

L'ACUPUNCTURE POUR RETROUVER SON

poids santé

Une bonne digestion: voilà la clé d'un poids santé et d'une énergie quotidienne. Être bien dans sa peau passe par une bonne alimentation qui implique des choix établis en fonction de ce que notre corps a besoin plutôt que selon nos désirs. Mais quels sont ces choix justement ?

Par **MYLÈNE GARON-LABRECQUE**

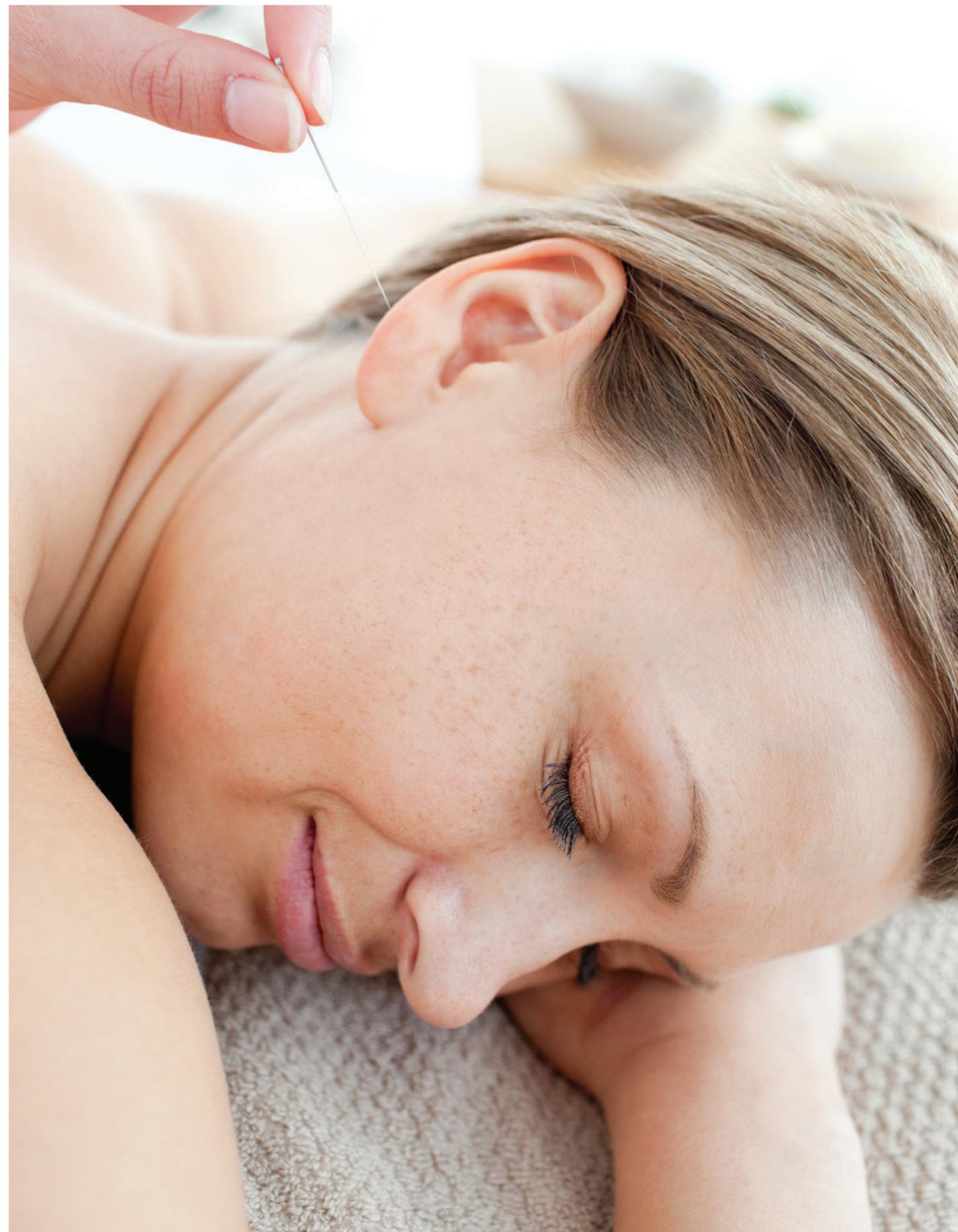
En suivant les principes de la médecine chinoise et en tenant compte de comment les organes travaillent pour assimiler la nourriture, nous pouvons faire de meilleurs choix de menu. Nous pouvons ainsi éviter une prise ou une perte de poids inutile. Quoique manger demeure très agréable, notre priorité devrait être de nourrir nos organes en premier lieu, et notre conscience en deuxième.

Du point de vue de la médecine chinoise, la *Rate*⁽¹⁾ est l'entité énergétique la plus importante dans la transformation et le transport des aliments. Elle transforme les liquides et les aliments en *Qi* (énergie) et s'occupe de l'acheminer dans tout le

corps. La Rate est souvent malmenée par notre alimentation et notre mode de vie, ce qui fait qu'elle se retrouve souvent en vide de *Qi*. Dans ce cas, elle sera incapable d'accomplir ses fonctions. Les liquides peuvent donc s'accumuler dans le corps et, s'ils y stagnent assez longtemps, pourront devenir de l'humidité ou des mucosités favorisant une prise de poids, une sensation de lourdeur et de lassitude. Les membres peuvent également être enflés. Le gonflement abdominal, les selles molles, les bruits intestinaux, le teint fané et le manque d'appétit sont des symptômes très fréquents d'un vide de *Qi* de la Rate. En cas de vide plus prononcé, le poids se mesurera sous la barre du poids santé et les vides extrêmes sont à l'image des personnes anorexiques.

L'acupuncture, pour traiter...

Le stress	La douleur	La fatigue	La dépression	Les troubles de digestion
Les migraines	L'infertilité	L'insomnie	Les allergies	





UNE QUESTION DE ROUTINE

Il n'est pas surprenant que ce syndrome soit aussi fréquent dans notre société avec nos habitudes alimentaires. Nous mangeons ce que nous désirons au moment qui nous convient alors que la Rate a ses petites habitudes routinières. Eh oui! C'est un organe qui demande une routine. Il faut manger des quantités raisonnables à des heures régulières de la journée sans sauter de repas.

Parfois, nous pensons qu'en sautant un repas une fois de temps en temps, nous arriverons à perdre du poids, mais détrompez-vous. Il lui faut un apport d'énergie régulier sinon elle sera débalancée et ne pourra plus travailler correctement.

Elle est aussi fragile alors il faut faire attention à ce que nous mangeons. Il faut éviter le plus possible les aliments qui génèrent de l'humidité. Ce sont tous les produits

« Avec l'acupuncture, il est possible de rétablir l'équilibre de la Rate et du Rein afin d'avoir une digestion optimale et éviter la prise de poids inutile ou la perte de poids démesurée. »

laitiers (fromage, yogourt, lait de vache et de chèvre), les pâtes, les aliments froids (crudités, crème glacée, boissons glacées), les graines oléagineuses, l'alcool et la friture. La saveur sucrée en petite quantité la tonifiera, l'excès de sucre aura l'effet contraire. Les aliments froids sont à éviter surtout en saison froide et humide (automne, hiver et printemps) où les plats mijotés, sautés ou grillés sont préférables. Il est moins

dommageable de manger des crudités en été, car la saison est chaude, mais toujours avec modération. De façon générale, la Rate aime le climat et les aliments qui sont chauds et secs.

OUBLIONS LES SOUCIS

Les soucis et les inquiétudes sont la représentation psychique de la Rate. Portez une attention particulière aux ruminations mentales, ces pensées qui tournent en

boucle sans jamais en venir à une conclusion peuvent affaiblir votre digestion, aussi surprenant que cela puisse paraître. Les longues heures d'études et le travail excessif dans la vie professionnelle sont des habitudes courantes, mais non sans conséquence.

Selon leur tempérament, certaines personnes seront prédisposées à prendre du poids parce que leur élément dominant est la « terre ». Ce sont des personnes qui ont le plus souvent une personnalité maternante, qui aiment donner et prendre soin des gens. Certaines vont même jusqu'à s'oublier pour faire plaisir aux autres. C'est tout à l'image de l'élément « terre », celui qui représente la Rate, en médecine chinoise, dans son aspect nourricier. Il est aussi important de se nourrir dans nos activités; celles qui nous font du bien et que l'on fait pour soi nourrissent notre organe si précieux.

ALIMENTER LE FEU

Maintenant que le rôle énergétique de la Rate est bien compris, un autre organe important dans la digestion est le Rein. Toujours selon la médecine chinoise, le Rein est le feu digestif à l'image du brûleur qui réchauffe les aliments pour amorcer la digestion. Si le feu est insuffisant, la digestion ne sera pas optimale ou tout simplement lente. Avec l'acupuncture, il est possible de rétablir l'équilibre de la Rate et du Rein afin d'avoir une digestion optimale et éviter la prise de poids inutile ou la perte de poids démesurée. Afin qu'il n'y ait aucun blocage, l'acupuncteur fait une évaluation de l'état énergétique du corps et cible

« Quoique manger demeure très agréable, notre priorité devrait être de nourrir nos organes en premier lieu, et notre conscience en deuxième. »

les points à travailler pour vous aider à retrouver l'énergie au quotidien et un poids santé. Il peut aussi vous guider dans votre choix des aliments afin de maintenir votre équilibre énergétique.

L'apport énergétique des aliments que nous mangeons est souvent sous-estimé. Votre corps vous le dira. L'acupuncture peut être un bon soutien en combinaison avec un respect des principes alimentaires. L'équilibre énergétique entre nos organes est essentiel pour se sentir bien dans sa peau.

Rappelons en terminant que l'acupuncture est une médecine efficace, indolore et sécuritaire qui permet au corps de retrouver la santé de façon naturelle. Cette profession est réglementée par l'Ordre des Acupuncteurs du Québec depuis 1995 et la formation est donnée au Collège de Rosemont.



Mylène Garon-Labrecque

Dans le domaine de la santé depuis 2002, elle a travaillé comme préposée aux bénéficiaires et comme thérapeute en réadaptation physique, puis a poursuivi son chemin en acupuncture. C'est depuis 2008 qu'elle est acupuncteur et écrit des articles pour différents journaux.

www.acupuncture-laval.com
Clinique d'acupuncture Mylène Garon-Labrecque
144 boul. Curé-Labelle, Sainte-Rose, Laval, H7L 2Z4
(514) 686-7346

Références :

- ¹ Concept énergétique de la médecine chinoise et non l'organe à proprement parler du point de vue de la médecine occidentale.
- *Les principes fondamentaux de la médecine chinoise.* Giovanni Maciocia, Satas, 1992, p.364-376, p. 399-400
- *Médecine chinoise théorie et clinique.* Pierre Sterckx et Chen Jun, Presse universitaire Guang ming, 2002. p. 72-84, p.122
- *Manger le Dragon.* Claude Émile Racette, CCDMD, 2007, p.607
- *Anatomie et physiologie humaine.* Elaine M. Marieb, De Boeck, 1999, p. 887-888

