

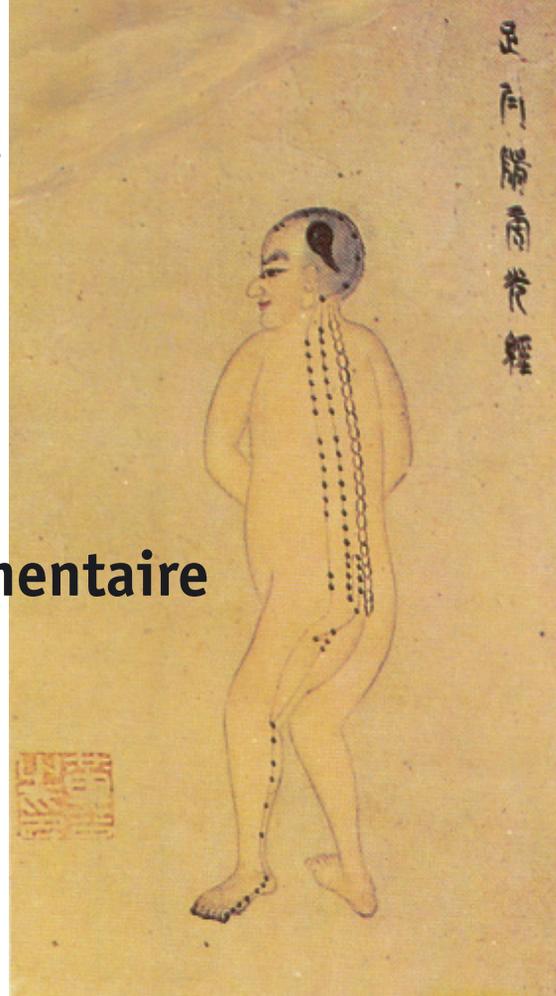
# La M.T.C.

## et l'équilibre alimentaire

Quand il est question de prise de poids, quel regard la Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C.) porte-t-elle?

Et quelle(s) solution(s) offre-t-elle?

Pascal Da Silva nous partage sa réflexion.



**L**a prise de poids intéressait les Chinois de l'antiquité! On en trouve de nombreuses illustrations dans les grands textes médicaux classiques tels le *Neijing* (Su Wen & Ling Chu, 2e siècle av. JC) ou le *Jiayijing* (3e siècle ap. JC) pour des raisons parfois différentes d'aujourd'hui.

ne), s'affaiblit (décline) et meurt (disparaît). Il n'est pas envisageable de le refuser au risque de tomber malade. Le sage accepte les mutations de son corps et adapte sa vie dans tous ses comportements. Il tend à remplir au mieux la durée de son existence plutôt qu'à modifier la qualité des aspects du temps qui lui est imparti.

### La vision du corps

La vision du corps dans la pensée traditionnelle chinoise pose les bases d'une médecine qui ne saurait séparer l'homme de son environnement. Il n'est pas un seul caractère pour nommer le corps, mais plusieurs qui définissent un contexte.

### Souffles du Ciel et de la Terre

Le corps est en mouvement. Il est animé par les souffles (énergies) qui permettent à la vie de prendre forme. Je ne peux exister que par mon corps et son apparence m'informe sur l'équilibre des forces yin yang que je synthétise en moi. Les souffles yin de la terre apportés notamment par la nourriture sont plus quantitatifs et s'expriment en nous par le sang. Les souffles yang du ciel, notamment l'air et l'influence des saisons, sont d'avantage qualitatifs et s'expriment en nous par les souffles subtils. Deux aspects indissociables qui n'ont de raison d'être que l'un au service de l'autre.

### Les mutations du corps

A l'image d'une fleur, le corps se transforme selon des cycles immuables et un rythme propre à sa nature même. Il éclôt (apparaît), croît (se développe), s'épanouit (culmi-

**Le corps sait recevoir, transformer et ne conserver que ce qui lui convient.**

### S'accorder à sa nature

Le chapitre 64 du Ling Chu caractérise aussi une typologie en fonction des 5 éléments (bois, feu, terre, métal, eau). Le type Terre par exemple possède beaucoup de sang et d'énergie, il est naturellement charnu et possède souvent un bon appétit. Il convient ainsi de s'accorder à son idiosyncrasie selon l'adage: « La cause de toutes les maladies est l'ignorance de sa propre nature ».

Aussi l'acupuncteur traditionnel ne saurait se soumettre à une mode qui influence la perception que chacun a de son corps et nous invite à intervenir sur lui. Nous savons que lorsque les souffles circulent harmonieusement, le corps sait recevoir, transformer et ne conserver que ce qui lui convient. Il ne s'agit jamais d'améliorer un aspect particulier mais de réguler un dysfonctionnement. Le « tradipraticien » est cependant à l'écoute de toutes les demandes. Il sait proposer un rééquilibrage qui intègre la demande si elle lui apparaît pertinente et permettre à une personne de reconsidérer son approche le cas échéant, par les spécificités imaginatives du Foie et du Cœur en tant qu'unité consciente.

Tout déséquilibre des souffles du corps peut donc potentiellement engendrer une prise anormale de poids réactive.

## Etiologie et pathogénies récurrentes

- Une **alimentation mal appropriée**, quantitativement ou qualitativement, en fonction de l'activité, de l'âge et de la saison interroge sur la capacité de l'intestin grêle à choisir ce qui lui convient, autant du point de vue comportemental (attitude alimentaire) que physiologique (rejet des surplus vers le gros intestin et la vessie).
- Le **surmenage comme le manque d'activité** bloque les échanges des souffles et du sang notamment au niveau de la rate et de l'estomac.

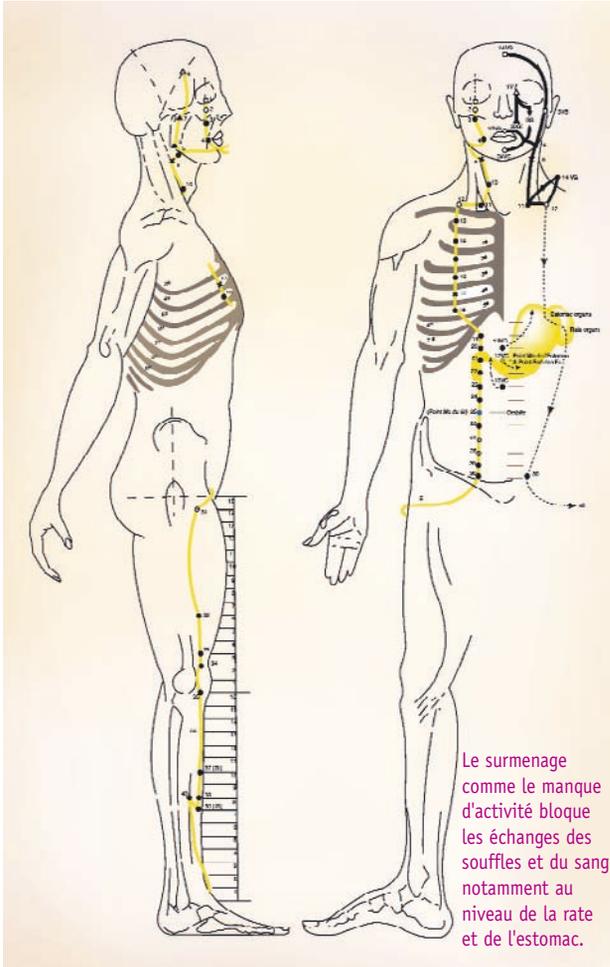


Illustration : Pascal Da Silva

- Les **excès sexuels, pathologie chronique et naturelle après 42 ans** quand le yang des reins décroît et ne fournit plus la chaleur nécessaire à la digestion.
- Les **émotions** jouent aussi un rôle majeur dans la prise de poids. La colère bloque les souffles et agresse la Rate (irritabilité, ventre noué). L'excès de réflexion et les soucis agissent directement sur la rate et produisent des mucosités qui obstruent les vaisseaux (lenteur digestive, palpitation, toux). Une peur viscérale refroidit les Reins et fige les liquides dans le bas du corps (gonflement, œdème).

Les quatre temps du bilan énergétique chinois (voir, entendre, palper, interroger) sont précis. Ils permettent d'objectiver des signes et de percevoir la nature des mouvements désorganisés. Ainsi il pourra être choisi seuls ou combinés l'acupuncture, la phyto-diététique, le Qi Gong, le massage traditionnel, et bien sûr le conseil !