**BOULIME / TROUBLES ALIMENTAIRES VUS PAR LA MTC**

**Introduction**

La boulimie est un trouble complexe, multi-factoriel qui se caractérise concrètement par des crises compulsives ou la prise alimentaire prend des proportions incontrôlables.

En Médicine Traditionnelle Chinoise, la boulimie, du moins l’ excès de faim sans beaucoup d’appétit, trouve son origine dans une perturbation du couple Rate, Estomac. Cette perturbation du couple Rate, Estomac est souvent déclenchée par une perturbation des Shen ou Entités viscérales. Le traitement consiste a rééquilibrer le couple Rate, Estomac et a régulariser les troubles des Shen.

Le cas d’étude soutient cette analyse montrant un vide de Qi Rate et une Chaleur de l’Estomac et la perturbation to Yi. En plus de cela, le cas présente une insuffisance Essence du Rein installée depuis l’anorexie et un blocage du Qi du Foie

**La boulimie en médecine occidentale**

**Diagnostic**

Une crise de boulimie répond aux deux caractéristiques suivantes :

* Absorption, en une période de temps limitée, d’une quantité de nourriture largement supérieure à ce que la plupart des gens absorberaient en une période de temps similaire et dans les mêmes circonstances.
* Sentiment d’une perte de contrôle sur le comportement alimentaire pendant la crise.

Les comportements compensatoires inappropriés et récurrents visant à prévenir la prise de poids sont : vomissements provoqués, emploi abusif de laxatifs, diurétiques, lavements ou autres médicaments ; jeûne ; exercice physique excessif.
Les crises de boulimie et les comportements compensatoires inappropriés surviennent tous deux, en moyenne, au moins 2 fois par semaine pendant 3 mois. L’estime de soi est influencée de manière excessive par le poids et la forme corporelle.

**Traitement**

La prise charge thérapeutique peut faire l’objet de psychothérapies (individuelle, familiale, de groupe) et thérapies cognitives et comportementales et de prescription d’antidépresseurs sérotoninergiques dont l’action permet de traiter la dimension compulsive du trouble. Une [prise en charge nutritionnelle et diététique](https://kendreka.com/formation-dietetique-chinoise/) (régime adapté, réalisation et tenue d’un carnet alimentaire) est généralement recommandée. L’hospitalisation est assez rare, elle peut intervenir en cas d’état dépressif important, de récidives d’accès boulimiques, ou en présence de désordres métaboliques importants. Le ou la patient(e) est alors orientée vers un service de nutrition.

**La boulimie en médecine traditionnelle Chinoise**

Selon les textes anciens de Médecine traditionnelle chinoise, la boulimie, du moins l’excès de faim sans beaucoup d’appétit, trouve son origine dans une perturbation du couple Rate, Estomac. Cette perturbation du couple Rate, Estomac est souvent déclenchée par une perturbation des Shen ou Entités viscérales. L’absorption d’une large quantité de nourriture et le sentiment d’une perte de contrôle et d’estime en soi aggrave la perturbation du couple Rate, Estomac. Un feu dans l’Estomac *(souvent suite à une stagnation)* réclame du « matériau » à brûler : la personne va vouloir manger*(compulsivement ?)* pour apaiser ce feu ; mais sitôt le matériau consumé, le Feu dans l’Estomac reprend de plus belle. Ce tableau peut être trouvé dans les épisodes de boulimie, ou de fringale, voire d’ulcères. A l’origine de la chaleur d’estomac il y a un vide de Qi de la Rate. La Rate a la fonction de transformation (d’aliments, selles, liquides, etc.) dans le corps humain. Et en plus cette fonction, la Rate doit transporter ce qu’elle a transformé. Si elle transforme mais ne transporte pas, alors les aliments stagneront. L’excès alimentaires aggrave le vide de la Rate car la Rate la rate continue d’être sollicité. Une rate malade donne aussi une tendance aux fringales avec flétrissement des chairs. L’absorption d’une large quantité de nourriture sans beaucoup d’appétit est causée par une chaleur d’Estomac/ feu dans l’Estomac.

**Perturbation des Shen**

La boulimie n’a pas pour seule origine l’atteinte du couple Rate/Estomac. Il faut considérer la boulimie comme une maladie psychiatrique. A ce titre, en médecine traditionnelle chinoise, il faut faire intervenir les Shen ou Entités viscérales. Il s’agit des perturbations psychiques des Shen. En fonction de l’état du patient on va retrouver une dominante du Hun liée a la colère et au stress, et in manière concomitante le Yi liée au soucis sera perturbe et aussi le Zhi on cessera d’opposer une résistance au désir ou une
dominante du Shen du Coeur avec anxiété, angoisse et tristesse, le tout associe a la dépression liée a la perturbation du Po. Perturbations du YI et du Hun (\*):

**Perturbation du Yi**

Le stress, les soucis, le surmenage vont décompenser le mouvement de la Terre (Rate/Estomac). L’insuffisance du Yi se caractérise par une incapacité a la concentration et a l’attention. Il y a un manque de discipline intérieure. Or le boulimique a un sentiment de perte de contrôle sur son comportement alimentaire qui indique, au moment de la crise, le Yi est déficient. Par contre avant la crise, le Yi peut se trouver en plénitude aves obsessions, idées fixes et scrupules, comme remplir le frigo tout en sachant qu’on ne doit pas le faire. Il y a une intrication de deux perturbations en vide et plénitude.

**Perturbation du Hun**

*« La Rate est blessée par les soucis que réprime la colère ».*
Une perturbation du Hun peut engendrer une plénitude du Foie qui va attaquer la Rate selon le cycle de domination (Ke) et occasionner un vide de la Rate entrainant le boulimie

**Principe de traitement des points**

**1. Tonifier la rate**

Points fréquemment utilisés:

* 36E Zu San Li (\*), 12 RM Zhong Wan => ils fortifient la Rate et harmonise l’Estomac
* 3Rte Tai Bai, 6Rte San Yin Jiao, => ils régulent et tonifie la Rate
* 20V Pi Shu, 21V Wei Shu => ils tonifient la Rate et régule l’Estomac
* CLAFIER CHALEUR de l’ESTOMAC et stimuler la fonction de descente de l’estomac

 **2. Clarifier chaleur de l’estomac et stimuler la fonction de descente de l’estomac**

Points fréquemment utilisés:

* 21E Liang Men, 13 RM Shang Wan => ils rétablirent la descente
* 44E Nei Ting, 45E Li Duj => ils clarifient la chaleur
* 36E Zu San Li (\*) => il harmonise l’Estomac, il élimine le feu et calme l’esprit
* 6Rte San Yin Jiao, 12 RM Zhong => ils harmonisent Rate/Estomac
* 6MC Nei Guan => il rétablie la descente (a utiliser si il y a attaque du Foie).

(\*) Point clé car il harmonise Rate et Estomac, le Sang et Qi. On l’utilise aussi en cas de stress, anxiété et perte de confiance en soi

**3. Agir sur les shen**

**Points fréquemment utilisés**

* AGIR sur les SHEN
* Points a sélectionner sur la base du Shen perturbé :
* 36E Zu San Li (\*) => il agit sur le stress, l’anxiété et la perte de confiance en soi
* 20 DM Bai hui => il calme l’esprit
* 6MC Nei Guan => il intervienne sur la sphère neuropsychique (dépression, anxiété, instabilité mentale, troubles du
sommeil, etc.) et sur la sphère digestive. En association avec 40E et 7C
* 7C Shen Men => il est une des porte du Shen du Coeur. Il calme l’esprit et regule le coeur.
* 17RM Shanz Hong => point Mu du Maitre Coeur, il est le point de la sérénité. Il agit sur l’anxiété et les palpitations.
* 14 RM Ju Hue, 44V Shen Tang => Ils agissent sur le Shen du Coeur. 44V disperse aussi la chaleur
* 1P Zhong Fu, 42V Po Hu => ils agissent sur le Po et tonifient le Poumon
* 13F Zhang Men, 49V Yi She => Ils agissent sur le Yi et la Rate. 13F point Mu de la Rate et lieu de réunion de 5 organe
* 14F Qi Men, 47V Hun Men => Ils agissent sur le Hun et le Foie
* 25VB Jing Men, 52V Zhi Shi => Ils agissent sur le Zhi et le Rein

*(\*) Point clé car il harmonise Rate et Estomac, le Sang et Qi. On l’utilise aussi en cas de stress, anxiété et perte de confiance en soi*

Schéma des points utilisés pour le traitement de la boulimie

**Quels sont les principes généraux, au delà du caractère spécifique de chaque cas ?**

* La médecine chinoise défend l’existence du Feu Digestif qui réchauffe l’estomac, Feu Digestif qu’il convient d’entretenir à chaque repas, sous peine de voire apparaître des troubles digestifs. Il en découle en conséquence une préférence pour les aliments cuits, à peine cuits, mais jamais crus, jamais froids, ni complets.
* Consommer des légumes en abondance, des légumineuses, des oléagineux, des graminées mais peu de viande.
* Pas de laitages, yaourts, fromages qui sont trop humidifiants.
* Pas de pain, peu de nouilles de blé (nord de la Chine).
* Pas de sucre. pas de dessert, pas de petit déjeuner sucré.
* Équilibrer les 5 saveurs, salé, acide, amer, doux et piquant.
* Adapter son alimentation aux saisons**.**

**PHARMACOPEE CHINOISE ET TROUBLES ALIMENTAIRES**

**- Shu gan zhi tong wan** est une formule de pharmacopée chinoise réputée pour débloquer le Qi du Foie, harmoniser l’Estomac et rétablir l’équilibre entre le Foie et l'Estomac.

**- Xiao yao san** est une formule pour débloquer le Qi du Foie, débloquer l'Énergie du Foie et tonifier la Rate

**CONCLUSION**

La boulimie est une perturbation du couple Rate, Estomac souvent déclenchée par une perturbation des Shen. De nombreux cas d’étude soutiennent cette analyse montrant un vide de Qi Rate et une Chaleur de l’Estomac et la perturbation du Yi. En plus de cela, le cas peut présenter une insuffisance d’Essence du Rein installée depuis l’anorexie et un blocage du Qi du Foie.