvement de matières denses quittant l'Estomac vers le bas est appelé « descente du Trouble ».

La production des Liquides Organiques

Les Liquides Organiques proviennent des aliments et des boissons. Ceux-ci sont transformés et séparés par la Rate : la partie « pure » monte de la Rate au Poumon, qui en diffuse une partie à la peau et fait descendre l'autre au Rein. La partie « Impure » descend dans l'Intestin Grêle où une fois encore, elle est séparée en fraction pure et impure. La Partie pure issue de cette deuxième séparation va à la Vessie, et la partie impure au Gros Intestin, où une partie de l'eau est alors réabsorbée.



Les Saveurs des Aliments

La médecine traditionnelle chinoise reconnaît 5 Saveurs fondamentales aux aliments. Un aliment peut en posséder une ou plusieurs. La saveur est une composante Yin, substantielle et nourrissante.

L'Acide est en relation avec le mouvement Bois et l'organe Foie.

L'Amer est en relation avec le mouvement Feu et l'organe Cœur.

Le Doux est en relation avec le mouvement Terre et l'organe Rate.

Le Piquant est en relation avec le mouvement Métal et l'organe Poumon.

Le Salé est en relation avec le mouvement Eau et l'organe Rein.

Il convient de ne pas réduire la notion de Saveur d'un aliment à la saveur que nous lui détectons avec la langue. La Saveur, en médecine traditionnelle chinoise, s'appuie d'une part sur la sensation gustative qu'on éprouve, sur les nombreuses subtilités que peuvent communiquer les sens du goût (et de l'odorat). Elle indique aussi la cible organique, tissulaire, énergétique, que l'aliment atteindra, après avoir été ingéré, digéré et assimilé. La Saveur est donc une sorte de code didactique, qui s'appuie le plus souvent sur la saveur éprouvée, mais enseigne surtout le destin de l'aliment assimilé.

Sur le plan alimentaire il est important d'équilibrer les 5 saveurs.

Les cinq Saveurs doivent être présentes pour nourrir les 5 organes.

Une insuffisance d'une Saveur défavorise un Organe et tous les éléments dont il dépend. Il y a affaiblissement par malnutrition.

Un excès d'une Saveur entraîne une stagnation de l'Energie dans l'organe associé.

L'Organe ne fonctionne plus correctement et entre en dysharmonie avec les autres viscères.

Fonctions des Organes en M.T.C

Le foie

Le foie régularise la circulation de l'Energie, la rend fluide, et il joue indirectement sur celle du Sang.

Le foie régularise les émotions.

Le foie régularise la digestion : il aide la Rate et l'Estomac. Il produit la Bile.

Le foie stock le Sang.

Le Cœur

Le Cœur gouverne le Sang

Le Cœur gouverne les Vaisseaux.

Le Cœur abrite le Shen : il est responsable de l'activité mentale et de la conscience.

La Rate

La Rate gouverne la transformation et le transport des aliments et des liquides pour produire de l'Energie, du Sang, des Liquides Organiques et du Jing Acquis.

La Rate maintient le Sang dans les vaisseaux

La Rate élève l'Energie : elle maintient les organes et les tissus à leur place en évitant qu'ils s'affaissent. Elle élève le Jing des aliments (vers le poumon).

La Rate gouverne les chairs et les membres.

Le Poumon

Le Poumon gouverne l'Energie et la respiration.

Le Poumon est chargé de la diffusion, de la répartition et de la descente du Sang, de l'Energie, des Liquides Organiques dans tout le corps.

Le Poumon contrôle la peau et la surface du corps (nutrition de la peau, contrôle de la transpiration, protection immunitaire...)

Les Reins

Les Reins stockent le Jing

Les Reins gouvernent les Liquides Organiques

Les Reins reçoivent l'Energie et gèrent la respiration avec le Poumon. En effet, le Poumon réceptionne l'Energie de l'air et l'abaisse. Les Reins la retiennent vers le bas.

Les Reins sont à la base du Yin et du Yang en général dans le corps : un affaiblissement de Yin et du Yang des Reins se répercute sur l'ensemble de l'organisme.

Les Reins produisent les Moelles (il s'agit du cerveau, de la moelle osseuse, de la moelle épinière) grâce au Jing.

Les Reins gouvernent les os (la vigueur du squelette, le métabolisme du calcium dépendent des Reins).

Fonctions des Entrailles en M.T.C.

L'Estomac

L'Estomac réceptionne les aliments et les boissons, il contrôle le mûrissement et le pourrissement de la nourriture.

L'Estomac transforme les aliments et les liquides.

L'Estomac abaisse les liquides et les aliments denses vers l'Intestin Grêle

L'Intestin Grêle

L'Intestin Grêle contrôle la réception et la transformation et sépare les liquides.

L'Intestin Grêle sépare le Pur et l'Impur. Cette fonction est assurée au cours de la digestion par les aliments et dans le métabolisme des Liquides Organiques.

Le Gros Intestin

Le Gros Intestin excrète les déchets alimentaires solides et les quelques liquides

Le Gros Intestin réabsorbe une partie des liquides.

La Vésicule Biliaire

La Vésicule Biliaire stock et libère la bile.

La Vésicule Biliaire contrôle les tendons.

La Vessie

La Vessie stock l'eau et excrète l'urine

Bibliographie

La Santé vient en Mangeant de Pierre-Henri Meunier
Edition PHM 2002

Les Principes Fondamentaux de la Médecine Chinoise de Giovanni Maciocia
Edition Satas 1992

Novembre 2007 Lausanne

