

LE PONT ENTRE LA MÉDECINE CHINOISE ET LA MÉDECINE OCCIDENTALE,



Née au Laos, le Docteur Manola Souvanlasy-Abhay a commencée ses études de médecine Occidentale dans son pays pour les terminer en France à partir de 1975. En 1984, Elle est diplômée de l'université Pierre et Marie Curie, hôpital Pitié Salpêtrière, puis elle poursuit ses études de médecine chinoise en 1990. Elle enseigne l'acupuncture aux médecins et aux sage femmes à l'université Paris XIII à Bobigny depuis 2004 pour promouvoir la connaissance et une meilleure reconnaissance de la médecine chinoise en France.

Publications :

« La médecine énergétique chinoise intégrée à la médecine nutritionnelle occidentale », Dangles Editions, 2010.

parution de son second ouvrage le 4 Novembre 2015 « Désordres immunitaires et maladies auto immunes , expériences cliniques intégrées » Edition Dangles

L'AVENIR POUR LES MALADIES MODERNES

Par le Dr Manola Souvanlasy-Abhay

Le sujet que je vais traiter concerne la tradition mise au service de la modernité. Quelle serait la place de la médecine traditionnelle chinoise auprès de la médecine scientifique occidentale dans la prise en charge des maladies « modernes » liées à la civilisation occidentale ? Je désire partager avec vous le pont qu'il est

possible de faire entre la médecine traditionnelle chinoise, élaborée au fil de 3000 ans d'histoire à partir de la philosophie du Dao, et la médecine occidentale construite à partir de la science expérimentale, ces deux médecines en apparence opposées et antagonistes.

D O S S I E R

Les différences entre la pensée médicale chinoise et occidentale

La pensée médicale chinoise est une pensée ronde, globale, «holistique», analogique, symbolique, basée sur l'expérience clinique et la «cohérence de l'invisible» qui relie le terrain énergétique du malade à la maladie, au système des 12 méridiens, aux 365 points d'acupuncture, et aux cinq organes énergétiques internes couplés à leurs six entrailles.

La médecine chinoise est une médecine «fonctionnelle».

La cohérence chinoise basée sur l'invisible est capable de relier l'émotion au terrain énergétique du patient et au blocage de la circulation de l'énergie dans le circuit complexe des méridiens (par exemple, l'éruption de zona dans le territoire du méridien Vésicule Biliaire survenue après une grande colère). Cette globalité de l'invisible devient ainsi visible, c'est-à-dire accessible à l'analyse clinique grâce au concept incontournable de **l'énergie, le Qi**.

- La pensée médicale chinoise ronde définit le terrain énergétique global du patient. La cohérence de l'invisible est la médecine FONCTIONNELLE.



La pensée médicale chinoise envisage la santé de l'Homme dans sa «totalité indivisible», intégrée dans la vision du terrain énergétique «spécifique» à chaque patient, une vision connectée à l'énergie de l'Univers. Dans la pensée médicale chinoise, il n'est pas besoin de prouver pour accepter les phénomènes naturels de l'Univers (le macrocosme) transposés aux phénomènes énergétiques à l'intérieur de l'être humain (le microcosme).

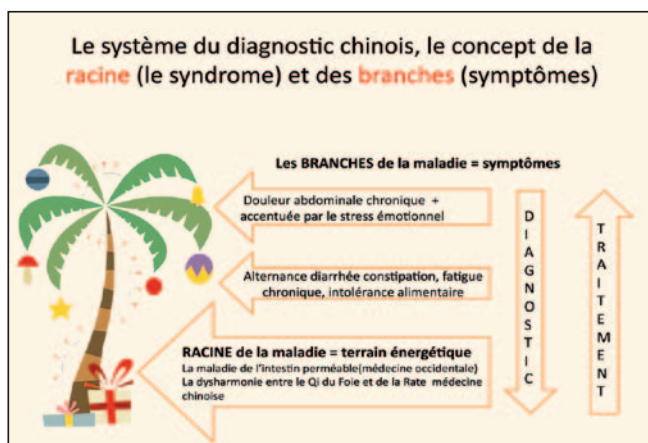
La philosophie médicale chinoise est une pensée «ronde» qui accepte facilement le paradoxe des contraires dans le cycle du changement, le cycle éternel de l'impermanence. La médecine chinoise fonctionne comme un «réseau d'informations». Le support et la fluidité du réseau dépendent essentiellement de l'énergie Qi. Tandis que les sources de production du Qi sont les cinq organes et les six entrailles internes, les méridiens sont leur réseau de distribution.

La pensée médicale occidentale est une pensée carrée, linéaire, analytique, scientifique, basée sur l'évidence. C'est la «logique du visible» qui relie le microbe à la maladie, la cause à l'effet. La médecine occidentale est une médecine «lésionnelle», elle s'occupe plus de la maladie que du terrain du malade. Il y a une correspondance anatomique entre une lésion cutanée (l'effet) et un microbe (la cause). Par exemple, l'adénome de la prostate est la lésion qui est responsable des troubles mictionnels qui sont la fonction.

La médecine scientifique occidentale est une médecine «lésionnelle» plus que fonctionnelle, elle doit «prouver» pour approuver, elle ne retient que des évidences apportées par les preuves scientifiques pour accepter la réalité d'un phénomène (Evidence-Based Medicine). La pensée médicale occidentale est linéaire, elle doit trouver la lésion responsable de la maladie pour confirmer que cette maladie existe. Le système de régulation physiologique de la médecine occidentale est également un



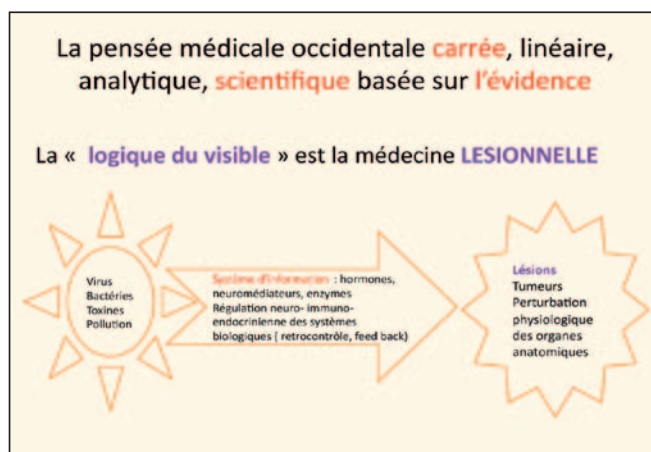
- Le système du diagnostic chinois, le concept de la racine (le syndrome) et des branches (symptômes).



D O S S I E R

« système d'information », mais le support des messages passe par les molécules comme les hormones, les récepteurs membranaires, les neuromédiateurs ou les transporteurs d'électrons. La source de la production d'énergie réside dans les molécules de la vie comme le glucose, les acides aminés, les acides gras grâce à l'action des enzymes qui sont « les moteurs énergétiques » des réactions biochimiques. Les réseaux de distribution des informations peuvent prendre différentes formes comme les micro-courants électriques des influx nerveux parcourant les neurones, les mouvements des ions sodium Na⁺ et potassium K⁺.

- La pensée médicale occidentale carrée, linéaire, analytique, scientifique basée sur l'évidence, la « logique du visible » est la médecine LÉSIONNELLE.



La bonne santé dépend donc de la bonne fluidité du système énergétique de l'information, tandis que la maladie est le résultat de l'obstruction de ce réseau. Les émotions, considérées en médecine chinoise comme une « forme raffinée du Qi », sont capables de rendre ce réseau plus fluide quand il s'agit des sentiments aussi beaux que l'amour, la compassion, la passion pour la connaissance... Le réseau d'énergie peut être entravé par les « émotions négatives » comme la colère dépendant du Foie, la ruminant mentale et la culpabilité qui affaiblissent la Rate, le chagrin qui atteint les Poumons, la peur et la frayeur qui lèsent les Reins, alors que le désir de vengeance, la jalousie, ou la cupidité excitent le Foie.

Point commun entre les deux systèmes de pensée médicale

Le point commun c'est l'énergie, qui est le support d'un réseau d'informations comme l'énergie quantique au cœur des électrons. Cette énergie est portée et transportée par les molécules de la vie, similaire à l'énergie produite par

les cinq organes énergétiques internes qui circule dans les méridiens et les vaisseaux. Grâce au « langage de l'énergie » et malgré la différence de culture, les deux médecines comprennent les phénomènes de la vie, de la bonne santé et de la maladie de la même manière, même si elles ne parlent pas le même langage. La médecine chinoise utilise le langage analogique et métaphorique tandis que la médecine occidentale parle le langage scientifique. Mais ces deux médecines communiquent grâce à un « langage commun », celui de l'énergie.

Points communs essentiels entre les maladies dites modernes

Les maladies dites « modernes » sont une conséquence directe du mode de vie occidental : le stress (travail, harcèlement moral, pression de la compétition, de la concurrence, de la mondialisation), la malbouffe et les excès alimentaires, le déséquilibre dans la qualité nutritionnelle des aliments dont la fabrication « industrielle » est conditionnée par la rentabilité économique et commerciale, le manque d'activité physique (ordinateur, TV, jeux vidéo), la pollution environnementale (électro sensibilité, pesticides).

Ce mode de vie favorise l'émergence de l'**inflammation à « bas bruit »** qui est le terrain énergétique et nutritionnel de toutes les maladies modernes, caractérisées par leur **chronicité**, qui nécessite un traitement chimique puissant dont les effets secondaires se révèlent néfastes à long terme. **Les symptômes précurseurs de la maladie inflammatoire les plus courants sont : une grosse fatigue inhabituelle, une prise de poids inhabituelle avec un appétit compulsif voire un appétit diminué, une mauvaise digestion, la baisse des défenses immunitaires responsable d'infections ORL, une mauvaise adaptation au changement de climat, gripes saisonnières plus fréquentes, l'apparition de douleurs articulaires et musculaires prédominant la nuit, ce sont des douleurs dites « inflammatoires ».**

L'inflammation chronique en question est le terrain énergétique et nutritionnel favorable à l'éclosion et au maintien de la chronicité de toutes ces maladies liées à la civilisation dite « moderne » comme

- Le syndrome métabolique qui regroupe le surpoids, le diabète, l'hyperlipidémie et l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, les AVC, la maladie d'Alzheimer.
- Les désordres immunitaires et les maladies auto immunes comme l'hyperthyroïdie (Basedow), l'hypothyroïdie

D O S S I E R

(Hashimoto), la polyarthrite rhumatoïde auto immune, les déficiences immunitaires, le syndrome de fatigue chronique.

- Les maladies « hormono dépendantes » chez la femme comme les règles douloureuses, le syndrome prémenstruel, les perturbations du cycle menstruel l'endométriase, la stérilité, la ménopause, les fibromes, kystes de l'ovaire, les cancers du sein et de l'utérus.

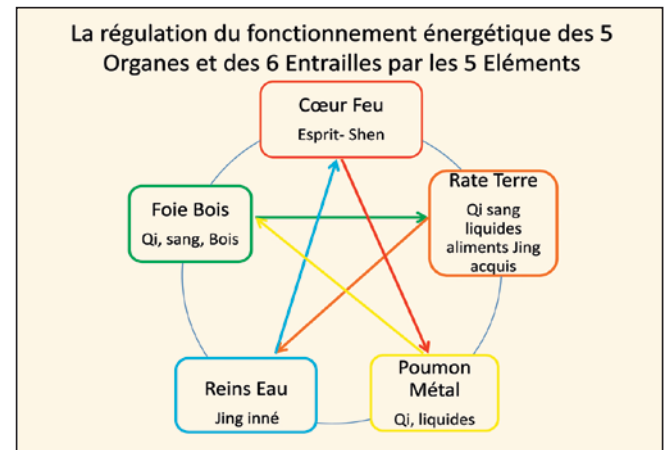
Le déséquilibre dans la qualité nutritionnelle des aliments est une conséquence directe de la vie moderne occidentale, comme l'utilisation abusive des pesticides, l'élevage intensif du bétail et des saumons nourris à la farine animale, aux hormones et aux antibiotiques, la consommation excessive de sucres et d'acides gras saturés, la carence nutritionnelle qualitative en vitamines et en oligo-éléments, enfin une mastication insuffisante dont les conséquences sont la mauvaise digestion des aliments et la mauvaise absorption intestinale des nutriments la fermentation des glucides (ballonnement), la putréfaction des protéines insuffisamment mastiqués (diarrhée nauséabonde).

Les concepts de l'inflammation chronique selon la médecine chinoise

Le stress provoque le déséquilibre dans la régulation de l'énergie par le cycle des cinq éléments (cycle Sheng et Ke). Cette énergie vitale est produite par les cinq organes internes qui sont **les Reins, le Foie, le Cœur, la Rate et les Poumons**. Chacun de ces cinq organes Yin travaillent en synergie complémentaire avec leurs six entrailles yang couplées : Estomac, Intestin Grêle, Vésicule Biliaire, Gros Intestin, Vessie. **Les Reins sont couplés avec la Vessie, le Foie avec la Vésicule Biliaire, la Rate avec l'Estomac, les Poumons avec le Gros Intestin**. Les cinq organes produisent les quatre substances vitales qui sont l'énergie Qi, le sang Xue, les liquides JinYe, l'essence vitale Jing, et l'esprit Shen, tandis que leurs six entrailles couplées transforment et éliminent les déchets comme les urines, les selles, la sueur.

La régulation du fonctionnement énergétique des cinq organes et des six entrailles par les cinq éléments.

La théorie des cinq Éléments Wu Xing étudie les cinq étapes de transformation cyclique de l'énergie de la nature grâce à l'alternance de la croissance et de la décroissance réciproque du yin et du yang, selon le cycle Sheng (l'engendrement) et le cycle Ke (le contrôle). Un élément de la nature correspond à un organe énergétique, cet élément donnera à l'organe qui lui corres-



pond un caractère spécifique au mouvement de son Qi-énergie.

Le cycle d'engendrement Sheng dit que le Bois engendre le Feu, le Feu engendre la terre, la Terre engendre le Métal, le Métal engendre l'Eau et l'Eau engendre le Bois.

- **l'énergie du Foie.** Le mouvement de l'énergie du Bois c'est « Engendrer », le symbole de la naissance. Le Foie comme le Bois est à la fois yin et yang. L'arbre a ses racines ancrées dans la terre yin et ses branches tournées vers le ciel Yang.

Le Foie en médecine occidentale « détoxifie » les déchets chimiques grâce à un système d'enzymes (protéines fonctionnelles) génétiquement programmés dans l'ADN des chromosomes. Le Foie participe également au drainage de la veine porte qui collecte les toxines alimentaires provenant de la digestion et du métabolisme des cellules. La fonction essentielle du Foie en médecine chinoise est le drainage et la coordination harmonieuse de la circulation du Qi, du sang, des liquides Jin Ye produits par les quatre autres organes (fonction Shu Xie).

- Le Feu (Huo) correspond à l'énergie du Cœur. Le mouvement de l'énergie du feu est la croissance, « l'expansion ». Le Feu est le yang dans le yang, il correspond à l'été. Comme tous les extrêmes, la force de vie peut se transformer en une force de destruction. Selon la tradition chinoise, il y a le « jeune Feu, le Feu de la vie, de l'amour » qui réchauffe et qui favorise les transformations énergétiques. Il y a aussi le « grand Feu, le Feu de la passion, de la destruction ».

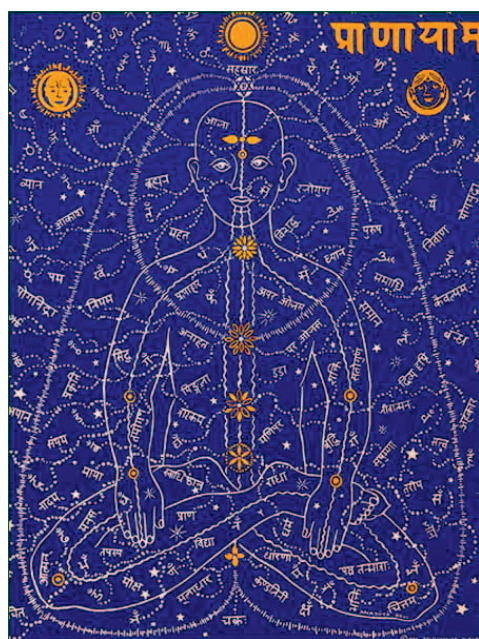
Selon la médecine occidentale le Cœur est la « pompe cardiaque », tandis que le Cœur « chinois »

D O S S I E R

joue globalement le rôle du système nerveux central c'est-à-dire les fonctions cognitives, mentales, intellectuelles, psycho-émotionnelles qui correspondent aux fonctions énergétiques de l'esprit du Cœur, le Shen.

- La Terre (Tu) correspond à l'énergie de la Rate, le mouvement de l'énergie de la Terre est de « transformer », elle symbolise l'harmonisation. La Terre est yin yang équilibré, elle correspond à l'intersaison. La vie ne peut se perpétuer que grâce à un recyclage sans fin de la matière vivante, grâce à l'énergie de la Rate : « Manger pour ne pas être mangé » est la règle de survie pour toutes les espèces vivantes. L'élément terre relié à la Rate est le symbole de la mère nourricière universelle, de la digestion et de la nutrition.

En médecine occidentale la digestion enzymatique correspond à la fonction de transformation « Qi Hua » de la Rate. L'absorption des nutriments dans l'intestin grêle correspond à la fonction de transport des essences nutritives par le Qi de la Rate, c'est la fonction « Yun Hua » de la Rate. Les essences nutritives correspondent aux nutriments. L'influence de la nutrition sur le décodage des gènes s'appelle l'ÉPIGÉNÉTIQUE, c'est pourquoi la manière de se nourrir oriente vers la traduction des «bons» gènes, de la bonne santé ou des «mauvais» gènes de la maladie. Ainsi les gènes ne sont plus une fatalité (le dogme de l'ADN).



- Le Métal (Jin) correspond à l'énergie des Poumons. Le mouvement de l'énergie du Métal est de « collecter », il symbolise la condensation de l'énergie sous forme de matière pour lui donner une forme physique. Le Métal est le yin dans le yang, il correspond à l'automne, la saison durant laquelle étaient exécutés les condamnés à mort par décapitation par le sabre, à l'époque de l'antiquité chinoise...

Les poumons dans les deux systèmes médicaux jouent des rôles similaires comme la respiration, la distribution et la purification du sang grâce aux échanges gazeux entre l'oxygène et le gaz carbonique, et les défenses immunitaires. En médecine chinoise, les poumons gèrent le Wei Qi, l'énergie défensive qui dépend de l'énergie nutritive Ying Qi de la Rate, car le Qi de la Rate-Terre engendre le Qi des Poumons-Métal dans le cycle Sheng, c'est pourquoi la mauvaise diététique et la carence nutritionnelle en vitamines, en anti-oxydants, en oligo-éléments, peuvent retentir sur les défenses immunitaires. Par exemple, l'intolérance au gluten ou l'allergie aux protéines de lait de vache peuvent être responsables d'infections ORL, sinusites ou angines chroniques et récidivantes. Bien digérer pour bien respirer.

- **L'Eau (Shui) correspond à l'énergie des reins**, le mouvement de l'énergie de l'Eau est de « conserver », elle symbolise la mise en réserve. L'Eau, le yin dans le yin, correspond à l'hiver. Le Jing, l'essence vitale innée, héritée des parents à la naissance, correspond aux gènes, à l'ADN, au code génétique qui est un alphabet de 4 lettres qui sont les 4 nucléotides composant la structure de l'ADN (adénine, thymine, guanine, cytosine). Le coffre-fort de l'hérédité est préservé dans les 46 chromosomes qui sont les livres de la vie. La transcription de l'ADN sera traduite en protéines fonctionnelles qui sont les enzymes. Ainsi la **traduction** de certaines séquences de l'ADN servira à produire les molécules nécessaires au fonctionnement correct de nos cellules ainsi que les médiateurs de l'inflammation chronique.
- Le cycle de contrôle Ke est en fait complémentaire au cycle d'engendrement Sheng. « Ke 克 » signifie contrôler, réfréner, vaincre, maîtriser, dompter. Contrôler la production de l'énergie est un processus physiologique nécessaire pour éviter sa surproduction. L'équilibre entre la production et la destruction de l'énergie est un processus de régulation essentiel à l'harmonie de la nature. C'est un système de régulation dynamique qui permet aussi bien de modérer l'excès que de soutenir la déficience, il s'agit d'un contrôle réciproque plutôt que d'une véritable domination. **Le cycle de contrôle se fait selon la succession : le Bois domine la Terre, la Terre domine l'Eau, l'Eau domine le feu, le Feu domine le Métal, le Métal domine le bois.**

D O S S I E R

Conclusion :**Le pont entre la médecine chinoise et la médecine occidentale concernant la physiologie des organes énergétiques internes peut se résumer en plusieurs points :**

- **Les relations entre les Reins et la Rate :** les Reins mettent en réserve le Jing inné héréditaire tandis que la Rate produit le Jing acquis à partir des aliments, qui sera à son tour stocké dans le Jing inné. Cette relation entre le Jing inné et le Jing acquis peut nous faire comprendre l'influence de la nutrition sur le décodage des gènes, c'est-à-dire les relations réciproques entre le génétique (le Jing inné) et l'épigénétique (le Jing acquis). L'acquis (la bonne nutrition) nourrit et entretient l'inné (l'expression des bons gènes de la bonne santé).

- **Les relations entre le Foie et la Rate :** à cause du stress, le Qi du Foie stagne, ce qui affaiblit le Qi de la Rate qui ne transforme plus les essences nutritives en Qi-énergie et en sang, d'où les problèmes de diarrhée alternant avec la constipation et la douleur abdominale, la mauvaise réabsorption des nutriments, la fermentation ou la putréfaction des déchets alimentaires, ce qui aggrave l'inflammation à **bas bruit** de la muqueuse intestinale. Ce contexte énergétique est la porte ouverte pour les MICI (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin), source du syndrome de l'intestin perméable, « leaky gut », du côlon irritable, de la fatigue chronique voire des maladies auto immunes.

- **Les relations entre la Rate et les Poumons** sont essentielles à deux niveaux :

- d'abord, la relation entre la digestion et la respiration. En cas de déficience du Qi de la Rate, l'humidité ne se transforme pas et elle s'accumule sous forme de mucosités dans les poumons, ce qui explique la fréquence des crises d'asthme et des bronchites chroniques chez les patients « intolérants au gluten ». Donc il faut **bien digérer pour bien respirer**.

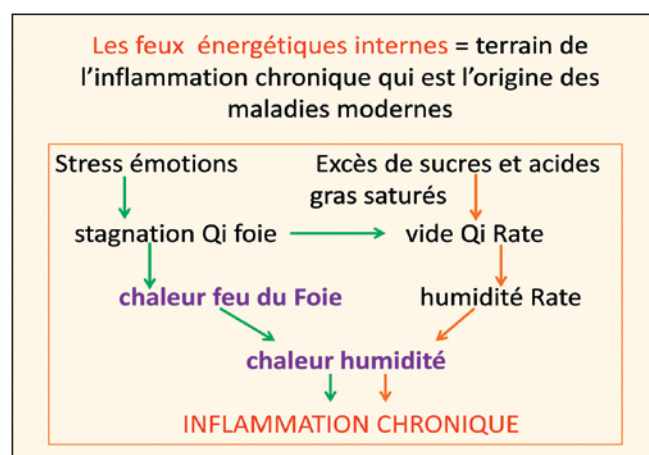
- Ensuite, la relation entre la nutrition et l'immunité : l'énergie nutritive, le Ying Qi, est produit par la Rate, tandis que l'énergie défensive, le Wei Qi, est gouverné par les Poumons. Cela explique l'incidence de la malnutrition ou de la dénutrition sur la virulence des infections bactériennes nosocomiales chez les enfants ou chez les vieillards, les portes d'entrée étant souvent les orifices ORL (sinus, nez,

gorge, oreilles) ou des plaies cutanées ouvertes, la peau étant considérée comme « l'ouverture de l'organe du Poumon » en médecine chinoise. Donc il faut bien digérer pour avoir une immunité solide.

- **Les relations entre les Reins et le Cœur,** ils gèrent la relation entre l'Essence Vitale-Jing et l'Esprit-Shen, c'est-à-dire la relation entre le corps et l'esprit. L'expression du Jing (Essence Vitale) des Reins se manifeste par la forme corporelle Xing et par l'Esprit-Shen qui est l'expression du Qi du Cœur. Cette relation gouverne l'harmonie entre le corps et l'esprit ; elle permet de maintenir l'équilibre psycho-émotionnel qui est primordial dans la lutte contre la chronicité de ces maladies modernes, en particulier les maladies auto immunes, invalidantes par l'intensité des douleurs articulaires et musculaires, par la dépression et par la fatigue chronique qu'elles engendrent.

Le concept de l'inflammation chronique selon la médecine chinoise

Le terrain énergétique de l'inflammation « à bas bruit » est à l'origine des maladies modernes. L'inflammation chronique est considérée comme un « **Feu énergétique PATHOLOGIQUE interne** » généré par le déséquilibre dans le fonctionnement des cinq organes internes que je viens de décrire. Le mauvais fonctionnement des cinq organes qui sont le Foie, le Cœur, la Rate, les Poumons et les Reins aboutit le plus souvent au déséquilibre entre le yin et le yang, entre le Qi et du sang, entre le Jing acquis (Rate) et le Jing inné (Reins). Le déséquilibre le plus fréquent est la déficience de l'énergie yin ou yang des Reins qui retentit sur le mauvais drainage du Qi du Foie (Shu Xie). Cette stagnation chronique du Qi du Foie produit de la chaleur de stagnation qui se transformera en Feu du cœur selon le cycle Sheng, et le Feu du Cœur agitera l'esprit Shen du Cœur.



D O S S I E R

Les feux pathologiques internes = terrain de l'inflammation chronique



L'épuisement du Qi de la Rate et du Jing acquis est la conséquence principale des feux pathologiques internes.

- L'effondrement du Qi qui se manifeste par la fatigue chronique, la baisse inhabituelle de l'immunité, les difficultés à digérer.
- Le vide de sang qui se manifeste par la pâleur, les vertiges, la perte de mémoire, l'anémie, l'hypotension orthostatique, l'insomnie d'endormissement.
- La production de Mucosités, d'Humidité, est le plus souvent responsable de l'obésité, du diabète, de l'hypertension artérielle, des maladies cardiovasculaires, des accidents vasculaires cérébraux, de l'hypercholestérolémie, des bronchites chroniques.

Les principaux feux pathologiques internes responsables de l'inflammation chronique silencieuse en médecine chinoise :

Il s'agit, par ordre de fréquence décroissante, du : Feu de la stagnation du Qi du Foie consécutif à de la colère, Feu vide des Reins (surmenage, peur, frayeur), Feu du Cœur lié à la passion, l'humidité-chaueur de la Rate (ruminant), Feu du Poumon (chagrin, tristesse). Les mucosités de toute nature sont la conséquence de l'affaiblissement chronique du Qi de la Rate. Mais le « **trio diabolique** » de la production de l'inflammation chronique reste les Reins, le Foie et la Rate.

Les conséquences de l'inflammation chronique au niveau de la cellule selon la médecine occidentale sont :

- Le stress oxydant qui affaiblit la production de l'énergie de la cellule par la mitochondrie,
- l'intestin perméable,
- le déséquilibre des acides gras,
- la résistance à l'insuline.

Le stress oxydant, qu'est-ce que c'est ? Sous l'effet du stress de la vie moderne, les besoins en énergie des

cellules augmentent tellement que les « cassures » des liaisons chimiques entre les molécules sont nécessaires pour produire de plus en plus d'énergie (oxydation yang), mais la production excessive de l'énergie par la cellule augmente également la libération d'un nombre croissant d'électrons libres qui « s'échappent », comme des torches de feu de la cellule pour devenir des particules hautement énergétiques, instables et nocives pour la survie des autres cellules environnantes ; on appelle ces particules, les « radicaux libres - ROS, reactive oxygen species ».

Quelles sont les relations entre le stress oxydant et les mitochondries ?

Les mitochondries sont des bactéries primitives hébergées par toutes nos cellules vivantes. Elles sont de minuscules « centrales nucléaires entourées d'une cuve de refroidissement » capables de « rafraichir » ces radicaux libres grâce à un système enzymatique « réducteur » qui nécessite la présence des vitamines et des oligoéléments antioxydants. Ainsi le stress oxydant est une situation énergétique dans laquelle la production des radicaux libres dépasse la capacité de « refroidissement » des mitochondries dont le stock de vitamines et d'oligoéléments « antioxydants » est épuisé.

Le système anti oxydant des mitochondries est un ensemble d'enzymes mitochondriales qui nécessite un apport nutritionnel efficace pour assurer son fonctionnement optimal. Il s'agit des micronutriments mitochondriaux antioxydants. Ces micronutriments mitochondriaux sont donc une prévention naturelle contre le stress oxydant, qui favorise l'installation d'une inflammation chronique silencieuse et qui, à son tour, fera le lit des maladies de la civilisation moderne.

Ces antioxydants mitochondriaux sont les vitamines A et le bêta carotène, les vitamines B (B1 thiamine, B2 riboflavine, B5 acide pantothénique, B3 niacine ou vitamine PP (prévention pellagre), les vitamines C, D, E, l'acide lipoïque, coenzyme Q10, sélénium, zinc, cuivre, L-carnitine, le glutathion réduit et la N acétyl-Cystéine.

Les trois causes principales de l'intestin perméable sont liées à la mauvaise digestion sont :

- La mastication insuffisante (pas de temps, pas de dents). Les aliments seront mal digérés et ainsi les déchets s'accumuleront dans le gros intestin avec, pour conséquence, la fermentation des sucres lents ou des légumes et la putréfaction des protéines qui favoriseront le désé-

D O S S I E R

équilibre de la flore intestinale (dysbiose), qui ne parviendra plus à s'opposer à l'invasion du colon par les bactéries, les toxines, les allergènes alimentaires, le gluten, les parasites, le candida albicans.

- Les régimes déséquilibrés (diète protéinée, régime végétarien strict, régime trop riche en graisses saturées).
- Les insuffisances d'enzymes digestives pancréatiques.

Toutes ces causes aboutissent à l'inflammation chronique de la muqueuse intestinale qui la rend de plus en plus « poreuse ». Ainsi, la frontière interne de défense contre la pénétration des allergènes ou des toxines externes est altérée.

Les autres causes de l'intestin perméable sont liées à l'utilisation abusive des médicaments comme les antidépresseurs, les AINS, les corticoïdes, les inhibiteurs de la pompe à proton (qui inhibe la production de l'acide chlorhydrique par l'estomac ; l'hypochlorhydrie qui en résulte diminue la digestion des protéines alimentaires). Les déchets des protéines insuffisamment dégradées s'accumulent dans le gros intestin et pourrissent, leur putréfaction aggrave l'inflammation silencieuse de la muqueuse intestinale ainsi que sa porosité. Les antibiotiques tuent les microbes en même temps que les bonnes bactéries symbiotiques qui nous aident à nettoyer le colon de ces déchets toxiques. La consommation excessive d'alcool, de café, de tabac est agressive pour la muqueuse intestinale.

Quelles sont les conséquences de l'inflammation chronique sur la muqueuse intestinale ?

Les jonctions serrées sont des structures protéiques très solides qui maintiennent la cohésion des cellules intestinales entre elles. L'inflammation chronique détruit à petit feu ces jonctions serrées qui se relâchent, ainsi la muqueuse intestinale au lieu d'être une barrière de défense étanche devient une véritable passoire pour les antigènes alimentaires, les microbes et les toxines environnementales. L'intestin perméable devient ainsi la porte ouverte à l'invasion par les agresseurs, les maladies auto immunes. En outre, la barrière intestinale devenue très inflammatoire ne parviendra plus à réabsorber correctement les micronutriments anti oxydants destinés à éteindre le feu métabolique des radicaux libres, ce qui va aggraver les carences nutritionnelles. C'est l'engrenage du vide énergétique et nutritionnel qui entretient la chronicité de la maladie inflammatoire qui, elle même, fait le lit des maladies liées à la civilisation moderne. Le cercle vicieux tourne en boucle entre le déséquilibre de la flore intestinale (dysbiose intestinale), l'inflammation silencieuse de la muqueuse intestinale et la perte de l'étanchéité de l'intestin.

Le déséquilibre des acides gras maintient l'inflammation dans la chronicité :

L'équilibre entre les deux familles d'AGPI (acides gras polyinsaturés) omégas 3 et 6, conditionne l'équilibre entre l'inflammation $\Omega 6$ (la guerre) et l'anti-inflammation $\Omega 3$ (la paix). Une alimentation équilibrée en acides gras polyinsaturés est une prévention naturelle contre l'inflammation chronique. Cette alimentation riche en AGPI permet de maintenir une santé optimale. Pourquoi ? Car les AGPI contribuent à la souplesse de la membrane cellulaire qui est l'interface primordiale d'échanges d'informations entre toutes les cellules. Sa fluidité est la garantie d'une régulation métabolique optimale de nos cellules, la réception des messages sera plus efficace car plus affinée. En outre, la résistance à l'insuline, le surpoids, le diabète maintiennent l'inflammation chronique des cellules.

La place spécifique de la médecine traditionnelle chinoise dans la prévention des maladies de la civilisation moderne

La médecine chinoise permet de :

- Corriger le terrain énergétique prédisposant à l'inflammation chronique, en « rafraîchissant le Feu pathologique des cinq organes internes ».
- Harmoniser les relations énergétiques entre le corps et l'esprit en préservant la solidité du Jing inné des Reins et du Jing acquis de la Rate, en drainant le Qi du Foie.
- Préserver la solidité du Qi de la Rate, qui assure la nutrition et renforce les défenses immunitaires acquises.
- Drainer le Qi du Foie « chinois » pour soutenir la détoxification enzymatique, en facilitant la circulation de la bile par le foie « occidental ».
- Soulager et réduire les effets « énergétiques » secondaires des médicaments chimiques modernes comme les AINS, les corticoïdes, les antidépresseurs, les hormones féminines (les œstrogènes, la progestérone, la pilule contraceptive), les anti-récepteurs hormonaux (taxol, avastin) prescrits pour prévenir la récurrence du cancer du sein, les anti-acides pompe à protons.

Comment la médecine nutritionnelle occidentale peut-elle prévenir l'apparition de l'inflammation chronique et les maladies de la civilisation moderne ?

C'est la règle des 3 M :

- Marcher mobilise l'énergie qui active les transformations métaboliques, car la vie c'est le mouvement... Et le mouvement entretient la vie.
- Maigrir, réduire le surpoids va augmenter la sensibilité à l'insuline, améliorer le diabète et faire baisser le cho-

D O S S I E R

lestérol. Maigrir participe à la prévention des maladies cardio-vasculaires (infarctus du myocarde, AVC), voire l'apparition de certains cancers hormono-dépendants.

- Mastiquer pour augmenter la digestion des aliments et l'absorption des nutriments, pour diminuer l'accumulation des déchets et l'inflammation silencieuse des intestins, afin de protéger l'étanchéité de la barrière intestinale.
- La médecine nutritionnelle occidentale peut prévenir des maladies de la civilisation moderne grâce aux antioxydants mitochondriaux qui protègent la mitochondrie de l'épuisement énergétique, ils «rafraîchissent le feu toxique» des radicaux libres qui sont délétères pour les cellules car ils accélèrent leur vieillissement naturel et leur mort programmée (apoptose).
- La L-glutamine nourrit les cellules intestinales tandis que les probiotiques améliorent la transformation des déchets, ces deux nutriments peuvent ainsi renforcer l'étanchéité de la barrière intestinale et les défenses immunitaires. Les régimes alimentaires anti-oxydants, anti-diabétique, aliments à index glycémique bas sont tous des régimes anti-inflammatoires naturels.

En Résumé, voici les différents ponts entre la médecine énergétique chinoise et la médecine nutritionnelle occidentale :

- *Le Jing inné des Reins correspond à l'ADN, le code génétique.*
- *Le Jing acquis de la Rate, c'est la nutrition, l'épigénétique.*
- *Le Jing acquis (nutrition, le Qi de la Rate) influence le décodage soit des gènes de la bonne santé, soit les gènes de la maladie inflammatoire.*
- *Les fonction de transformation des aliments (Qi Hua) et de transport (Yun Hua) des essences nutritives correspondent à la digestion enzymatique des aliments et à l'absorption intestinale des nutriments.*
- *Le syndrome de l'intestin perméable est la conséquence directe de l'inflammation de la muqueuse intestinale, il correspond à la déficience du Qi de la Rate, avec accumulation de l'humidité chaleur dans les selles.*

- *La détoxification hépatique enzymatique correspond à la fonction de drainage du Qi du Foie et de la Vésicule Biliaire (fonction Shu Xie).*
- *Le stress oxydant, l'inflammation chronique des cellules, le feu de l'oxydation produit par les radicaux libres sont tous l'expression du feu pathologique des cinq organes énergétiques internes de la médecine chinoise.*

Pour conclure, le pont entre la médecine chinoise et la science occidentale est la racine de la médecine du futur, qui permettra de préserver l'harmonie entre l'homme et l'univers, entre la tradition et la modernité. La synergie et la complémentarité entre les deux médecines peuvent offrir un potentiel d'efficacité capable de soigner les maladies modernes chroniques. **Le pont est la synergie de la paix** pour la prévention des maladies de la civilisation occidentale liées au stress de la vie moderne, de la société de consommation, de la course vers l'argent et le profit, de la rentabilité économique, de la compétitivité impitoyable inscrite dans le nouveau contexte de la mondialisation, dans une planète mise en danger par le réchauffement climatique.

Enfin, le chemin de la guérison des « maladies chroniques de la civilisation moderne » est à la fois énergétique, nutritionnel, émotionnel et enfin spirituel, intégré dans la globalité du corps et de l'esprit, en reliant l'énergie des émotions à celle des cinq organes énergétiques internes qui les produisent. La véritable guérison c'est le chemin du moi vers l'authenticité du soi. Le chemin du soi mène vers la liberté intérieure vers l'abandon de l'égo, vers l'amour de soi et le respect des autres.

En savoir plus :
www.manola-souvanlasy.com
 e.mail : manola.pro@gmail.com

