



## L'OSTÉOPOROSE

*L'ostéoporose est une diminution progressive et générale de la densité osseuse. Cette dégénérescence, cet "effritement" de la trame osseuse crée une fragilité du squelette diffuse mais souvent localisée sur certains endroits très sollicités comme les hanches, les poignets... Ceci entraîne alors un risque important de fractures (70 % des fractures du col du fémur seraient dues à l'ostéoporose), d'incapacité, voire de perte d'autonomie.*

*Les autres signes fréquemment associés sont : douleurs articulaires et/ou musculaires, tassement vertébral (avec une baisse sensible de la taille qui peut varier de 5 à 15 cm), présence d'ostéophytes...*

### Quelques chiffres

130.000 fractures du col du fémur, en France et par an, seraient liées à l'ostéoporose.

Chez les plus de 50 ans, l'ostéoporose affecte environ une femme sur quatre et un homme sur huit.

- Quels sont les facteurs à risque ?
- Une faiblesse constitutionnelle, une grande maigreur,
- la ménopause\* (surtout si celle-ci est précoce),
- de réelles carences alimentaires (Calcium, potassium, zinc...),
- une déficience en vitamine D,
- le manque d'exercice physique,
- le tabac,
- la mauvaise gestion du stress,
- certains médicaments (les traitements à long terme avec des benzodiazépines et les corticothérapies favoriseraient l'ostéoporose).

Remarque\* : rappelons encore une fois que la ménopause n'est pas une "maladie" mais un phénomène physiologique normal, marquant pour la femme une obligation de réalisation sur d'autres niveaux, d'autres plans.

### Le point de vue de la médecine chinoise

Comme nous l'avons vu, l'ostéoporose est la manifestation d'une dégénérescence de la trame osseuse. Or, pour la médecine chinoise, ce sont les Reins qui gèrent la bonne santé des os et des moelles. L'ostéoporose (du moins celle de la sénescence) est donc toujours liée à un vide des Reins. D'autre part, l'énergie des Reins décline à partir de 50 ans. C'est donc à partir de cet âge que les risques de fragilité osseuse apparaissent.

Les fonctions des Reins selon la MTC :

- gouverner les os et produire les moelles, gouverner les liquides du corps, régir la croissance et la reproduction,
- stocker le "Jing" (\*), gouverner les orifices du bas anus, vessie et parties génitales,- aider le Poumon à l'inspir...

Mais pour la tradition chinoise, les REINS sont aussi en relation avec : la couleur noire, la saveur salée, l'hiver et, d'un point de vue émotionnel, la peur, l'angoisse, les phobies, la mémoire... ils contrôlent aussi l'éclat des cheveux, la qualité de la dentition...

Selon la médecine chinoise, on ne s'étonne donc pas que des personnes vivant dans l'angoisse ou l'insécurité permanente soit plus sujette à des manifestations liées à une déficience des Reins.

En résumé, pour simplifier :

Si les Reins sont forts => la moelle est abondante => les os sont forts

Si les Reins sont faibles => moins bonne nutrition des os => affaiblissement vertébral

## LES SYNDROMES LIES AUX REINS

La médecine chinoise distingue en fait plusieurs types de déséquilibres liés à une déficience des Reins. Ceux-ci sont généralement classés en deux grandes catégories :

### 1 - Le vide de Yang des Reins

Symptômes : frilosité, membres froids, teint pâle, absence de soif, fatigue généralisée, urines claires et fréquentes, faiblesse des lombes et des genoux, langue pâle, enduit blanc, pieds froids, nycturie, impuissance, baisse de libido, baisse de l'audition...

### 2 - Le vide de Yin des Reins

Symptômes : fatigue généralisée, transpiration nocturne, bouffées de chaleur, urines rares et foncées, sécheresse de la bouche, peau sèche, faiblesse des lombes et des genoux, langue rouge avec enduit sec, baisse de libido, baisse de l'audition, acouphènes...

### Remarques :

1- Ces syndromes se rencontrent effectivement le plus souvent chez les personnes âgées.

2- Les deux syndromes peuvent tout à fait coexister.

3- Il est rare de rencontrer des syndromes " simples "

4- Le vide des Reins est souvent concomitant voire généré par un vide de Rate. Il est donc important de tenir compte également de ce paramètre. Quelques symptômes liés à un vide de Rate : fatigue (aggravée après les repas), inappétence, lourdeur digestive, ballonnement, borborygmes, selles molles, mains froides, langue gonflée et marques dentaires sur les bords, anxiété chronique...

5 - Le diagnostic " chinois " complète à merveille celui de la médecine occidentale. D'un côté, nous possédons de remarquables outils pour explorer des données anatomiques et physiologiques (dans le cas présent : ostéo densitométrie, analyses de sang et d'urines, etc.) , de l'autre, le bilan énergétique de la médecine chinoise cherche quant à lui davantage l'envers du décor, les causes et les mécanismes " invisibles " mais pourtant bien réels des pathologies, qui sont autant de manifestations du " corps énergétique ".

## Les solutions thérapeutiques de la MTC

Toutes les techniques de la médecine chinoise peuvent être envisagées pour combattre l'ostéoporose. Elles doivent être effectuées par un praticien spécialiste de médecine chinoise et sur le long terme (au minimum 1 an) car il s'agit là d'une situation difficile à traiter mais sur laquelle la médecine chinoise obtient de bons résultats (avec une collaboration active du patient).

Rappelons les principales techniques de la MTC :

ACUPUNCTURE & MOXIBUSTION
PHARMACOPEE
MASSAGES ENERGETIQUES
QI GONG
DIETETIQUE

Toutes ces techniques doivent faire l'objet d'un diagnostic énergétique différentiel. Nous nous contenterons ici d'évoquer quelques aspects de la diététique adaptée à l'ostéoporose (surtout celle liée au vieillissement). Il ne s'agit pas là bien sûr d'un " régime ponctuel " mais bien d'une véritable " réforme alimentaire " à envisager de façon définitive...

### PHARMACOPEE ADAPTEE

#### GU AN FANG

Cette formule traite principalement de « l'ostéoporose de la sénescence » qui est une diminution de la densité osseuse, durant le 3ème âge.

En MTC, les Reins sont responsables de l'équilibre physiologique des Moelles et des Os. Lorsque les Reins sont toniques, les moelles ainsi que les os sont solides et en pleine santé. En revanche lorsque les Reins sont en Vide de Qi, ils perdent de leur action protectrice des moelles et des os qui eux même s'affaiblissent et donnent lieu à des déséquilibres énergétiques dégénératifs dans lesquels s'engouffre l'ostéoporose.

#### Indications principales :

Fracture osseuse ou faiblesse des os dues à une Insuffisance du Jing des Reins

Traumatisme physique et stases de sang

**Indications secondaires :** blessures avec gonflement, aggravation de la douleur la nuit, limitation des mouvements, lipothymies, acouphènes, douleur lancinante, faiblesse des genoux, fatigue, douleur lombaire, fractures récidivantes...

## COMPOSITION

Tu Bie Chong	Eupolyphaga
Hong Hua	Flos Carthami
Zi Ran Tong	Pyritum
Dan Shen	Radix Salviae Miltiorrhizae
Xue Jie	Sanguis Draconis
Wu Jia Pi	Cortex Acanthopanax Radicis
San Qi	Radix Notoginseng
Ru Xiang	Resina Olibani
Mu Dan Pi	Cortex Moutan Radicis
Xu Duan	Radix Dipsaci
Gu Sui Bu	Rhizoma Drynariae



POSOLOGIE TYPE : 2 gélules, 2 fois par jour

## LA DIETETIQUE DE L'OSTEOPOROSE

### A. INTRODUCTION

Nous nous permettrons de faire au préalable quelques observations sur une idée très couramment répandue qui consiste à ramener le problème de l'ostéoporose à cette équation simple :

Ostéoporose = Manque de calcium = manger beaucoup de produits laitiers

Cette " équation " pose un certain nombre de questions sur lesquelles les résultats d'études font débat. Sommes-nous réellement carencés en calcium et les produits laitiers sont-ils les meilleures sources d'apport de ce fameux calcium ? Pour répondre à ces questions, faisons au préalable quelques constats :

Constat n°1 : les femmes africaines, indiennes et asiatiques ne connaissent en général aucun problème de décalcification (ni même lors de la ménopause). Or, un de leurs points communs est de ne consommer quasiment aucun produit laitier ! L'ostéoporose est par contre très présente chez les grands consommateurs de lait (comme par exemple les pays scandinaves).

Constat n°2 : La plupart des produits laitiers (sauf peut-être certains yaourts), en plus d'avoir une action encrassante des voies lymphatiques, délivrent du calcium non assimilable qui a tendance à se déposer dans certains endroits sous forme de becs de perroquets et encombre les transits calciques métaboliques.

Constat n°3 : Les produits laitiers sont loin d'être les seuls apports de calcium. Alors pourquoi les privilégier, alors que d'autres aliments (comme les fruits secs, certains légumes) sont infiniment mieux assimilés. Les laitages ont beaucoup d'inconvénients Tout un chapitre est consacré au laitages dans " La diététique du Tao ", leurs indications et leurs (nombreuses !) contre-indications. Nous vous y renvoyons pour ne pas réduire ni surcharger cet exposé à la question des laitages.

## **B. PRINCIPES GENERAUX**

Nous reprenons ici une partie des conseils développés dans " La diététique du Tao ", plus spécialement destinés aux personnes âgées, visant à pallier l'affaiblissement progressif de la Rate et des Reins, avec une déficience de l'énergie et du sang.

### **1. Eviter les repas copieux et le grignotage**

### **2. Veiller à la régularité des repas**

Ces deux premières recommandations sont valables pour tous mais revêtent une importance fondamentale plus on avance en âge.

D'autres part, il est important de stopper tout grignotage de produits sucrés, ces sucres étant de grands "déméralisants".

### **3. Préserver le bon fonctionnement de la Rate et de l'Estomac**

Plus notre potentiel digestif s'amenuise, plus il nous faut être vigilant sur le choix de nos aliments et leur mode de préparation. Il faut surtout éviter les aliments difficiles à digérer, par exemple les plats très gras (fritures, plats en sauce ...) ainsi que les aliments trop durs ou trop froids (en température et en nature). De plus, la mastication est généralement moins efficace vu les problèmes de dentition. D'où l'intérêt de broyer les aliments et d'accorder une place à des plats de consistance plus liquide.

### **4.Soutenir le Foie et le Reins**

Croissance, maturation et vieillissement du corps (et donc des os) sont des phases régies par l'évolution de l'énergie des Reins. Nous l'avons vu, le vieillissement est l'expression d'une déficience progressive des Reins (selon l'aspect Yin et/ou Yang). Les aliments qui " reconstituent " les Reins (et aussi le Foie) ont la propriété limiter, voire retarder les effets du vieillissement. Ceux-ci sont donc particulièrement utiles à connaître et à consommer régulièrement.

## **C. QUELS ALIMENTS CHOISIR ?**

Puisque la Rate et les Reins sont très impliqués dans le phénomène de l'ostéoporose Nous veillerons à choisir des aliments qui nourrissent plus particulièrement ces deux organes. Nous vous renvoyons à la lecture du livre "Diététique énergétique : mode d'emploi" où nous trouvons la liste des aliments ayant un tropisme particulier sur les Reins et la Rate...

Attention, pour être très digestes, il faudra veiller à consommer ces aliments de préférence cuits (sans excès) et sans graisses. On évitera également l'excès d'épices (à l'effet asséchant). Il faut également éviter l'excès de sel qui blesse le sang et les Reins (alors que la saveur salée en petite quantité nourrit les Reins ).

La reconstitution des Reins doit également tenir compte des aspects antagonistes Yin et Yang (comme décrits plus haut), ce qui nous oriente vers un type d'aliments :

Si déficience de Yang => préférer les aliments de nature tiède ou chaude.

Si déficience de Yin => préférer les aliments de nature modérée ou fraîche.

On se reportera dans ce cas aux natures comme indiqués dans le tableau du livre.

Les crudités ou les plats froids doivent de toute façon être consommés en quantité plus réduite. Il faut aussi éviter l'excès d'aliments ayant une action déshydratante. En effet, chez les personnes âgées, les liquides organiques sont déjà diminué du fait du vieillissement. D'où l'intérêt de recourir à des aliments hydratants de nature douce.

Remarque : En Chine, il est courant d'ajouter aux bouillies de riz et à la viande (canard, poulet ...) quelques produits tout à fait remarquables de la pharmacopée chinoise qui luttent très efficacement contre le vieillissement, parmi lesquels nous trouvons :

Fruit du Lycium ( Gou Qi Zi)

Racine d'Angélique chinoise (Dang Gui)

Racine de Rehmania (Shu Di Huang)

Igname de Chine ( Shan Yao)

Racine de Polygonium (He Shou Wu)

Tige de Cistanche (Rou Cong Rong)

## **HYGIENE DE VIE**

Faire un minimum d'exercice physique : C'est, avec l'alimentation, l'autre grand moyen de prévention en matière d'ostéoporose. Les personnes actives sont moins enclines à ce genre de problème. Une marche régulière, du vélo, et pourquoi pas du Qi Gong, sont ici tout indiqués !

Stopper le tabac : Le tabac par son effet asséchant est encore plus nocif lorsque l'on avance en âge. Il doit à tout prix être stoppé dès lors qu'une ostéoporose est constatée.

Réduire l'activité sexuelle : Celle-ci en effet tend à épuiser le " Jing " des Reins, déjà faible chez les personnes dont les Reins sont " en vide ".

Le sommeil : un repos régulier et réparateur est ici tout à fait nécessaire.

Persévérance, régularité et autodiscipline sont les clés essentielles pour cette pathologie.

## **Bibliographie :**

La diététique du Tao : R.Zagorski et P.Sionneau ed .G. Trédaniel

Diététique énergétique : mode d'emploi / R.Zagorski éd. G.Trédaniel

Soyons moins lait : Nicolas LE BERRE et Hervé QUEINNEC (éditions Terre vivante)

Les clés de la Diététique chinoise : R. Zagorski/ Anne Tran (éditions Terre Vivante).

(\*) : Pour celles et ceux qui veulent en savoir plus sur la notion de " Jing " en médecine chinoise, nous vous renvoyons au livre " La diététique du Tao " où un chapitre y est consacré