

SOIN DE LA RATE - LES REMÈDES CHINOIS ANCESTRAUX

Rate occidentale vs Rate en MTC : deux visions, deux réalités

Aspect	Médecine Occidentale	Médecine Traditionnelle Chinoise
Nature de la Rate	Organe anatomique concret	Système fonctionnel énergétique
Localisation	Quadrant supérieur gauche de l'abdomen	Même localisation anatomique, mais avec un sens plus symbolique
Fonctions principales	► Filtration du sang ► Réserve de globules rouges ► Destruction des cellules sanguines âgées ► Réponse immunitaire (système lymphatique)	► Transformation et transport des aliments ► Production du Qi et du Sang ► Maintien des organes en place ► Gouverne les muscles et les membres
Lien avec l'immunité	Direct via les fonctions lymphatiques	Indirect via la capacité à générer du Qi correct et du Sang sain
Maladies associées	Splénomégalie, rupture de Rate, troubles immunitaires	Vide de Qi de la Rate, Vide de Yang de la Rate, Humidité interne
Traitement en cas de déséquilibre	Médicaments, chirurgie, traitements immunologiques	Diététique, acupuncture, pharmacopée, hygiène de vie, régulation émotionnelle

En médecine occidentale, la Rate est souvent perçue comme un organe secondaire, bien qu'essentiel dans le système immunitaire. Mais en MTC, la Rate est le cœur fonctionnel de la digestion, de la transformation des aliments en énergie vitale (Qi), et du maintien de l'équilibre global du corps.

Quelles sont les fonctions de la Rate en MTC ?

La Rate fait partie des "Cinq Organes" (五脏), mais son rôle dépasse largement celui de la rate anatomique telle que définie en médecine moderne. Elle se rapproche davantage d'un système global englobant la digestion, le métabolisme, une partie de l'immunité et de la circulation sanguine.

◆ La Rate gouverne la transformation et le transport (主运化)

C'est l'un de ses rôles majeurs :

- **Transformation des aliments (运化水谷)** : Elle extrait des aliments digérés, qu'on appelle les "essences nutritives", indispensables à la production de l'énergie (Qi) et du Sang. Cela rejoint, en quelque sorte, les fonctions de digestion et d'absorption assurées en médecine moderne par l'estomac, les intestins, le foie et le pancréas.
- **Transformation et gestion des liquides (运化水湿)** : La Rate joue aussi un rôle dans la circulation et l'élimination des liquides. Elle évite que l'humidité ne s'accumule dans le corps, un peu comme le fait le système lymphatique. Si elle est faible, cette humidité devient stagnante, et perturbe le bon fonctionnement de l'organisme.

◆ La Rate maintient le Sang à l'intérieur des vaisseaux (主统血)

Elle agit comme un "gardien" du sang dans les vaisseaux. Quand elle est affaiblie, le sang peut s'échapper, ce qui explique des symptômes comme des saignements spontanés ou des règles trop abondantes. En médecine moderne, ce rôle évoque celui des plaquettes et de l'intégrité vasculaire.

◆ La Rate gouverne les muscles et les membres (主肌肉四肢)

C'est elle qui nourrit les muscles. Un vide de la Rate peut donc se traduire par une fatigue physique, une sensation de lourdeur ou un manque de force musculaire. Cela renvoie, sur le plan biomédical, à des troubles du métabolisme énergétique ou de la synthèse des protéines.

◆ La Rate s'ouvre à la bouche, et se manifeste aux lèvres (开窍于口，其华在唇)

- Si la Rate est forte, l'appétit est bon, le goût est normal, et les lèvres sont bien colorées.
- Si elle est faible, on peut avoir la bouche fade ou sucrée, un manque de goût, et des lèvres pâles ou sèches.

◆ La Rate extrait le Qi des aliments afin de produire le Qi et le Sang

◆ La Rate abrite l'Intellect

Les caractéristiques spécifiques de la Rate en MTC :

◆ La Rate aime la sécheresse et redoute l'humidité (喜燥恶湿)

- Quand la Rate est affaiblie, elle ne parvient plus à gérer correctement l'humidité. Cela crée un terrain propice à l'humidité interne avec lourdeurs, gonflements ou troubles digestifs. Mais l'humidité elle-même peut aussi affaiblir la Rate, créant un cercle vicieux.
- Ce déséquilibre peut faire penser, d'un point de vue moderne, à des troubles comme la dysbiose intestinale ou l'accumulation de toxines métaboliques.

◆ La Rate est considérée comme la source postnatale de la vie (后天之本)

En MTC, on dit que la Rate est la source de la production du Qi et du Sang. Elle représente ainsi le socle de la vitalité, tout au long de la vie.

Une bonne fonction de la Rate, c'est une digestion efficace, une énergie stable et une immunité solide.

Cette vision rejoint d'ailleurs une idée bien connue en médecine moderne :

"Une bonne santé commence par une bonne digestion."

Les quatre grands groupes de symptômes de la déficience de la Rate :

◆ Trouble du transport et de la transformation des aliments

- **Perte d'appétit** : sensation de satiété rapide, manque d'envie de manger (correspond à une hypo motricité gastrique).
- **Ballonnements accentués après les repas** : surtout en fin de journée (après-midi ou soir), souvent accompagnés de borborygmes (troubles du microbiote intestinal et/ou déficit en enzymes digestives).
- **Troubles du transit intestinal** :
 - **Diarrhée de type «rate déficiente»** : selles molles, collantes, difficiles à évacuer (évoquant une stéatorrhée ou un syndrome de l'intestin perméable).
 - **Constipation de type «rate déficiente»** : défécation laborieuse, sensation de fatigue après avoir évacué (ralentissement du péristaltisme intestinal).

◆ Déficience en Qi et en Sang

- **Fatigue chronique** : sensation de fatigue même après un sommeil prolongé, surtout marquée entre 15h et 17h (période de prédominance du méridien de la Rate – lien possible avec un déficit de production mitochondriale d'énergie).
- **Hypotonie musculaire** : faiblesse des membres, paupières tombantes, voire ptôse viscérale (tonus musculaire affaibli, tissu conjonctif fragilisé).
- **Frilosité ou température corporelle basse** : extrémités froides, sensation de froid malgré des vêtements chauds (métabolisme basal ralenti).

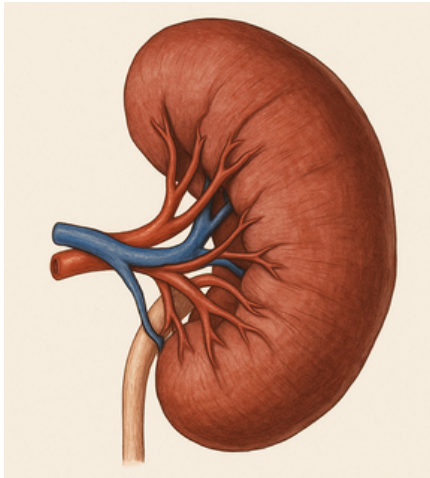
◆ Accumulation interne d'humidité et de mucosités

- **Enduit lingual épais et blanc** : langue large, avec empreintes dentaires sur les bords, surface lisse et humide (œdème tissulaire).
- **Sensation de lourdeur corporelle** : tête embrumée comme enveloppée d'une serviette humide, jambes lourdes ou enflées (mauvaise circulation lymphatique, hypoprotéinémie).
- **Excès de sécrétions** : rhinorrhée chronique, leucorrhée claire et abondante (dysrégulation des sécrétions muqueuses).

◆ Troubles de la fonction de maintien du Sang

- **Ecchymoses spontanées** : apparition de bleus au moindre choc (dysfonction plaquettaire possible).
- **Règles abondantes et pâles** : menstruations prolongées, traînantes (trouble de la coagulation).
- **Anémie chronique** : taux d'hémoglobine bas, inefficacité des traitements à base de fer (trouble de l'absorption intestinale).

La déficience de la Rate se manifeste fréquemment par des troubles digestifs (dyspepsie fonctionnelle, syndrome de l'intestin irritable) et une malabsorption nutritionnelle pouvant entraîner anémie ou hypoprotéinémie. Elle perturbe aussi le métabolisme avec un surpoids ou un amaigrissement involontaire, des infections récurrentes et des inflammations chroniques (eczéma ou rhinites). Sur le plan énergétique, elle se traduit par une hypotension, des vertiges et une fatigue persistante. Enfin, elle affecte la sphère mentale, provoquant brouillard cognitif, anxiété, ralentissement des pensées et somnolence après les repas.



Les 3 types de la déficience de la Rate :

- Vide de Qi de la Rate
- Vide de Yang de la Rate
- Vide de la Rate avec Humidité stagnante

	Symptômes clés	Correspondances possibles en médecine moderne
Vide de Qi de la Rate	Essoufflement, discours rare, teint jaune terne	Syndrome de fatigue chronique / Malnutrition
Vide de Yang de la Rate	Douleur abdominale froide, préférence pour les boissons chaudes, aliments non digérés dans les selles	Hypothyroïdie / Syndrome du côlon irritable (forme diarrhéique)
Vide de la Rate avec Humidité stagnante	Bouche pâteuse, sensation de tête lourde comme enveloppée, obésité résistante	Syndrome métabolique / Prolifération fongique excessive

Vide de Qi de la Rate : un syndrome courant en MTC

La déficience du Qi de la Rate est un déséquilibre fréquent en MTC. Elle désigne une faiblesse de la fonction de transformation et de transport, entraînant une insuffisance de la production de Qi et de Sang, ainsi qu'une stagnation des liquides (humidité interne).

Symptômes clés :

◆ Signes digestifs

- Perte d'appétit, ballonnements après les repas.
- Selles molles, diarrhée fréquente (parfois aliments non digérés dans les selles), voire constipation par manque d'énergie.
- Sensation de distension abdominale aggravée après les repas, soulagée par la chaleur et les massages.

◆ Baisse des capacités physiques

- Fatigue généralisée, membres lourds, souffle court, épuisement au moindre effort.
- Hypotonie musculaire, parfois fonte (la rate gouverne les muscles).

Symptômes généraux :

◆ Insuffisance de Qi et de Sang

- Teint pâle/jaunâtre, lèvres décolorées, étourdissements.
- Langue pâle large avec empreintes dentaires, enduit blanc et visqueux.

◆ Stagnation des liquides

- Œdèmes (jambes, paupières), glaires, pertes vaginales abondantes, claires et liquides.

Syndromes associés / combinés :

◆ **Effondrement du Qi de la Rate** : prolapsus, diarrhée persistante, urine trouble et abondante.

◆ **Incapacité à contenir le Sang** : ecchymoses, saignements (nez, gencives, règles abondantes).

Diététique adaptée :

✓ Favoriser : igname, graines de lotus, euryale, millet, jujube rouge.

✗ Éviter : aliments crus, froids, gras ou frits.

Solutions proposées en Pharmacopée :

- Astragale (Huang Qi)
- Si Jun Zi Tang*
- *Liu Jun Zi Tang – en cas d'humidité
- *Xiang Sha Liu Jun Zi Tang – en cas de stagnation de Qi
- Bu Zhong Yi Qi Tang
- Gui Pi Tang

Vide de Yang de la Rate

La déficience du Yang de la Rate constitue une aggravation de la déficience du Qi de la Rate. Elle reflète un affaiblissement marqué de la fonction digestive, combiné à des signes évidents de froid interne. Le problème fondamental réside dans l'insuffisance de chaleur fonctionnelle au niveau du système digestif, entraînant un ralentissement métabolique et une accumulation de liquides pathogènes.

Symptômes clés (Yang vide + rétention de Froid-Humidité)

◆ Signes digestifs marqués par le froid

- **Douleurs abdominales froides** : autour du nombril, soulagées par chaleur, massage, boissons chaudes.
- **Présence d'aliments non digérés dans les selles** : signe d'une digestion insuffisante ou d'un transit trop rapide.
- **Faible appétit, mais attirance pour le sucré** : recherche instinctive d'une source d'énergie rapide, mais les aliments sucrés aggravent l'humidité interne.

◆ Ralentissement général du métabolisme énergétique

- **Frilosité et extrémités froides** : pieds et mains glacés, même avec des chaussettes épaisses (mauvaise circulation périphérique, possible hypothyroïdie légère).
- **Apathie et somnolence diurne** : difficulté à rester éveillé, lenteur intellectuelle (manque d'apport énergétique au cerveau, altération de la fonction mitochondriale).
- **Rythme cardiaque ralenti** : fréquence cardiaque au repos < 60 battements/minute (signe d'un métabolisme basal abaissé).

◆ Troubles de l'élimination des liquides (+ sévères que dans la simple déficience de la Rate)

- **Œdèmes** : gonflement des paupières au réveil, chevilles enflées en fin de journée (hypoprotéïnémie, troubles du retour lymphatique).
- **Aspect de la langue typique** : langue pâle, élargie avec empreintes dentaires, enduit lingual blanc, lisse ou humide (rétention des liquides dans les tissus).
- **Sécrétions claires et abondantes** : écoulement nasal limpide, pertes vaginales très liquides (dérèglement de la fonction de régulation des muqueuses).

Diététique adaptée :

✓ Favoriser : gingembre frais, cannelle, agneau (réchauffent le centre) ; igname, graines de lotus (tonifient la rate, renforcent les intestins).

✗ Éviter : aliments crus ou froids (salades, sashimi) ; fruits froids (pastèque, banane) et produits laitiers (favorisent l'humidité pathogène)

Solutions proposées en Pharmacopée :

- Jian Pi Li Shi
- Li Zhong Tang
- Fu Zi Li Zhong Tang

La déficience du Yang de la Rate reflète essentiellement un « manque de feu digestif ». Sans intervention appropriée, cette condition peut évoluer vers une **déficience du Yang des Reins**, entraînant un effondrement général du métabolisme.

Vide de la Rate avec Humidité stagnante

La déficience de la Rate avec stagnation d'Humidité est un sous-type fréquent du vide de la Rate. Elle associe un affaiblissement du Qi de la Rate à une rétention de liquides pathogènes. Le cœur du déséquilibre réside dans la baisse de la capacité de la Rate à transformer et transporter les liquides, ce qui ralentit le métabolisme et favorise l'accumulation d'humidité trouble (湿浊).

Symptômes clés

◆ Troubles digestifs (Humidité bloquant la Rate et l'Estomac)

- **Ballonnements postprandiaux**, bruits abdominaux sourds (ralentissement du péristaltisme, fermentation intestinale).
- **Bouche pâteuse, goût sucré ou gras**, enduit blanc, épais (déséquilibre digestif).
- **Appétit faible mais prise de poids**, surtout abdominale.

◆ Signes généraux de rétention d'Humidité

- **Lourdeur corporelle**, tête embrumée, membres fatigués (œdème diffus, stagnation lymphatique).
- **Selles molles et collantes**, défécation incomplète (inflammation intestinale).
- **Œdèmes** : paupières au réveil, chevilles en fin de journée.

◆ Langue et peau

- **Langue large**, pâle, empreintes dentaires sur les bords, enduit blanc visqueux (rétention d'eau).
- **Peau grasse**, eczéma ou mycoses plantaires fréquentes.

Diététique adaptée :

✓ Favoriser : coix, haricots rouges, igname, graines de lotus, gingembre frais, écorce de mandarine séchée.

✗ Éviter : aliments sucrés, produits laitiers, aliments crus ou froids.

Solutions proposées en Pharmacopée :

- Er Chen Tang
- Sheng Ling Bai Zhu San
- Jian Pi Li Shi
- Si Miao Tang

La Rate, pilier de la santé postnatale en Médecine Traditionnelle Chinoise

Selon la théorie de la MTC, la Rate est considérée comme la « **Racine de l'Acquis** » (后天之本). Elle gouverne la transformation et le transport (运化), la montée du pur (升清), le maintien du sang dans les vaisseaux (统血), et travaille en étroite collaboration avec l'Estomac. Ensemble, ils assurent les fonctions essentielles de digestion, absorption, et production du Qi et Sang.

Les traitements ciblant la Rate s'articulent autour de six axes thérapeutiques fondamentaux : **Tonifier, Réchauffer, Activer, Assécher l'Humidité, Éveiller, et Élever le Yang de la Rate.**

Principes thérapeutiques associés aux organes liés à la Rate :

En MTC, la Rate n'agit pas seule : elle interagit étroitement avec d'autres organes, notamment le Poumon, le Foie, le Cœur et les Reins. Ces liens physiopathologiques permettent d'adopter des stratégies thérapeutiques intégrées, plus globales et plus efficaces. Chaque déséquilibre de la Rate peut ainsi être abordé en tenant compte de ses relations avec ces organes.

● Exemple avec le Poumon : « Renforcer la Rate en renforçant d'abord le Poumon » - un principe thérapeutique fondamental en MTC

Le Poumon correspond à l'élément Métal, la Rate à l'élément Terre.

Selon la théorie de 5 éléments, « *la Terre engendre le Métal* » (la Rate nourrit le Poumon). Mais de manière subtile, le Métal peut également soutenir la Terre, à l'image d'un outil qui assouplit le sol.

Sur le plan physiologique :

- Le Poumon gouverne le Qi (diffusion, descente),
 - La Rate transforme et transporte les essences.
- ➔ Un Qi pulmonaire efficace soutient la montée de Yang et la distribution des essences.

Intérêt clinique

Dans les cas de vide de la Rate (manque d'appétit, ballonnements, selles molles), la tonification directe de la Rate peut rester inefficace si le Poumon est également en vide de Qi (essoufflement, rhumes fréquents, faiblesse générale).

Dans ce contexte, il faut d'abord renforcer le Poumon (ex. : Huang Qi, Dang Shen) afin de restaurer la dynamique du Qi, améliorant ainsi indirectement la fonction de la Rate.

● Exemple clinique :

Adulte : toux chronique avec faiblesse digestive, glaires, fatigue.

→ Nourrir le Poumon, renforcer le Qi, puis tonifier la Rate et transformer l'humidité.

Principe classique :

« 虚则补其母，子能令母实 »

En cas de vide, tonifier la mère ; l'enfant peut ainsi fortifier la mère.

Petit point sur l'émotion de la Rate : l'inquiétude (ou le souci)

L'inquiétude, l'excès de réflexion ou le ressassement peuvent profondément affecter l'équilibre énergétique.

1. Effets de l'inquiétude :

- **Sur le Poumon** : stagnation du Qi, vide de Qi ; souffle court, fatigue, découragement.
- **Sur le Foie** : tensions, douleurs des flancs, agitation mentale.
- **Sur la Rate** : lourdeur abdominale, distension, faiblesse des membres.

2. Réflexion excessive :

- **Effet sur le Qi correct** : stagnation, perte d'appétit, digestion lente.
- **Affaiblit la Rate** : selles molles, amaigrissement, désintérêt.
- **Épuise le Sang du Cœur** : palpitations, troubles de mémoire et sommeil, rêves abondants.

🌸 Conclusion

Le soin de la Rate : une fondation essentielle selon les remèdes chinois ancestraux

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la Rate ne se limite pas à une fonction physiologique ; elle incarne le **centre de transformation du Qi** issu des aliments et des pensées. Elle nourrit le corps, soutient l'esprit, stabilise les émotions et structure la vitalité.

Les remèdes chinois ancestraux – plantes médicinales, formules de la pharmacopée, diététique, massages (Tuina), moxibustion et Qi Gong – visent à renforcer le **couple Rate-Estomac**, à harmoniser la digestion, à apaiser les pensées obsédantes et à redonner un axe intérieur.

Prendre soin de la Rate, c'est **cultiver le centre**, retrouver la stabilité, préserver son énergie, et rétablir la paix entre le corps et l'esprit. C'est aussi prévenir les déséquilibres qui touchent à la fatigue chronique, aux troubles digestifs, à la rumination mentale, ou encore à l'anxiété.

Une attention particulière doit également être portée à **l'hygiène alimentaire**, en privilégiant des repas réguliers, modérés et chauds, tout en évitant les aliments crus ou froids.

« Lorsque la Rate est forte, le Qi et le Sang se forment en abondance, et les maladies s'évanouissent. »

À travers une sagesse millénaire, la tradition médicale chinoise nous rappelle que **le bien-être commence par l'enracinement**, et que la Rate est la terre intérieure sur laquelle repose notre santé globale.

« Celui qui connaît la Rate, connaît les fondements de l'harmonie. » — Proverbe de médecine chinoise