

LES DOULEURS ABDOMINALES / DIGESTIVES VUES PAR LA MTC

Qu'est-ce qu'une douleur abdominale ?

Les douleurs abdominales sont des douleurs qui surviennent dans la région du ventre, entre le thorax et la zone pelvienne. Elles peuvent être aiguës ou chroniques, légères ou sévères, et parfois être le signe d'un problème de santé sous-jacent. Elles ne sont heureusement pas toujours graves et peuvent être soignées grâce à des changements d'hygiène de vie (alimentation, exercice physique, meilleure gestion des émotions) ou éventuellement à l'aide de la médecine traditionnelle chinoise (acupuncture, massage tuina ou pharmacopée chinoise).

Quels sont les différents types de douleurs abdominales ?

Il existe différents types de douleurs abdominales, qui peuvent être accompagnées de plusieurs symptômes tels que des nausées, des vomissements, des problèmes de transit intestinal ou de la fièvre.

Les douleurs liées à la digestion

Un stress, une alimentation trop riche, une intolérance alimentaire, une mauvaise sécrétion des éléments nécessaires à la digestion, ou une atteinte de la muqueuse de l'estomac peuvent entre autres entraîner des troubles de la digestion. Ces douleurs sont souvent ressenties dans la partie supérieure de l'abdomen, au niveau de l'estomac, et peuvent s'exprimer par plusieurs symptômes digestifs tels que les brûlures d'estomac, les reflux gastro-œsophagiens, des troubles du transit, des nausées et vomissements, ou encore la présence de gaz en trop grande quantité dans l'estomac ou les intestins entraînant des ballonnements.

Les douleurs liées aux organes abdominaux

Il existe de très nombreux organes à l'intérieur de l'abdomen, et donc autant de possibilités de douleur abdominale. Ainsi, des affections spécifiques à ces organes tels que le foie, la vésicule biliaire, le pancréas, les intestins ou les reins peuvent entraîner des douleurs locales ou diffuses. Ces douleurs peuvent être accompagnées de nausées, vomissements, diarrhée, constipation mais encore de fièvre ou d'ictère (jaunisse), qui doivent amener à consulter un médecin rapidement.

Les douleurs gynécologiques

Liées au cycle menstruel, les douleurs menstruelles sont souvent ressenties dans la partie inférieure de l'abdomen chez les femmes avant ou pendant leurs règles et peuvent être accompagnées de crampes dans le bas ventre. Des douleurs pelviennes (en bas de l'abdomen) peuvent également être liées à de l'endométriose, une infection, des kystes ovariens, un début de grossesse, ou une grossesse extra-utérine.

Les douleurs musculo-squelettiques

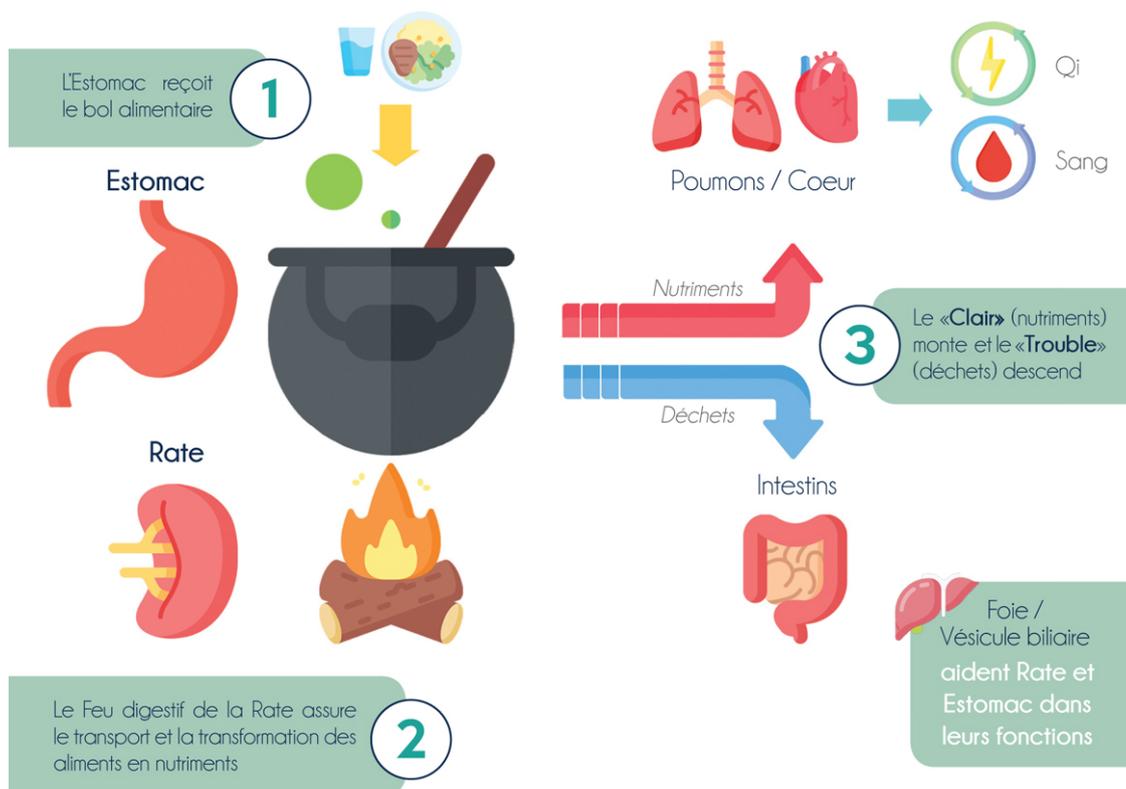
On appelle troubles musculo-squelettiques (TMS) certaines affections touchant les articulations, les muscles et les tendons. Ils peuvent occasionner des douleurs parfois très handicapantes voire invalidantes, et également s'exprimer par des douleurs abdominales.

Les douleurs psychosomatiques

Le phénomène de somatisation se caractérise par l'expression de troubles psychiques par des symptômes physiques. La somatisation résulte souvent du stress, de l'anxiété ou de symptômes dépressifs. Les douleurs engendrées sont souvent localisées au niveau de l'abdomen et décrites comme des maux de ventre généralisés. Il est essentiel cependant de s'assurer, avec l'aide d'un médecin, qu'il n'existe pas de pathologies au niveau des organes intra-abdominaux avant de conclure à cette cause.

Fonctionnement du système digestif selon la Médecine chinoise

Le rôle de la digestion est vital pour l'être humain. Il s'agit de transformer les aliments ingérés en substances assimilables pour l'organisme. En énergétique chinoise, cela représente une source d'énergie importante, appelée « Jing acquis ». La digestion permet notamment la production de l'énergie (Qi), du Sang et des liquides organiques. Du point de vue énergétique, c'est le couple Organe/Entraille de la Rate et de l'Estomac qui gère la digestion (Élément Terre).



En Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), le rôle de la Rate et de l'Estomac est fondamental, ces deux organes ont un **rôle central** dans le processus digestif.

L'Estomac reçoit le bol alimentaire et le transmet à la Rate, qui assure ensuite la transformation et le transport des nutriments. Le Qi de la Rate fait monter « le Clair » des aliments, pour aller nourrir le Cœur et les Poumons, tandis que le Qi de l'Estomac fait descendre « le Trouble » des aliments aux Intestins pour être ensuite évacué.

Plusieurs manifestations

Les troubles digestifs se manifestent sous différentes formes selon les personnes, notre terrain et nos faiblesses. Parmi les plus courantes, on retrouve les troubles qui se localisent au niveau de l'Estomac (épigastre) ou au niveau des Intestins (abdomen). Voici quelques exemples :

Au niveau de l'épigastre / Estomac

Douleur de type crampe à l'Estomac, remontées acides, brûlures d'estomac, sensation de trop plein, éructations...

Au niveau des intestins

Ballonnement, spasme abdominal, douleur à la défécation, sang dans les selles, perturbation du transit : constipation, diarrhée...

Les possibles causes du déséquilibre et des troubles

Notre terrain

Une faiblesse constitutionnelle, une maladie chronique ou tout simplement le fait de vieillir fragilise le fonctionnement de notre système digestif.

Hygiène de vie

La mauvaise hygiène de vie est une des grandes causes de nos déséquilibres. Une mauvaise alimentation, le surmenage, une fatigue chronique, un manque d'activité physique, un excès de travail intellectuel fatiguent à la longue les organes Rate/Estomac.

La gestion de nos émotions

Les émotions rentrent bien évidemment en ligne de compte dans les causes et origines des troubles digestifs. Stress, contrariétés à répétition, rumination, anxiété... ont une influence sur la circulation de l'énergie dans le corps. Si l'excès d'émotions bloque la circulation du Qi, le système digestif s'en trouve alors impacté.

Causes externes

Comme un coup de froid sur les Intestins peut perturber le transit, boire froid ou trop glacé peut également provoquer des douleurs intenses à l'estomac, voire provoquer des diarrhées. Du point de vue de la MTC, on parle des agents pathogènes externes (vent, sécheresse, humidité, froid, feu, chaleur, canicule) qui peuvent entrer dans le corps et perturber son bon fonctionnement. La MTC visera soit à les faire sortir soit les disperser. On peut par exemple faire sortir par purgation ou par vomification un pathogène du type intoxication alimentaire. On peut aussi disperser une source de chaleur externe qui est entrée ou réchauffer une source de froid qui a pénétré le corps et qui a réussi à déjouer les défenses immunitaires..

Causes internes

Les agents pathogènes internes désignent des éléments morbides que le corps produit lui-même par suite du dysfonctionnement d'un ou plusieurs organes et d'une dysharmonie entre l'énergie (le Qi) et le sang. Ces déséquilibres sont généralement la conséquence d'un dysfonctionnement organique chronique qui peuvent faire suite à une atteinte externe mal soignée, une fatigue chronique, une longue maladie, une mauvaise alimentation, mais également un déséquilibre émotionnel et/ou psychologique entraînant une stagnation (mauvaise circulation du Qi et du sang).

Selon la MTC, ces éléments pathogènes se manifestent sous différentes forme:

- L'humidité interne: elle est due à un dysfonctionnement de la Rate qui ne permet pas un bon métabolisme des liquides dans le corps ce qui crée des accumulations. Elle se manifeste par des sensations de lourdeurs, des céphalées sourdes, une mauvaise digestion, un manque de clarté de l'esprit. L'humidité produit également des œdèmes qui peuvent devenir chroniques.
- Le Tan: il s'agit de mucosités générées par le corps en raison principalement d'un dysfonctionnement de la Rate. Le réceptacle du Tan peut être le Poumon ou le Cœur, mais également le système sanguin. Le Tan se manifeste par des glaires, des gonflements localisés souvent indolores, des kystes, nodosités, une fatigue générale, éventuellement des nausées, des sensations de lourdeur du corps.

Le Tan peut également se manifester par des troubles psychiques allant jusqu'à la psychose et les troubles bipolaires (on parle alors de Tan invisible car il n'y a pas production de glaire à proprement parler).

- Les stases de sang: lorsque le sang stagne, cela produit des stases qui se manifestent par des douleurs localisées souvent fortes, punctiformes. Ces stases peuvent être la conséquence d'accidents (dans ce cas ce ne sont pas des facteurs pathogènes produits par suite d'un déséquilibre interne), mais également la conséquence d'un déséquilibre du Foie, de la Rate, du Poumon, et du Cœur.

Les stases de sang sont un des facteurs favorisant l'apparition de cancers (le Tan également).

- La sécheresse interne: elle peut être due à un dysfonctionnement de la Rate, du Poumon, des Reins, du gros intestin. Elle peut se manifester par une sécheresse de la peau, des muqueuses, des yeux, une constipation chronique.
- Les déséquilibres du Yin et du Yang: lorsque l'énergie Yin et l'énergie Yang ne sont plus en équilibre, des pathologies de froid ou de chaud peuvent se manifester. C'est la cas par exemple pour les bouffées de chaleur lors de la ménopause (déficit d'énergie Yin), ou bien encore les frilosités chroniques (déficit d'énergie Yang). Un excès de l'une ou l'autre de ces énergies peut également entraîner des troubles comme des céphalées ou des vertiges rotatoires (excès d'énergie Yang), du Tan ou de l'humidité interne (excès d'énergie Yin).

Ces différents éléments peuvent avoir un impact sur la présence et la circulation du Qi, du Sang, des liquides organiques, et de façon plus générale le Yin et le Yang dans le corps.

Les sphères impliquées dans les troubles et douleurs abdominales d'origine digestives selon la MTC sont :

- l'élément terre : rate et estomac
- l'élément métal : gros intestin / colon
- l'élément eau : vessie
- l'élément bois : foie et vésicule biliaire
- l'élément feu : cœur, intestin grêle

Le bilan énergétique réalisé par votre thérapeute de MTC vise à déterminer les syndromes sources de vos troubles qui reposent sur les multiples déséquilibres listés ci-dessus, de leur localisation. En fonction de ceux-ci, il vous proposera la mise en oeuvre de différents outils à sa disposition ainsi que des conseils alimentaires et/ou de mode de vie pour améliorer la situation. Concernant les influences de type émotionnel, la MTC va agir sur le côté organique et énergétique de l'émotion. D'autres techniques permettent de travailler sur la sphère psychologique et la façon dont nous recevons, percevons, interprétons, réagissons aux stimuli externes de type émotionnel. Ces outils viennent à nous aider à retrouver notre liberté de pensée et d'action face aux évènements qui nous perturbent trop.