

Applications thérapeutiques de la Macrobiotique

Présentée au III^e Congrès de l'Union Scientifique Mondiale des Médecins Acupuncteurs et des Sociétés d'Acupuncture à Berlin, du 26 au 30 mai 1976.

Mesdames, mesdemoiselles, messieurs, permettez-moi, avant de commencer mon exposé, de remercier le docteur VON LEITNER, pour son invitation et le docteur NGUYEN VAN NGHI pour l'enseignement qu'il a bien voulu me donner.

La médecine évolue sans cesse, de symptomatique elle a tendance à devenir préventive. Si l'acupuncture représente un pas de plus dans ce domaine, par rapport à l'allopathie, il n'en demeure pas moins vrai que nombreux sont les malades qui, malgré les « rééquilibrations énergétiques » périodiques n'arrivent pas à retrouver un bon équilibre physique et psychique. L'acupuncture ne suffit pas à elle seule ! Pour pratiquer une médecine réellement préventive, il faut l'employer avec d'autres méthodes telles que : la respiration, les arts martiaux (ou sport), la diététique..., car l'homme est sous la dépendance de trois facteurs :

cosmiques, psychiques, alimentaires.

LES FACTEURS COSMIQUES :

Claude BERNARD, disait déjà que : « La machine humaine sera d'autant plus parfaite qu'elle se défendra mieux contre la pénétration des influences du milieu extérieur : quand l'orga-

nisme vieillit et s'affaiblit, il devient plus sensible aux influences extérieures du froid, du chaud, de l'humidité, ainsi qu'à toutes les autres influences climatiques en général ».

LES FACTEURS PSYCHIQUES :

Le NEI KING (chapitre XIII paragraphe I) est formel :

« L'homme d'aujourd'hui n'est plus le même. Il est accablé de soucis à l'intérieur et surmené à l'extérieur ». Ne lisons-nous pas aussi dans le préface de CHANG HAN LOUAN (traité des maladies évolutives du froid) :

« qu'arrivé devant la porte d'une autorité, l'esprit de certains se concentre à la

recherche de faveurs, d'honneurs et de richesses. C'est là une des explications de la fatigue mentale de l'homme moderne ».

Il faudrait pour combattre cet état, se pencher sur le mode de vie passée où

« aucune passion ne pouvait troubler l'esprit de l'homme à l'intérieur, et aucune fonction publique ne pouvait entraver sa liberté d'action à l'extérieur ».

LES FACTEURS ALIMENTAIRES :

Oshawa, auteur de la macrobiotique, a parfaitement raison d'affirmer que :

« L'homme, comme tous les êtres vivants, en tant qu'entité physique, n'est qu'une transformation des aliments ».

Seul ce dernier groupe de facteurs fera l'objet d'une étude plus approfondie aux travers des expériences de clientèle privée et hospitalière d'une part, et des ouvrages du docteur NGUYEN VAN NGHI, d'autre part.

La macrobiotique n'a pas été créée de toutes pièces par OHSAWA ; bien au contraire, il s'agit d'une prolongation logique de ce que l'on retrouve dans les ouvrages traditionnels.

Ces derniers mentionnent deux mentions apparemment différentes, il s'agit :

- des principes alimentaires quantitatifs connus en occident ;
- des principes alimentaires quantitatifs originaux représentés par les cinq saveurs.

1^o) étude alimentaire quantitative :

Se retrouve dans les ouvrages traditionnels, il suffit de regarder quelques citations pour s'en convaincre :

a) excès alimentaire :

NEI KING (chapitre XXVIII, paragraphe 10).

« L'apoplexie (attaque brutale et directe par le vent), l'hémiplégie, la paralysie et la plénitude de l'énergie en reflux, survenant chez des gens obèses et aisés, sont la conséquence d'un grand train de vie et d'une alimentation trop riche épuisant le réchauffeur moyen ».

NEI KING (chapitre V, paragraphe 3)

« La saveur nuit à la forme ; aussi une alimentation trop riche nuit à la santé : trop de saveur donne trop de forme c'est à dire ici, de matière d'où obésité ».

NEI KING (chapitre III, paragraphe 6)

« La bonne chère donne des furoncles. Cette dermatose évolue avec une telle facilité que le pus est très aisément évacué. « Selon la médecine énergétique, la graisse dégage la chaleur. En excès, elle devient toxique, cause des furoncles ».

En d'autres termes, une alimentation riche contenant trop de graisses, dégage « l'énergie YANG » qui favorise certaines dermatoses ou la dysenterie ».

b) insuffisance alimentaire :

NAN KING difficulté

« Pourquoi l'homme meurt-il après un jeûne total de sept jours ? L'homme en bonne santé meurt au bout de sept jours de jeûne total à cause de l'épuisement complet des saveurs et du liquide alimentaire ; car les aliments contenus dans le tube digestif sont tous évacués ».

Ce paragraphe nous enseigne une vérité fort bien connue mais trop souvent oubliée :

- La consommation excessive d'aliments entraîne l'apparition de maladies par pléthore.

C'est un « privilège » exclusif aux pays dits civilisés. La mortalité chez les obèses suit la courbe de surcharge pondérale.

- De même, son inverse : la restriction alimentaire plus ou moins sévère et prolongée, qu'elle soit faite volontairement par les ascètes ou par obligation dans les pays du tiers-monde engendre des maladies et parfois la mort par carence.

2^o) étude alimentaire qualitative :

- Rapport entre les aliments et les différentes énergies de l'homme ; là encore il suffit de se référer au NEI KING (paragraphe 3, chapitre XXI) :

« Les aliments entrent dans l'estomac et y subissent une désintégration pour se transformer en substance énergétique. Une partie de cette énergie (la plus lourde ou énergie OE) est transportée au foie et sera destinée aux muscles. Une autre partie, (énergie impure ou énergie YONG) est véhiculée au cœur et gagne ensuite les poumons, de là, elle se distribue à l'ensemble des vaisseaux sanguins et énergétiques qui irriguent tout l'organisme jusqu'à la peau et les poils ».

Autrement dit les énergies essentielles YONG et OE qui parcourent l'ensemble des méridiens, des vaisseaux sanguins et du corps dans sa totalité sont de provenance alimentaire et respiratoire. Une mauvaise hygiène alimentaire entraîne à plus ou moins longue échéance une dégradation des énergies OE et YONG, donc une mauvaise protection contre les variations climatiques ainsi qu'une perturbation générale sur le plan psychique.

● Nourriture adaptée en fonction du terroir : NEI KING (chapitre XII, paragraphe I) est explicite à ce sujet :

« A l'est les habitants se nourrissent abondamment de poissons et produits salés ;
à l'ouest : ils se nourrissent de bon lait et de bonne viande ;
au nord : ils mènent une vie de nomade et se nourrissent principalement de lait ;
au sud : ils aiment la nourriture aigre et fermentée ;
au centre : ils se nourrissent de produits variés et ont la vie facile ».

Ce paragraphe souligne l'importance du mode alimentaire. Ces conseils diététiques, à savoir de se nourrir principalement des produits du terroir sont trop souvent négligés à notre époque. Dans nos pays ces remarques prennent toute leur importance car, de plus en plus les habitants se nourrissent de produits en conserve ou exportés contenant des additifs tels les colorants, les aromatisants, les émulsionnants, les anti-oxydants dont bon nombre ont une action suspecte, sinon dangereuse, pour ne pas dire parfois cancérigène.

● Quel doit être l'aliment de base pour l'homme ?

Une fois de plus, la réponse est dans le NEI KING !

« La terre produit les céréales en leur donnant une saveur douce qui, au cours de l'alimentation gagne en premier lieu la rate ».

(chapitre V, paragraphe 2)

« L'homme reçoit l'énergie des céréales au niveau de l'estomac. Cette énergie passe aux poumons ; les cinq organes et les six entrailles la reçoivent ».

« Le liquide pur des céréales se transforme en « matière huileuse » qui s'infiltré dans les os pour renforcer la moelle et le cerveau ».

Ici apparaît une notion fondamentale : ce sont les céréales qui devraient constituer l'alimentation de base des pays tempérés. La diététique moderne confirme ces données puisque la ration alimentaire est de :

- 350 à 250 g de glucide
- 50 g de protide
- 25 à 50 g de lipide

Mais les temps changent, et si, dans l'antiquité, la population se nourrissait de céréales COMPLÈTES, actuellement, pour des raisons commerciales,

elle utilise presque exclusivement des céréales DECORTIQUEES, RAFFINEES, BLANCHIES constituant un véritable FLEAU pour l'humanité. Les céréales complètes qui conviennent aux organes sont :

- le blé pour le FOIE
 - le maïs pour le CŒUR
 - le millet pour la RATE
 - le riz pour les POUMONS
 - les haricots * pour le REIN
- (NEI KING chapitre IV, paragraphe 4)

Apport diététique nouveau, représenté par les cinq saveurs :

1°) chaque saveur en quantité normale stimule l'élément qui lui correspond (figure I) à savoir :

— l'aigre, le Bois et donc le foie, la vésicule-biliaire, les yeux, les tendons, les muscles...

— l'amer, le Feu et donc le cœur, l'intestin grêle, la langue, les vaisseaux, le sang...

— le doux, la Terre et donc la rate, l'estomac, la bouche, la chair...

— le piquant, le Métal et donc le poumon, le gros intestin, la peau, le nez, les poils...

— le salé, l'Eau et donc les reins, la vessie, les os, les dents, la pilosité sexuelle, l'énergie héréditaire...

2°) chaque saveur en excès nuit à l'organe qui lui correspond à l'état normal (figure II, NEI KING, chapitre III paragraphe 14, chapitre V, paragraphe 9, 10, 11, 12).

— excès de saveur aigre : l'énergie du Foie sera en grande plénitude et nuira aux muscles et tendons.

— excès de saveur amère : l'énergie du Cœur sera en grande plénitude et nuira à l'ensemble de l'énergie du corps et du sang.

— excès de saveur douce : l'énergie de la rate sera en plénitude et nuira à la chair.

— excès de saveur piquante : l'énergie des poumons sera en plénitude et nuira à la peau et aux poils.

— excès de saveur salée : l'énergie des reins sera en vide, (l'énergie des reins ne peut jamais être en plénitude) les os seront altérés, en particulier les vertèbres lombaires, notamment la deuxième vertèbre lombaire où se trouve le 4^e vaisseau gouverneur ou MING MENN.

* Les haricots ne sont pas, bien évidemment, des céréales ; ils représentent d'une manière générale les légumineuses qui tonifient les Reins.

3°) chaque saveur en excès « détruit » l'élément qu'il inhibe à l'état normal (figure III) : NEI KING chapitre X paragraphe 2, et chapitre V paragraphe 9 à 12.

a) *les aliments trop aigres* rendent insuffisante l'énergie de la rate, en rétractant la chair et en éversant les lèvres, car l'aigre triomphe du doux.

b) *les aliments trop amers* nuisent aux poumons en desséchant la peau et en faisant tomber les poils, car l'amer triomphe toujours du piquant.

c) *les aliments trop doux* font perdre l'équilibre énergétique en endolorissant les os et en faisant tomber les cheveux, car le doux triomphe du salé.

d) *les aliments trop piquants* nuisent au Foie en contractant les muscles et en desséchant les ongles car le piquant triomphe de l'aigre.

e) *les aliments trop salés* étouffent l'énergie du cœur en ralentissant la circulation sanguine et en altérant le teint car le salé triomphe de l'amer.

4°) la loi du mépris intervient également dans les saveurs à un stade plus prononcé.

— *excès de saveur aigre* : disperse la peau.

— *excès de saveur amère* : disperse les os.

Dans la maladie des os ne pas donner d'aliments trop amers. (NEI KING chapitre XXIII paragraphe 6).

— *excès de saveur doucé* : disperse les muscles.

— *excès de saveur piquante* : « méprise » le cœur et endommage l'énergie mentale.

— *excès de saveur salée* : « méprise » la rate ;

« le salé absorbe l'eau. Cette eau des Reins offense la « Terre-Rate » suivant la chaîne du mépris. L'énergie de la Rate, insuffisante, ne peut nourrir la chair avec la possibilité d'apparition d'œdème et de diarrhée. (NEI KING chapitre XII paragraphe 1 ; NEI KING chapitre III paragraphe 14).

5°) loi de la mère et du fils.

— *si la saveur est trop aigre* : elle blesse l'énergie du cœur.

— *si la saveur est trop amère* : l'énergie de la rate ne jouera pas son rôle, l'énergie de l'estomac sera trop abondante.

— *si la saveur est trop douce* : le malade présentera de la tristesse et de la dyspnée.

— *si la saveur est trop piquante* : le TINH sera endommagé.

— *si la saveur est trop salée* : les muscles seront rétractés.

Ces différentes lois montrent l'interdépendance existant entre les différents organes par l'intermédiaire des saveurs ; toute consommation excessive de saveur aura, à long terme, des répercussions sur les cinq organes, ainsi :

c'est ce que nous retrouvons dans les grandes pathologies :

— ulcère à l'estomac, par abus de saveur AIGRE ou ACIDE.

— le cancer du poumon, par abus de TABAC (saveur AMERE)

— insuffisance rénale et coma acido-céto-sique par abus de glucides raffinés et sucre (saveur DOUCE)

— cirrhose hépatique, par abus d'alcool (saveur PIQUANTE)

— hypertension artérielle grave par abus de sel.

Ces cinq maladies ont à plus ou moins brève échéance des répercussions sur tous les organes, montrant la réalité de l'interrelation des cinq éléments.

a) l'abus de saveur aigre

— élément BOIS : sujet bilieux, coléreux, crampes musculaires

— élément FEU (par la loi de la « mère et du fils ») : petite anémie hypochrome par hémorragie occulte au niveau de l'estomac

— élément TERRE (par la loi de « destruction ») : là apparaît une particularité fondamentale ; la répercussion se fait au niveau de l'entraille et non de l'organe : crampes épigastriques, pyrosis, gastrite puis ulcères avec hémorragie digestive, parfois cancer de l'estomac

— élément METAL (par la loi du « mépris ») : principalement constipation

— élément EAU (par la loi du « fils sur la mère ») : anxiété, anorexie mentale, instabilité neuropsychique, hypersialorrhée et terrain héréditaire.

b) l'abus de saveur amère :

(tabagie) finit par nuire aux cinq éléments :

— élément FEU : accélération cardiaque et valoconstriction dans un premier temps, artérite et angine de poitrine puis infarctus du myocarde

— élément TERRE (par la loi de la « mère et du fils ») : perte de l'appétit, dyspepsie puis gingivite ulcéreuse et cancer de la langue et œsophage ; parfois probabilité de cancer gastrique

— élément METAL (par la loi de « destruction ») : paralysie ciliaire et broncho-constriction au début puis bronchite chronique emphysème et constipation, enfin cancer du pharynx, du larynx, cancer bronchique (épidermoïde ou carcinoïde)

— élément EAU (par la loi du « mépris ») : trouble des règles, diminution de la libido, diminution de l'attention, ménopause précoce, à un stade plus prononcé : accouchement prématuré, avortement spontané (20 %) et possibilité de stérilité

— élément BOIS (par la loi du « fils sur la mère ») : action cholécysto-kinétique et diminution de l'acuité visuelle

c) l'abus de saveur sucrée :

(glucide raffiné, pâtisserie, confiserie...) se répercute à plus ou moins longue échéance sur les cinq éléments

— élément TERRE : avec pyrosis, gastrite puis diabète et parfois ulcère stomacal

— élément METAL (par la loi de la « mère et du fils ») : granulomes d'OPPNHEIN URBACH ; complications cutanées diverses telles les surinfections

— élément EAU (par la loi de « destruction ») : avec glycosurie, pronéinurie, impuissance sexuelle par athérosclérose de l'artère hypogastrique, hypertension artérielle par sclérose de l'artère rénale, glomérulo-néphropathie, neuropathie périphérique de type sensitivo-motrice et végétative, atteinte des nerfs crâniens, complications ostéo-articulaires, dans les cas les plus graves insuffisance rénale, accidents cérébraux, coma acido-cétosique et transmission héréditaire

— élément VENT (par la loi du « mépris ») : au niveau de l'œil ; cataracte, glaucome, rétinopathie, parfois cécité ; au niveau des muscles : asthénie musculaire

— élément FEU (par la loi du « fils sur la mère ») : au début athérosclérose, média calcose, artériopathie oblitérante diffuse, puis artérite des membres inférieurs, coronarite, hypertension artérielle et insuffisance cardiaque

d) l'abus de saveur piquante :

telle la consommation excessive d'alcool finit par ébranler le circuit énergétique que constituent les cinq éléments

— élément METAL : hémorroïdes, hémorragies cutanéomuqueuse, infection cutanée et sensibilité accrue à toute infection par diminution d'énergie, enfin, tuberculose pulmonaire

— élément EAU (par la loi de la « mère et du fils ») : diminution de la libido, ménopause précoce, aménorrhée, polynévrite, œdème d'origine rénale, à un stade plus prononcé delirium tremens, confusion mentale, perversion sexuelle et encéphalopathie

— élément BOIS (par la loi de « destruction ») : avec crampes musculaires, hépatomégalie, tremblements des extrémités, puis cirrhose et ictère, parfois évolution vers l'hépatome

— élément FEU : avec augmentation du débit cardiaque, angiome stellaire, varicosités des pommettes et anémie sanguine

— élément TERRE : pyrosis, gastrite, parfois ulcère de l'estomac

e) abus de saveur salée :

engendre souvent une hypertension artérielle avec toute la symptomatologie accompagnatrice

— élément EAU : bourdonnements auriculaires, céphalées occipitales, polyurie, pollakiurie, nycturie, albuminurie puis surdité, néphrite chronique, et parfois accidents vasculaires cérébraux (ramollissements, hémorragies) avec crise comitiale, parésie, hémiplégie, aphasie

— élément VENT (selon la loi de la « mère et du fils ») : avec crampes, asthénie, mouches volantes, éblouissements, vertiges, fourmillements et sensation de doigts morts puis diminution de l'acuité visuelle, parfois amblyopie, amaurose par hémorragie ou thrombose de l'artère rétinienne

— élément FEU (par la loi de « destruction ») : angor d'effort, surcharge ventriculaire droite et infarctus du myocarde

— élément TERRE (par la loi du « mépris ») : apparemment peu de répercussions, or tout le trouble du métabolisme de l'eau relève du triple réchauffeur inférieur supporté par l'estomac

— élément METAL (par la loi du « fils sur la mère ») : dyspnée d'effort, de décubitus et parfois paroxystique (œdème aigu du poumon).

● Applications thérapeutiques par les cinq saveurs :

1°) en fonction de l'excès de saveur :

a) l'AIGRE disperse les muscles. Dans les maladies des muscles, ne pas donner des aliments trop aigres.

b) l'AMER, disperse les os. Dans les maladies des os, ne pas donner des aliments trop amers.

c) le DOUX, disperse la chair. Dans les maladies de la chair, ne pas donner des aliments trop doux.

d) le PIQUANT, disperse l'Énergie. Dans les maladies de l'énergie, ne pas donner des aliments trop piquants.

e) le SALE, dispersé le sang. Dans les maladies du sang, ne pas donner des aliments trop salés.

Ces lois représentent les « *cinq contre-indications* » du NEI KING (chapitre XXIII paragraphe 6).

2°) en fonction de la « loi de destruction ».

— en cas de pathologie Musculaire (élément BOIS) due à une consommation excessive de saveur aigre, prendre des aliments à saveur piquante car le piquant triomphe de l'aigre.

— en cas de pathologie Energétique (élément FEU) due à une consommation excessive de saveur amère, prendre des aliments à saveur salée, car le salé triomphe de l'amer.

— en cas de pathologie au niveau de la Chair (élément TERRE) due à une consommation excessive de saveur douce, prendre des aliments à saveur aigre, car l'aigre triomphe du doux.

— en cas de pathologie Cutanée et du système pileux, due à une consommation excessive de saveur piquante, prendre des aliments à saveur amère, car l'amer triomphe du piquant.

— en cas de pathologie Sanguine (élément EAU) par consommation excessive de saveur salée, prendre des aliments à saveur douce, car le doux triomphe du salé.

- En fonction du caractère des organes et des saveurs :
ces notoins sont nouvelles en occident aussi les citerons-nous, sans nous y attarder, en attendant de mieux les étudier.

— le FOIE aime « *l'éparpillement* », il faut lui donner une alimentation à saveur piquante qui est dispersante. S'il faut le tonifier, prescrire des remèdes à saveur piquante. S'il faut le disperser, utiliser des remèdes à saveur aigre.

— le CŒUR désire la « *souplesse* », il faut lui donner une alimentation à saveur salée « *assouplissante* ». S'il faut le tonifier, prescrire des remèdes à saveur salée. S'il faut le disperser, employer des remèdes à saveur douce.

— la RATE désire la « *modération* ». Il faut lui donner une alimentation à saveur douce qui est « *édulcorante* ». S'il faut la tonifier, prescrire des remèdes à saveur douce. S'il faut la disperser, prescrire des remèdes à saveur amère.

— le POUMON désire le « *ramassage* », il faut lui donner une alimentation à saveur aigre qui est « *collectrice* », s'il faut le tonifier, prescrire des remèdes à saveur aigre, s'il faut le disperser, prescrire des remèdes à saveur piquante.

— le REIN désire la « *solidité* », il faut lui donner une alimentation à saveur amère qui est « *raffermissante* ». S'il faut le tonifier, prescrire des remèdes à saveur amère, s'il faut le disperser, prescrire des remèdes à saveur salée.

NEI KING (chapitre XXII paragraphes 3, 4, 5, 6).

Mesdames, Mesdemoiselles, messieurs, permettez-moi de vous adresser mes excuses pour ces nombreuses citations, mais elles étaient nécessaires et avaient pour but de montrer que la diététique dont on souligne l'importance à notre époque, était fort bien connue des anciens. Sa résonance actuelle provient d'une prise de conscience collective et individuelle. Trop de théories sont apparues, se contredisant les unes les autres. Ne serait-il pas plus sage de se référer à une diététique plusieurs fois millénaire qui, défiant le temps, a fait ses preuves ?...

Tous les acupuncteurs devraient expérimenter sur eux-mêmes l'importance de la nourriture et ne devraient jamais laisser partir un malade sans lui avoir donné quelques conseils diététiques, à savoir :

- 1) une mastication prolongée, pour permettre une meilleure insalivation, ainsi qu'une diminution de la consommation alimentaire ;
- 2) se nourrir de produits de saison et du terroir ;
- 3) apprendre à mélanger harmonieusement les aliments contenant les cinq saveurs ;
- 4) se nourrir à base de céréales complètes.

« Le riz gluant est la seule céréale qui reçoit suffisamment l'énergie des quatre saisons, c'est-à-dire les deux aspects INN et YANG du ciel et de la terre.

« Dans la nature, cette céréale correspond à l'élément TERRE situé au centre et jouit, par conséquence, de l'énergie équilibrée des quatre autres points cardinaux. C'est la raison pour laquelle elle renferme suffisamment d'éléments nutritifs pour entretenir les cinq organes. (TCHANG TSE TSONG, page 148).

Grâce à ces conseils diététiques la médecine pourra évoluer vers la voie qu'elle n'aurait jamais dû quitter : la prévention sanitaire.