

VOTRE FOIE EST-IL EN BONNE SANTÉ ?

SIGNES D'ALERTE ET LIENS AVEC LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Nous avons déjà évoqué le rôle essentiel du Foie dans une de nos précédentes newsletters. Mais que se passe-t-il lorsqu'il est en difficulté ? Quels sont les signaux à surveiller ? Comment identifier un Foie en souffrance ?

Alors que nous avons basculé dans la saison du **Printemps** depuis le 3 février 2025, il est temps d'accorder une attention particulière à cet organe-clé de la MTC. En effet, chaque saison est associée à un organe, et le Printemps est celui du **Foie**. C'est à cette période que l'énergie montante du **Yang Qi** se renforce, influençant directement la vitalité et l'équilibre global du corps.

Pour faire un petit rappel : en MTC, le Foie régule la **circulation du Qi et du Sang**, influence les **émotions**, et joue un rôle majeur dans **l'élimination des toxines**. Il gouverne les **tendons**, se reflète dans la **qualité des ongles** et s'ouvre aux **yeux**.

Le Foie est également un organe **hautement vascularisé** : il contient à lui seul **plus de 10% du volume sanguin total du corps** et filtre environ **1,4 litre de sang par minute**, soit plus de 2 000 litres par jour !

Le Printemps est donc le moment idéal pour prendre soin du Foie. L'hiver est une saison d'accumulation : alimentation plus riche, ralentissement du métabolisme, stagnation du Qi. Avec l'arrivée du Printemps, il est essentiel d'accompagner cette montée du Yang en aidant le Foie à se **détoxifier** et à retrouver un **flux énergétique fluide**. Prendre soin de son Foie maintenant, c'est préparer son corps à une année en pleine santé. Une alimentation **plus légère et drainante**, des exercices doux comme le **Qi Gong**, et une gestion sereine des émotions sont des piliers pour soutenir cet organe central.



Les signes précoces d'un Foie en mauvaise santé

Dans la première phase, appelée **phase de compensation**, le Foie fonctionne encore relativement bien, mais commence à montrer des signes subtils de dysfonctionnement :

- **Troubles digestifs** : digestion difficile, ballonnements, nausées après les repas.
- **Fatigue inexplicable** : sensation de lassitude, manque d'énergie.
- **Réactions cutanées** : teint terne, cernes prononcées, boutons, peau grasse ou sèche.
- **Système immunitaire affaibli** : infections fréquentes, rhumes récurrents.
- **Problèmes circulatoires** : jambes lourdes, varicosités, engourdissements.

Si aucune mesure n'est prise, le Foie entre dans une phase plus avancée appelée **insuffisance hépatique décompensée**, où les symptômes deviennent plus graves.

Signes alarmants d'une atteinte hépatique avancée

Lorsque la fonction hépatique se détériore davantage, des symptômes plus visibles apparaissent :

- **Jaunissement des yeux et de la peau** (jaunisse) : dû à l'accumulation de bilirubine.
- **Gonflement abdominal et rétention d'eau** : ascite (accumulation de liquide dans l'abdomen).
- **Saignements et hématomes fréquents** : mauvaise coagulation sanguine.
- **Démangeaisons intenses** : liées à l'accumulation de toxines dans le sang.
- **Troubles neurologiques** (encéphalopathie hépatique) : confusion, désorientation, somnolence excessive.

À ce stade, un suivi médical est impératif pour éviter des complications graves telles que l'hypertension portale, l'hémorragie digestive ou l'insuffisance hépatique terminale.



Symptômes liés au Foie visibles sur le corps

L'état du Foie se reflète souvent à travers des manifestations externes :

a) Les yeux, un miroir du Foie

- **Sécheresse oculaire** : insuffisance de sang du foie pour nourrir les yeux.
- **Vision trouble** : due à une mauvaise circulation hépatique.
- **Rougeur et inflammation des yeux** : excès de chaleur du foie.
- **Sclère jaune** : signe d'un trouble métabolique du foie et de la bile.

b) La peau et le teint

- **Teint terne et jaunâtre** : surcharge toxique et mauvaise circulation hépatique.
- **Boutons, acné sur le front et le dos** : signe d'un foie surchargé.
- **Démangeaisons persistantes** : accumulation de toxines sous la peau.



c) Les troubles digestifs et urinaires

- **Ballonnements et flatulences** : digestion ralentie par un foie engorgé.
- **Selles décolorées ou collantes** : signe d'une mauvaise production de bile.
- **Urine foncée** : signe d'un foie en difficulté à éliminer les toxines.

d) Les troubles du sommeil liés au Foie

Selon la MTC, le foie est actif **entre 1h et 3h du matin**. Si vous vous réveillez souvent à cette heure, cela peut indiquer :

- **Un excès de chaleur hépatique** : agitation, insomnies, cauchemars.
- **Une insuffisance de sang du foie** : fatigue matinale intense, difficulté à se lever.

La relation entre les signaux d'un Foie en mauvaise santé et la médecine traditionnelle chinoise

En MTC, le **Foie (肝, Gān)** est un organe clé qui influence de nombreux aspects de la santé. Il est responsable de la **libre circulation du Qi** (énergie vitale), du **stockage du sang (肝藏血, Gān Cáng Xuè)**, et il joue un rôle central dans l'équilibre émotionnel et physiologique du corps.

Lorsqu'un déséquilibre apparaît dans le Foie, divers symptômes peuvent se manifester :

Les Cheveux

Symptômes : chute de cheveux, cheveux blancs prématurés sur les tempes, alopecie

Lien avec la MTC : les cheveux sont nourris par le Sang du Foie (肝血) et le Jing du Rein (肾精). Une déficience du Sang du Foie ou une insuffisance du Jing des reins entraîne une mauvaise nutrition des cheveux, ce qui cause la chute prématurée ou l'apparition de cheveux blancs.

Solutions :

- Tonifier le Sang du Foie
- Renforcer le Rein

Les Yeux

Symptômes : sécheresse oculaire, fatigue visuelle, jaunissement du blanc des yeux (sclérotique), vision floue

Lien avec la MTC : le Foie s'ouvre aux yeux (肝开窍于目, Gān Kāi Qiào Yú Mù). Lorsque le Foie est en bonne santé, les yeux sont lumineux et clairs. Un vide de Sang du Foie entraîne une vision trouble et une sécheresse oculaire, tandis qu'un excès de Chaleur du Foie (肝火) peut provoquer des rougeurs et des douleurs aux yeux.

Solutions :

- Nourrir le Foie
- Calmer le feu du Foie



Le Nez

Symptômes : rougeur fréquente du nez, pouvant aller jusqu'à des saignements de nez.

Lien avec la MTC : un nez rouge ou qui saigne fréquemment indique souvent une Chaleur excessive du Foie et du Poumon. La Chaleur du Foie peut monter vers la tête et provoquer ces symptômes.

Solution : réduire la Chaleur

La Bouche

Symptômes : goût amer, mauvaise haleine persistante.

Lien avec la MTC : un goût amer dans la bouche est souvent un signe de stagnation de Chaleur et d'Humidité dans le Foie et la Vésicule Biliaire (湿热, Shī Rè). Cela peut résulter d'une alimentation trop grasse, de stress ou de colères fréquentes.

Solution : drainer le feu du Foie et éliminer l'Humidité

Les Dents

Symptômes : dents qui se déchaussent, saignements des gencives lors du brossage.

Lien avec la MTC : le déchaussement des dents est souvent lié à un déséquilibre des Reins et du Foie, ainsi qu'à une insuffisance du Qi et du Sang. Les gencives sont liées au Sang du Foie et à l'énergie de la Rate. Un vide de Sang du Foie ou une Chaleur du Foie excessive peuvent entraîner des saignements gingivaux.

Solutions :

- Harmoniser les Reins et le Foie.
- Renforcer le Sang du Foie.
- Clarifier la Chaleur du Foie.

Les Ongles

Symptômes : ongles pâles, cassants, présence de stries verticales et de taches blanches.

Lien avec la MTC : les ongles sont une manifestation externe du Foie (肝主筋, Gān Zhǔ Jīn). Des ongles faibles indiquent souvent une insuffisance de Sang du Foie.

Solution : renforcer le Sang du Foie.

La Peau

Symptômes : jaunissement de la peau, excès de sébum sur le visage, acné fréquente, teint terne.

Lien avec la MTC : un teint jaune indique souvent une accumulation d'Humidité et de Chaleur dans le Foie.

Solution : drainer l'Humidité



L'Urine

Symptômes : urine trouble, foncée ou jaune intense avec forte odeur.

Lien avec la MTC : urine foncée = Chaleur et Humidité du Foie et de la Vésicule Biliaire.

Solution : clarifier la Chaleur et drainer l'Humidité

Les Emotions

Symptômes : irritabilité, frustration, sautes d'humeur, difficulté à gérer son stress, perte de mémoire.

Lien avec la MTC : le Foie est associé à la colère. Une stagnation du Qi hépatique entraîne ces troubles.

Solutions :

- Clarifier la Chaleur
- Lever la stagnation du Qi du Foie

L'Energie

Symptômes : fatigue chronique, sensation de faiblesse musculaire, manque d'endurance.

Lien avec la MTC : un Foie affaibli entraîne un vide de sang et de Qi.

Solution : tonifier le Qi et le Sang

Le rôle du Foie en MTC : conclusion

Véritable chef d'orchestre du corps, le Foie veille à la libre circulation du Qi et du Sang, influençant ainsi aussi bien notre équilibre physique qu'émotionnel.

Lorsqu'il est perturbé, il peut entraîner une stagnation du Qi (souvent liée au stress), une accumulation d'humidité interne (due à une alimentation inadaptée) ou une insuffisance du Yin du Foie (favorisant chaleur interne et inflammation). Bien plus qu'un simple filtre, il reflète votre état énergétique et émotionnel.

Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter au **03 88 43 10 00** !