

T r a i t e m e n t de l'arthrite en diétothérapie chinoise

par Josette Chapellet



Affection inflammatoire considérable, l'arthrite frappe les articulations, se manifeste par des douleurs intenses, des enflures, et parfois même des rougeurs. On décèle souvent une atteinte plus ou moins marquée de l'état général. Voici donc quelques solutions pour améliorer l'état du malade.

De nombreuses personnes atteintes d'arthrite viennent consulter en médecine chinoise. Aiguë ou chronique, cette affection inflammatoire frappe les articulations, se manifestant par la douleur, l'enflure, parfois la rougeur de l'articulation et par une atteinte plus ou moins marquée de l'état général. Parmi les signes généraux, l'un des plus révélateurs est la raideur matinale qui se prolonge plus d'une heure, signe d'inflammation. Au niveau des articulations, l'atteinte est d'abord synoviale, puis cartilagineuse et enfin osseuse, évoluant vers l'ankylose et la déformation des articulations.

Ces patients souhaitent trouver non seulement une diminution des douleurs et de la fréquence des crises inflammatoires, mais aussi une alternative aux médicaments et à leurs nombreux effets secondaires : troubles digestifs voire lésions de l'estomac pour les anti-inflammatoires; prise de poids, œdème, hypertension, ostéoporose, diabète pour les corticoïdes. Souvent prescrits à vie, le but de ces remèdes n'est clairement pas de restaurer les capacités d'auto-guérison du corps comme peut le faire la médecine chinoise.

En médecine chinoise, l'arthrite est associée aux syndromes d'obstruction douloureuse ou syndromes Bi - 痺症 bì zhèng.

Dans notre précédent article paru en Mars 2016, '*La diététique des douleurs articulaires et des syndromes Bi*', nous avons vu qu'au départ, l'obstruction est due à la pénétration du vent, du froid et de l'humidité dans les méridiens et les collatéraux, ralentissant la circulation du Qi et du sang, particulièrement au niveau des articulations où ils se bloquent. La stagnation de qi et la stase de sang provoquent alors des douleurs, plus ou moins accompagnées de gonflement, selon que le vent, le froid ou l'humidité prédomine. Dans la première phase de cette maladie, il convient donc d'éliminer les perversités du vent, du froid et de l'humidité et de faire circuler le Qi et le sang.

Mais lorsque cette maladie s'installe chroniquement, les deux principaux facteurs pathogènes à prendre en compte sont l'humidité et la stase de sang.

Quand l'humidité vient de l'intérieur

Un cas particulier est la forme de syndrome Bi d'humidité où le vent, le froid et l'humidité externe ne sont que peu en cause, le facteur déterminant étant l'humidité générée en interne. Cas particulier mais très courant dans notre civilisation moderne. On rencontre ce type de douleurs articulaires plus particulièrement chez les personnes d'âge mûr en surpoids, la plupart du temps des femmes. Les douleurs ne sont pas très vives, plutôt diffuses et sourdes, les articulations touchées tendent à être gonflées. Les tissus manquent de tonicité, sont infiltrés. On observe également certains symptômes tels que la distension abdominale, la fatigue après les repas, des selles plutôt molles.

L'humidité entrave la circulation du Qi et du sang, provoquant des douleurs plutôt modérées de façon constante, mais cela n'empêche pas quelques crises très douloureuses de type inflammatoire : tout ce qui peut augmenter la stagnation, comme le froid et l'humidité d'origine externe, le stress et les soucis, aggrave les douleurs. Toute stagnation qui se prolonge génère de la chaleur, et pour peu que s'y rajoutent une consommation exagérée d'aliments de nature chaude ou un feu émotionnel, le Bi d'humidité se transforme en Bi de chaleur rē bì : les articulations gonflées deviennent rouges et chaudes, la douleur s'exacerbe. Avec le temps, stagnation et chaleur favorisent la transformation de l'humidité en tán, la stagnation devient blocage, les douleurs s'intensifient et les déformations apparaissent.

En fait, à l'origine du problème on trouve soit une accumulation d'humidité qui entrave la Rate, soit une Rate faible qui ne transforme pas les liquides. L'accumulation d'humidité pourrait être d'origine externe, mais dans ce cas c'est généralement une alimentation trop riche qui est en cause.

Les causes d'affaiblissement de la Rate, outre l'âge, ne manquent pas : alimentation dérégulée, grignotage, excès d'aliments crus et froids, repas excessifs le soir, soucis, sédentarité. Sans parler du contrôle excessif exercé par le Foie sur la Rate et l'Estomac lors de stress ou de frustrations.

Les articulations des extrémités ainsi que celles du bas du corps sont particulièrement touchées, principalement mains et poignets, genoux et pieds. En effet, l'humidité mal transformée par la Rate, de par sa nature lourde, a tendance à envahir les quatre membres et à s'écouler vers le bas.

Chez ce type de patient, la perte de poids est indispensable afin de décongestionner les tissus et d'alléger les articulations. Avec deux objectifs principaux : le changement d'alimentation, et l'activité physique afin de remettre en mouvement le Qi, le sang et les liquides. Sans oublier de prendre en compte le niveau de stress, les émotions et le rythme de vie.

Le changement d'alimentation est la condition sine qua non à la réussite de tout traitement de ce type d'arthrite. Bien entendu, la première chose est de soulager la Rate en arrêtant tout grignotage et en éliminant le "superflu" : limiter, voire supprimer tous les aliments générateurs d'humidité ou de tán (produits laitiers, sucres, aliments gras, blé et ses dérivés, association des saveurs acide et douce comme dans la plupart des boissons industrielles, alcool). Ensuite, il faut soutenir et renforcer la Rate : céréales complètes ou semi-complètes et légumineuses, légumes et fruits principalement. Ajouter des épices qui renforcent le Yang de la Rate et assèchent l'humidité, tels que le gingembre sec, la cannelle, la cardamome. Le curcuma, de par son effet anti-inflammatoire, est particulièrement indiqué dans ce type d'affection.





Certains aliments sont particulièrement efficaces pour éliminer l'humidité (larmes de Job yi yi ren ou yi mi, légumineuses, courges, haricots verts, champignons de toute sorte, azuki, navets.

Le gruau de riz aux larmes de Job, auquel on rajoute du gingembre frais et des rameaux de cannelle (voir La diététique des douleurs articulaires et des syndromes Bi' – TAO Medecine N°10) est excellent pour éliminer l'humidité, renforcer la Rate et soulager des douleurs articulaires. Pour qu'en plus il favorise la perte de poids, vous pouvez rajouter à ce gruau de la peau de mandarine séchée chénpí et des azeroles shānzhā.

N'hésitez pas à user largement des légumineuses : même à l'approche de l'été, vous pouvez consommer régulièrement des salades de lentilles avec un peu d'oignon et d'échalote hachés : ce plat est rassasiant tout en étant léger, il renforce la Rate et l'aide à éliminer l'humidité.

C'est le moment de consommer courgettes et courges pour leur effet diurétique, à condition de les cuire avec des épices. La courge est un bon tonique de la Rate tout en étant très diurétique. Sa saveur douce permet de la consommer dans des plats salés ou sucrés. Vous pouvez préparer une excellente tarte à la courge : la cuire à la vapeur et l'écraser, puis sur feu doux ajouter 3 cuillérées à soupe de miel, une pincée de poudre de clous de girofle, ½ cuillérées à café de gingembre sec, 3 cuillérées à café de cannelle, 3 cuillérées à café de noix de muscade râpée, 1 pincée de sel et de 100 à 150 ml de lait végétal pour obtenir une purée parfumée. Déposez cette purée sur un fond de tarte et cuisez à 200° jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Les navets sont l'un des rares aliments efficaces pour éliminer directement les mucosités et le tán, tout en renforçant la Rate. Vous pouvez réaliser une purée de navets (de préférence les blancs longs) : après les avoir coupés finement, les cuire à la vapeur douce puis les presser en purée en ajoutant un peu de beurre, du sel et du poivre.

Importance de la stase de sang

Quelle que soit son origine, lorsque la maladie s'installe, le syndrome prédominant devient la stase de sang. Un adage dit "dans toute maladie ancienne il y a de la stase de sang". Les douleurs sont de plus en plus localisées, fortes, aggravées la nuit. La douleur fait qu'on évite de plus en plus de bouger les articulations atteintes, mais l'immobilité aggrave justement la stase de sang. Pour cette raison, exercices physiques modérés et auto-massages, voire massages sont particulièrement importants.

Plus la stase de sang s'installe, moins le "sang neuf" peut venir nourrir les articulations et les tissus environnants. Il s'ensuit des sensations de fourmillement, d'engourdissement, d'ankylose, voire d'insensibilité typiques de l'insuffisance de Qi et de sang. Mais même dans ce cas, le principe thérapeutique sera toujours d'activer le sang et de mobiliser le Qi. Nourrir le sang pourrait au contraire le rendre plus épais, moins fluide, et dans tous les cas augmenter l'obstruction en le faisant s'accumuler en amont de la stase. En chinois, on ne parle pas de "mobiliser" le sang : "活血 huó xuè" pourrait se traduire littéralement "redonner vie au sang, le vivifier". C'est en mettant le sang stagnant en mouvement qu'on permettra au sang neuf de revenir.

Parmi les aliments ou herbes les plus efficaces pour lutter contre la stase de sang, citons l'alcool, les racines d'angélique dāngguī, les noyaux de pêche táorén, les fleurs de carthame hónghuā, les azeroles (fruits de l'aubépine) shānzhā.

Vous pouvez essayer les vins médicinaux suivants, tous intéressants dans le cas d'arthrite :

- Vin de cerises (voir le vin de précédent - FMM10) ou cerises à l'eau de vie : les cerises éliminent le vent froid humide et renforcent le Foie et les Reins, les tendons et les os.
- Vin médicinal aux racines d'Angélique chinoise : dāngguī active le sang et diminue la douleur, tout en nourrissant le sang. De par sa nature tiède, elle est particulièrement indiquée pour l'arthrite de type froid avec stase de sang.
- Vin médicinal à l'angélique pubescente du huó et au qui du mûrier du qui shēng : du huó (encore le caractère 活 huó qui signifie vivant, actif) expulse le froid et l'humidité et désobstrue les méridiens, sāng jū shēng expulse le vent et l'humidité tout en renforçant le Foie et les Reins, qui se manifeste généralement par une faiblesse musculaire, une faiblesse et des douleurs au niveau des lombes et des genoux.
- Convient pour l'arthrite chronique où se mêlent excès et insuffisance, ce qui est souvent le cas chez les personnes âgées.



Faire un poing



Éirement du pouce



les doigts pliés



Le O avec les doigts



les doigts pliés sur la table



Le lever de doigts



Le ventilo et le poing



Le poignet extensible



L'alcool a de tous temps été utilisé en Chine comme remède, que ce soit sous forme de boisson ou d'applications externes. Il favorise la circulation du sang et réchauffe vaisseaux et méridiens, chasse le froid, arrête les douleurs. Il favorise aussi l'absorption des substances médicinales.

Comment préparer un vin médicinal ?

On place dans un récipient en verre ou en terre l'aliment ou la substance médicinale et l'alcool (traditionnellement de l'alcool blanc de riz, qui peut être remplacé par de la vodka ou du gin, ou un alcool de fruits). On agite le récipient une fois par jour la première semaine, puis une fois tous les deux jours les deux semaines suivantes (trois en hiver). Ensuite filtrer le liquide et presser les substances imbibées d'alcool pour en extraire le maximum de principes actifs. Laisser déposer dans le fond les particules encore en suspension et filtrer de nouveau. Votre vin médicinal est prêt.

Vous pouvez l'utiliser pour frotter les articulations douloureuses afin d'activer le sang localement et soulager la douleur. Et vous pouvez en boire pour favoriser son action générale sur le sang, Bien entendu, le dosage est important. Soyons clairs : en aucun cas il ne s'agit de boire beaucoup pour être plus efficace ... trop d'alcool génèrerait au contraire de l'humidité dans le corps et aggraverait la situation. On considère généralement que 10 à 20 ml dilué dans de l'eau chaude, deux fois par jour, est la dose convenable, particulièrement en hiver ou par temps froid et humide. Le vin médicinal se consomme plutôt à la fin d'un repas, pas à jeun.

Tuina
Acupuncture
Moxibustion
Diététique
Pharmacopée
Qi Gong

Ecole agréée par l'VFPMTC
Responsable pédagogique
Josette CHAPPELLET

LES
ARTS
DU
TAO

Ecole de
Médecine
Traditionnelle
Chinoise

3 Place Randon
06000 Nice

www.mtc-artsdutao.fr

« La seule manière d'acquérir un véritable savoir est de le mettre en pratique »

