



## SURPOIDS ET OBÉSITÉ EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE PAR LE PR. PEI SHUYA



Le surpoids et l'obésité sont des problèmes de santé publique de plus en plus préoccupants à l'échelle mondiale, touchant des milliards d'adultes et d'enfants.

Ces conditions ne constituent pas seulement un enjeu esthétique, mais sont également à l'origine de nombreux problèmes de santé, tels que les maladies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers et les affections respiratoires.

La prévalence croissante de l'obésité représente un fardeau majeur pour les systèmes de santé et les économies des nations.

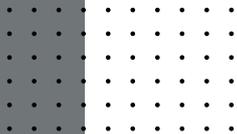
Le surpoids et l'obésité sont représentés par deux termes synonymes en caractère chinois : "**FEI**" (肥) et "**PANG**" (胖). "**FEI**" signifie excès de graisse, tandis que "**PANG**" désigne une corpulence. Ensemble, ils décrivent une personne corpulente avec un excès de graisse.

### Statistiques Mondiales et Françaises sur les Taux d'Obésité :

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'obésité est une accumulation excessive de graisse corporelle nuisant à la santé. En 2022, **plus d'un milliard** de personnes dans le monde étaient obèses, incluant 650 millions d'adultes, 340 millions d'adolescents et 39 millions d'enfants touchés. Les projections indiquent qu'en 2025, 167 millions de personnes seront en moins bonne santé à cause du surpoids et de l'obésité.

En France, la situation est tout aussi préoccupante. En 2020, Santé publique France a rapporté que **17%** des adultes français étaient obèses, tandis que **47,3%** étaient en surpoids. En 25 ans, le taux d'obésité a doublé dans le pays.

Ces données montrent que l'obésité est devenue un problème de santé publique majeur, nécessitant des mesures de prévention et d'intervention efficaces. Pour sensibiliser à ce sujet, le **4 mars** a été désigné comme la **Journée mondiale de l'obésité**.



## Les causes multiples de l'Obésité :

- **Facteur alimentaire** : Une consommation excessive de calories, souvent due à une alimentation riche en graisses et en sucres, contribue significativement à l'obésité.
- **Manque d'activité physique** : Un mode de vie sédentaire, avec peu ou pas d'exercice physique, favorise l'accumulation de graisse corporelle.
- **Facteur génétique** : Certaines personnes ont une prédisposition génétique à l'obésité, ce qui influence la manière dont leur corps stocke et utilise les graisses.
- **Facteur environnemental** : Les influences culturelles, sociales et économiques, telles que la disponibilité d'aliments riches en calories et le manque d'accès à des options d'exercice, jouent un rôle crucial.
- **Troubles endocriniens** : Des déséquilibres hormonaux, comme ceux observés dans l'hypothyroïdie ou le syndrome de Cushing, peuvent entraîner une prise de poids.
- **Facteurs neurologiques et psychologiques** : Le stress, l'anxiété, les troubles de l'humeur et les troubles de l'alimentation, tels que l'hyperphagie boulimique, peuvent contribuer à l'obésité.

Ces différents facteurs montrent que l'obésité est un problème de santé publique complexe nécessitant des interventions multidimensionnelles et personnalisées.

### Les sucres :

Qu'ils soient simples et rapides (comme ceux du sucre ou du miel) ou complexes et lents (comme ceux des pâtes ou des pommes de terre), les sucres sont transformés en glycogène après digestion. Ce glycogène est stocké dans le foie et les muscles pour fournir l'énergie nécessaire au fonctionnement du corps humain.

Si nous manquons de sucre, notre corps peut puiser l'énergie dont il a besoin dans les graisses stockées dans les adipocytes.

C'est la première clé de l'amincissement : priver l'organisme de sucres pour qu'il utilise ses réserves de graisses comme source d'énergie.

### Les graisses :

Qu'elles soient d'origine animale (beurre, fromage, charcuterie) ou végétale (huile), les graisses sont partiellement utilisées par l'organisme pour produire de l'énergie, et partiellement stockées dans les adipocytes, formant ainsi le tissu graisseux.

Pour maigrir, il faut réduire au maximum les sources alimentaires de graisses. Sans graisses superflues à mettre en réserve, l'organisme brûle celles qui sont stockées pour produire de l'énergie. Cela réduit la masse graisseuse et fait baisser le poids.

C'est la deuxième clé de l'amincissement : priver l'organisme de graisses pour qu'il utilise celles stockées dans les tissus responsables de l'excès pondéral.



## Une maladie aux multiples conséquences :

Chez les personnes obèses :

- 90% ont une stéatose hépatique (accumulation de graisse dans le foie)
- 60% ont une hypertension artérielle
- 50% ont une maladie cardiaque
- 60% ont un hyperinsulinisme (excès d'insuline dans le sang)
- Environ un tiers ont une hyperlipidémie (excès de lipides dans le sang)
- Environ un cinquième ont un diabète

## De nombreuses complications liées à l'Obésité :

- **Diabète de type 2** : L'excès de poids est un facteur de risque majeur pour le diabète de type 2. L'obésité, en particulier l'obésité abdominale, contribue à la résistance à l'insuline, ce qui entraîne une glycémie élevée et, éventuellement, le diabète.
- **Maladies cardiovasculaires** : Les personnes obèses sont plus susceptibles de développer des maladies cardiovasculaires, y compris l'hypertension artérielle, les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. L'excès de poids exerce une pression supplémentaire sur le cœur et les vaisseaux sanguins.
- **Maladies hépatiques** : L'obésité peut entraîner une stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD), une accumulation de graisse dans le foie qui peut progresser vers une inflammation, une fibrose et même une cirrhose.
- **Maladies rénales** : L'obésité est un facteur de risque pour les maladies rénales chroniques. L'hypertension et le diabète, souvent associés à l'obésité, peuvent endommager les reins et altérer leur fonction.
- **Cancers** : L'obésité augmente le risque de plusieurs types de cancer, y compris ceux du sein, du côlon, de l'endomètre, des reins et de l'œsophage. Les mécanismes sous-jacents peuvent inclure l'inflammation chronique et les altérations hormonales.
- **Affections respiratoires** : Les troubles respiratoires, tels que l'apnée du sommeil et l'asthme, sont plus fréquents chez les personnes obèses. L'excès de poids peut obstruer les voies respiratoires et augmenter la résistance pulmonaire.
- **Problèmes articulaires** : L'excès de poids exerce une pression supplémentaire sur les articulations, en particulier les genoux et les hanches, ce qui peut entraîner de l'arthrose et des douleurs articulaires chroniques.
- **Affections dermatologiques** : L'obésité peut entraîner divers problèmes de peau, tels que les infections cutanées, les vergetures et les irritations. Les plis cutanés peuvent devenir des sites propices aux infections bactériennes et fongiques.
- **Impact sur la qualité de vie** : En plus des complications médicales, l'obésité peut avoir un impact significatif sur la qualité de vie, y compris des limitations de mobilité, des difficultés à accomplir des activités quotidiennes et une diminution de la participation aux activités sociales.



## Compréhension de l'Obésité en MTC :

La Médecine Traditionnelle Chinoise considère que l'obésité n'est pas seulement une question de surconsommation de calories, mais qu'elle est également liée à des dysfonctionnements des organes internes, à des déséquilibres de Qi et du sang, ainsi qu'à une obstruction due à l'humidité pathogène.

### Notion de l'Humidité en MTC

L'humidité est une notion clé en MTC, où elle est divisée en deux catégories : l'humidité externe et l'humidité interne.

**L'Humidité Externe** est principalement liée à l'exposition à un environnement humide. Cela peut être causé par des conditions climatiques ou des environnements de vie qui favorisent l'humidité, tels que la pluie, les brouillards, ou le séjour prolongé dans des lieux humides.

Les manifestations de l'humidité externe incluent souvent des symptômes comme la lourdeur des membres, la léthargie, et des douleurs articulaires aggravées par l'humidité.

**L'Humidité Interne**, quant à elle, résulte de la rétention des liquides corporels due à un dysfonctionnement du transport et de la transformation des liquides par la **Rate**.

En MTC, la Rate est responsable de la transformation des aliments et des liquides et de leur distribution dans le corps. Lorsque la Rate est affaiblie, notamment par des habitudes alimentaires irrégulières ou inadéquates telles que la consommation excessive d'aliments gras, froids, ou sucrés, elle n'arrive plus à accomplir correctement cette fonction. Cela conduit à une accumulation de liquides et à la formation d'humidité interne.

Les symptômes de l'humidité interne peuvent se manifester par une sensation de lourdeur, des œdèmes, des selles molles, une fatigue persistante, et une sensation de plénitude abdominale.

### Notion des Mucosités en MTC

En raison des causes ou des sources différentes, il existe des mucosités issues du **Froid**, de la **Chaleur**, de la **Sécheresse**, de **l'Humidité**, du **Vent**, etc.

La production des mucosités est étroitement liée aux lésions du **Poumon**, de la **Rate** ou du **Rein**. Par exemple, la Rate contrôle le transport et la transformation des liquides. Si la Rate est lésée par des facteurs pathogènes, une alimentation irrégulière, ou encore par le surmenage, les liquides peuvent s'obstruer et s'accumuler, formant ainsi des mucosités.

Le Poumon, quant à lui, gouverne le Qi et les liquides corporels, et il est responsable de la diffusion et de la descente des fluides. Une atteinte du Poumon, due à des facteurs pathogènes externes ou internes, peut perturber cette fonction et conduire à la formation de mucosités.



Le Rein, quant à lui, maîtrise l'ouverture et la fermeture des orifices inférieurs. En cas de vide du Yang du Rein, l'humidité et les liquides peuvent remonter et s'accumuler en mucosités.

### **Notion des Glaires en MTC**

Les Glaires représentent un syndrome résultant du dysfonctionnement du transport, de la transformation et de la distribution des liquides organiques, conduisant à une stagnation excessive dans une partie du corps.

« La source théorique des glaires est l'excès d'eau et d'humidité, qui entraîne un transport anormal du Yang de la Rate. »

Selon la MTC, ce dysfonctionnement peut être attribué à plusieurs facteurs, tels que l'affaiblissement de la Rate, responsable de la transformation et du transport des liquides, et le déséquilibre du Yang de la Rate, souvent perturbé par une alimentation inappropriée, le stress ou le surmenage.

L'excès de liquides non transformés conduit à la formation de Glaires, lesquelles peuvent obstruer les voies respiratoires, affecter la circulation du Qi et provoquer divers troubles tels que la toux avec expectoration, la sensation de plénitude thoracique, et d'autres symptômes associés.

### **Notion des Œdèmes en MTC**

Les œdèmes et les glaires sont provoqués par le dysfonctionnement du transport et de la transformation des liquides corporels.

Les glaires résultent de la stagnation des liquides en quantités excessives dans certaines parties du corps, mais elles se transforment rarement en œdème.

En revanche, l'œdème est causé par un débordement des liquides en excès dans tout le corps, se manifestant par un gonflement corporel généralisé.

En MTC, les œdèmes peuvent être associés à des déséquilibres dans plusieurs organes, notamment la Rate, les Reins et le Poumon.

La Rate : Responsable du transport et de la transformation des liquides. Une Rate affaiblie par une mauvaise alimentation ou un surmenage peut entraîner une accumulation de liquides, conduisant à des œdèmes.

Les Reins : Maîtrisent l'eau et les liquides corporels. Une déficience du Yang des Reins peut entraîner une mauvaise régulation des liquides, provoquant ainsi des œdèmes.

Le Poumon : Gouverne le Qi et la distribution des liquides. Un dysfonctionnement du Poumon peut également contribuer à la rétention des liquides et au développement des œdèmes.



## Pathogenèse de l'Obésité en MTC :

### 1. Vide de la Rate

La Rate joue un rôle essentiel dans la gouvernance du transport et de la transformation, qui se manifeste dans deux domaines principaux :

- **Digestion et absorption des aliments** : La Rate est responsable de digérer les aliments et d'absorber leurs nutriments, puis de transporter cette quintessence nutritive à travers tout le corps.
- **Gestion des liquides corporels** : La Rate a également la fonction de transporter et de transformer l'Eau-Humidité, favorisant ainsi le métabolisme des liquides dans l'organisme.

Lorsque la Rate perd de sa vitalité, l'Humidité stagne et se transforme en Mucosités. Ces Mucosités peuvent s'accumuler dans la peau, conduisant, au fil du temps, à une prise de poids excessive et à l'obésité.

### 2. Vide du Foie

Le Foie joue un rôle crucial dans la régulation des émotions.

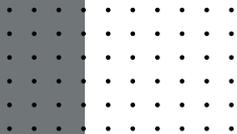
La stagnation du Qi du Foie entraînera inévitablement un dysfonctionnement des organes et affectera plusieurs fonctions vitales :

- **Fonction de la Rate et de l'Estomac** : La stagnation du Qi du Foie perturbe la capacité de la Rate et de l'Estomac à transporter et transformer l'eau, ce qui est essentiel pour un bon métabolisme.
- **Sécrétion et excrétion de la bile** : Le dysfonctionnement du Foie affecte la production et l'écoulement de la bile, indispensable pour la digestion.
- **Montée et descente du Triple Réchauffeur** : La stagnation du Qi du Foie trouble l'équilibre du Triple Réchauffeur, perturbant ainsi la régulation énergétique entre les trois foyers (supérieur, moyen et inférieur).
- **Stagnation des Liquides et des Mucosités** : Ce dysfonctionnement entraîne une stagnation des Liquides et la formation de Mucosités, aggravant les déséquilibres internes et pouvant mener à diverses pathologies.

### 3. Vide du Rein

Le Rein gouverne l'eau. Sa fonction principale est de contrôler et réguler le métabolisme des liquides corporels.

Bien que le métabolisme de l'eau soit en relation avec les Poumons, la Rate et les Reins, il dépend principalement de la transformation et de la métamorphose du Qi du Rein.



Le Rein gouverne l'eau. Sa fonction principale est de contrôler et réguler le métabolisme des liquides corporels.

Bien que le métabolisme de l'eau soit en relation avec les Poumons, la Rate et les Reins, il dépend principalement de la transformation et de la métamorphose du Qi du Rein.

En situation normale, l'eau ingérée est d'abord réceptionnée par l'Estomac, puis la Rate assure son transport et sa transformation.

Le Poumon gère la descente des fluides, le Triple Réchauffeur régule le passage de l'eau, et la Vessie contrôle l'ouverture et la fermeture pour l'évacuation des liquides.

Les fluides purs sont distribués aux organes internes dans tout le corps, tandis que les fluides impurs sont convertis en sueur et en urine, puis éliminés. Ainsi, le métabolisme de l'eau et des fluides dans le corps maintient un équilibre relatif.

Si la transformation et la métamorphose du Qi du Rein sont anormales, le métabolisme de l'eau et des fluides en sera affecté, entraînant des symptômes tels qu'une miction insuffisante et des œdèmes.

#### 4. Vide de Qi

Le Vide de Qi de la Rate et du Rein entraîne une stagnation des mucosités et de l'humidité, constituant la principale base pathologique de l'obésité.

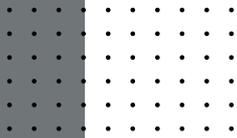
Il existe une relation étroite entre l'Humidité des Mucosités et l'obésité.

On dit que : **"Toute Humidité appartient à la Rate."**

Les personnes obèses présentent souvent des Mucosités et des Glaires."

Les personnes obèses souffrent fréquemment du Froid et de l'Humidité.





## Causes principales de l'Obésité en MTC :

- **Dotation innée** : La constitution physique héritée des parents peut prédisposer certaines personnes à une accumulation plus facile de l'humidité et des mucosités, créant ainsi une tendance naturelle à l'obésité.
- **Mauvaise alimentation** : La consommation excessive d'aliments gras, sucrés ou transformés perturbe la fonction de la Rate, entraînant une accumulation de mucosités et d'humidité dans le corps.
- **Manque d'activité physique** : L'absence d'exercice régulier ralentit la circulation du Qi et des liquides, favorisant ainsi la stagnation et l'accumulation de l'humidité et des mucosités.
- **Stagnation du Qi du Foie liée aux émotions** : Le stress, l'anxiété et d'autres déséquilibres émotionnels peuvent perturber le flux du Qi du Foie, entraînant une stagnation qui impacte la Rate et contribue à l'accumulation de mucosités.
- **Vide de la Rate et du Rein** : Un Vide de la Rate et des Reins diminue leur capacité à transformer et transporter les liquides, favorisant ainsi la formation et l'accumulation des mucosités et de l'humidité, souvent observées chez les personnes obèses.

## Différenciation de l'Obésité en MTC :

- **Vide de la Rate et de l'Humidité** : Ce type d'obésité est dû à une insuffisance de la Rate, qui ne parvient pas à transformer et transporter correctement les liquides, entraînant une accumulation d'humidité dans le corps.

**Symptômes** : Obésité, Asthénie (faiblesse générale), Fatigue et léthargie, Essoufflement, Parle peu, Faiblesse des membres, Indigestion avec appétit diminué, Sensation de lourdeur, Manque d'appétit et gonflements., Oligurie (voire anurie) ou urines troubles, Œdème des membres inférieurs.

Langue grosse, pâle Enduit fin et blanc, gras

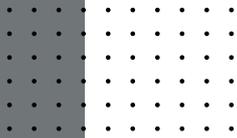
**Pouls** : Chen (profond) Xi (fin) Huan (paisible)

- **Plénitude d'Humidité-Chaleur de l'Estomac** : Lorsque l'humidité combinée à la chaleur s'accumule dans l'Estomac, cela perturbe la digestion et la transformation des aliments, menant à une prise de poids.

**Symptômes** : Obésité, Graisses sous-cutanées, particulièrement au niveau de l'abdomen, Visage rouge ou acnéique, Aphtes fréquents, Grand appétit, Désir d'aliments pimentés, Soif sans désir de boire, Nausées, Bouche sèche, Glaires abondantes, Constipation.

Langue rouge Enduit épais jaunâtre

**Pouls** : Shu (rapide) Li (fort)



- **Plénitude de Tan-Mucosité** : L'excès de Tan (mucosités épaisses) peut obstruer les voies énergétiques, entravant ainsi la circulation du Qi et du sang. Cela favorise l'accumulation de graisse et conduit à l'obésité.

**Symptômes** : Obésité, Accumulation de graisses sous-cutanées, particulièrement au niveau de l'abdomen, Désir d'aliments gras et sucrés, Sensation de lourdeur du corps, Faiblesse des membres, Étourdissements, Léthargie, Oppression thoracique, Glaires abondantes, Langue pâle, humide, épaisse et grasse

**Pouls** : Hua (glissant) Chen (profond)

- **Stagnation de Qi et de Sang** : Le stress émotionnel et d'autres facteurs peuvent entraîner une stagnation du Qi et du sang, perturbant la distribution des nutriments et des liquides dans le corps. Cela contribue à l'obésité et se manifeste par des douleurs corporelles, de l'irritabilité et des irrégularités menstruelles chez les femmes.

**Symptômes** : Obésité, Vertiges, Céphalées, Oppression et douleurs thoraciques, Douleurs des hypochondres, Douleurs diffuses, Punctiformes et fixes, Colère et irritabilité, Tension artérielle élevée, Selles dures, Règles irrégulières avec du sang de couleur noire et de petits caillots  
Langue violacée ou avec des points violacés Enduit blanc-jaunâtre

**Pouls** : Se (rugueux)

- **Vide de Yang de la Rate et du Rein** : Une insuffisance de Yang dans la Rate et les Reins réduit la capacité à métaboliser les liquides, provoquant une rétention d'eau et une prise de poids. Les symptômes incluent une sensation de froid, des membres froids, des mictions fréquentes et claires, et un œdème.

**Symptômes** : Obésité, Gonflement du visage, Somnolence, Fatigue, Manque de force, Perte d'appétit, Frilosité, Membres froids, Douleurs lombaires et douleurs aux genoux, Distension abdominale, Selles molles, Mictions nocturnes, Œdème des membres inférieurs  
Langue pâle et large Enduit blanc et fin

**Pouls** : Chen (profond) Xi (fin)

## Une Formule pour équilibrer le poids : SHOU SHENG

### Actions en MTC :

- Tonifie le Qi de la Rate
- Détend le Qi du Foie
- Transforme et assèche l'Humidité
- Favorise l'élimination des accumulations intestinales



## »»»» Acupuncture :

L'acupuncture stimule des points spécifiques sur le corps afin de réguler la circulation du Qi et du sang, de débloquent les méridiens et d'harmoniser les fonctions des organes internes. Cela permet de rééquilibrer le Yin et le Yang, d'améliorer le métabolisme et de favoriser l'équilibre du poids.

- **Zu San Li (ST36)**

**Localisation** : Situé sur le côté extérieur de la jambe, trois pouces sous le bord inférieur de la rotule.

**Effets** : Régule la rate et l'estomac, tonifie le Qi, améliore la fonction digestive.

- **Guan Yuan (CV4)**

**Localisation** : Situé sur la ligne médiane de l'abdomen, trois pouces sous le nombril.

**Effets** : Tonifie les reins, renforce le Qi, harmonise le bas-ventre, améliore les fonctions des organes internes.

- **Zhong Wan (CV12)**

**Localisation** : Situé sur la ligne médiane de l'abdomen, quatre pouces au-dessus du nombril.

**Effets** : Renforce la rate et l'estomac, régule le Qi, améliore la digestion et l'absorption.

## Diététiques en MTC pour Favoriser l'Équilibre du Poids

Les principes de la diététique en MTC sont essentiels pour réguler les fonctions des organes internes, équilibrer le Yin et le Yang, et harmoniser la circulation du Qi et du sang. Pour équilibrer le poids, la diététique en MTC se base sur les concepts suivants :

**Approche personnalisée** : Il est crucial de choisir les aliments et les recettes en fonction du type de constitution de chaque individu et de la nature de son obésité.

**Renforcement de la Rate et élimination de l'Humidité** : La Rate joue un rôle important dans la digestion et l'absorption des aliments. Il est donc important de la renforcer et d'éliminer l'excès d'humidité pour améliorer ces fonctions.

**Clarification de la Chaleur et élimination de l'Humidité** : Dans les cas d'obésité due à la Chaleur-Humidité, il est essentiel de clarifier la chaleur interne et de dissiper l'humidité.

**Régulation du Qi du Foie et de l'énergie** : Lorsque l'obésité est causée par une stagnation du Qi du Foie, il faut réguler le Foie et harmoniser les émotions pour favoriser une meilleure circulation du Qi.

**Soutien du Yang des Reins** : En cas de Vide du Yang des Reins, il est important de tonifier ce Yang pour améliorer les fonctions métaboliques.

Ces principes sont appliqués de manière individuelle, en tenant compte des spécificités de chaque personne, afin de rétablir un équilibre harmonieux et durable.

Autrement, un régime alimentaire est également important.



### **Exercices physiques pour favoriser l'Équilibre du Poids :**

Les exercices physiques en MTC visent à réguler la circulation du Qi et du sang, à débloquer les méridiens et à harmoniser les fonctions des organes internes.

En combinant la régulation de la respiration et des mouvements corporels modérés, ces exercices stimulent le métabolisme, favorisent la consommation des graisses et améliorent la fonction digestive.

Combinés à une alimentation équilibrée et à d'autres méthodes de la MTC, telles que la Pharmacopée, l'Acupuncture et le Massage Thérapeutique, ces exercices peuvent améliorer significativement les résultats de perte de poids et la qualité de vie.

Pour lutter efficacement contre l'obésité, il est essentiel d'agir avant que les problèmes ne deviennent insurmontables.

Comme le dit un ancien proverbe chinois : "Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas."