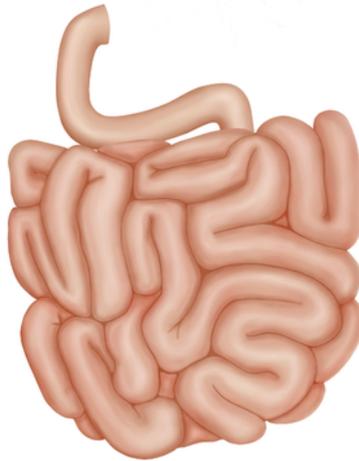


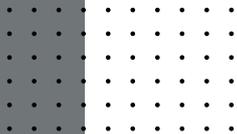
## L'INTESTIN GRELE

L'Intestin Grêle, composé du duodénum, du jéjunum et de l'iléon en médecine moderne, est situé dans l'abdomen. Il est relié à l'Estomac par le pylore à son extrémité supérieure et au Gros Intestin à la valve iléo-caecale (Lan Men) à son extrémité inférieure. Son canal établit une connexion avec le Cœur, jouant un rôle crucial dans la relation Biao-Li.



L'Intestin Grêle reçoit les aliments initialement digérés par l'Estomac pour achever leur digestion et absorption optimale. Il sépare le chyme en nutriments essentiels (le pur) et en déchets (l'impur). Les substances subtiles et nutritives des aliments sont alors assimilés pour être distribués à travers tout le corps, tandis que les déchets formés après l'assimilation de l'Intestin Grêle sont déversés dans le Gros Intestin, et filtrés par la Vessie puis évacués hors du corps sous forme de selles et d'urines. Ce processus vital s'appelle "distinguer le pur de l'impur".

L'Intestin Grêle est considéré comme responsable de la séparation des claires et des turbides, influençant ainsi l'équilibre des liquides corporels. Une diminution de sa fonction peut entraîner des selles molles et une réduction de la quantité d'urine produite. En conséquence, il est courant en pratique clinique de traiter les diarrhées en favorisant la diurèse, c'est-à-dire en encourageant l'élimination de l'excès de liquides par les reins.



## L'Intestin Grêle en Médecine Traditionnelle Chinoise

En MTC, l'Intestin Grêle joue un rôle crucial dans la digestion et l'assimilation des nutriments. Appelé "Xiao Chang" en chinois, il est associé à la séparation du clair et du trouble, un processus essentiel pour la transformation des aliments et des liquides en substances utilisables par le corps. L'Intestin Grêle est également lié au Cœur dans le cadre des cinq éléments, formant ainsi une relation physiologique et énergétique importante.

### Rôles et Fonctions



#### Séparation du Clair et du Trouble (Qing Zhuo) :

- **Fonction de Séparation** : L'Intestin Grêle sépare les substances nutritives (claires) des déchets (troubles). Les substances claires sont envoyées à la Rate pour être transformées en Qi et Sang, tandis que les substances troubles sont envoyées au Gros Intestin pour l'excrétion.
- **Transformation et Transport** : L'Intestin Grêle transforme les aliments et les liquides digérés par l'Estomac, en extrayant les essences nutritives et en dirigeant les déchets vers le Gros Intestin et la Vessie.



#### Communication avec le Cœur :

- **Relation Cœur-Intestin Grêle** : Selon la théorie des cinq éléments, le Cœur et l'intestin grêle sont interconnectés. Les déséquilibres dans l'Intestin Grêle peuvent affecter le Cœur et vice versa, influençant à la fois la digestion et l'état émotionnel.



## Pathologies associées à l'IG



### 1. Chaleur de l'Intestin Grêle (Xiao Chang Re) :

- **Symptômes** : Douleurs abdominales, ulcères buccaux, soif, urine foncée et brûlante, agitation mentale.
- **Étiologie** : Consommation excessive d'aliments épicés et gras, émotions excessives comme la colère ou le stress.



### 2. Froid de l'Intestin Grêle (Xiao Chang Han) :

- **Symptômes** : Douleurs abdominales soulagées par la chaleur, diarrhée, urine claire et abondante, sensation de froid.
- **Étiologie** : Consommation excessive d'aliments froids et crus, exposition au froid, insuffisance du Yang.



### 3. Stagnation des Aliments (Shi Zhi) :

- **Symptômes** : Distension abdominale, douleurs, constipation ou diarrhée, éructations, perte d'appétit.
- **Étiologie** : Alimentation irrégulière, suralimentation, mauvaise digestion par l'estomac.



### 4. Insuffisance de l'Énergie de l'Intestin Grêle (Xiao Chang Qi Xu) :

- **Symptômes** : Fatigue, faiblesse, selles molles, manque d'appétit, distension abdominale.
- **Étiologie** : Surmenage, mauvaise alimentation, maladies chroniques.

Pour conclure, l'Intestin Grêle en MTC joue un rôle essentiel dans la digestion et l'assimilation des nutriments, ainsi que dans la séparation des substances claires et troubles. Une prise en charge appropriée de cet organe passe par une alimentation adaptée, des traitements spécifiques comme l'acupuncture et la phytothérapie, et des pratiques de bien-être visant à harmoniser le corps et l'esprit. Comprendre les fonctions et les déséquilibres de l'intestin grêle permet d'optimiser la santé et de prévenir les maladies digestives, tout en soutenant l'équilibre énergétique général.