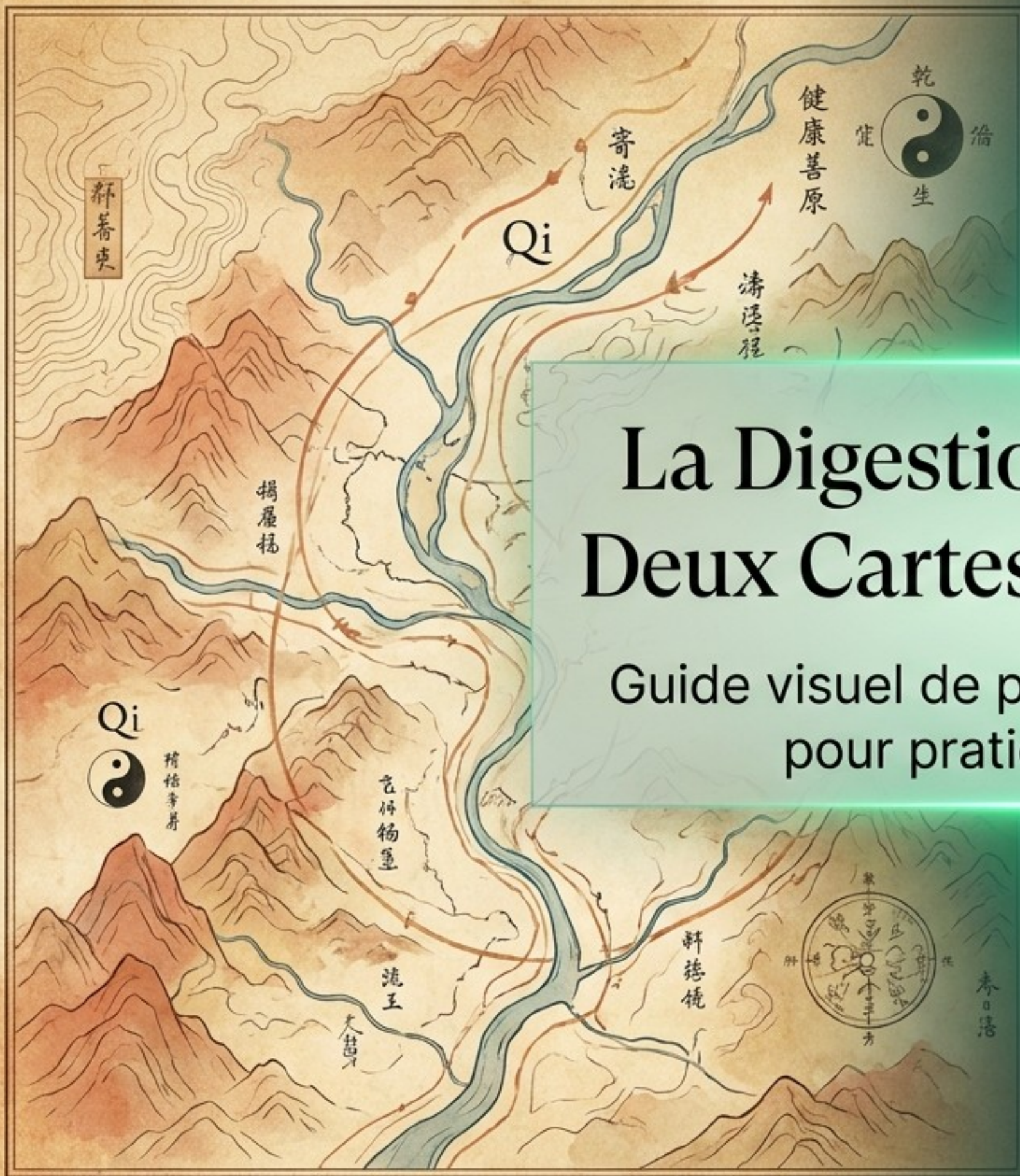
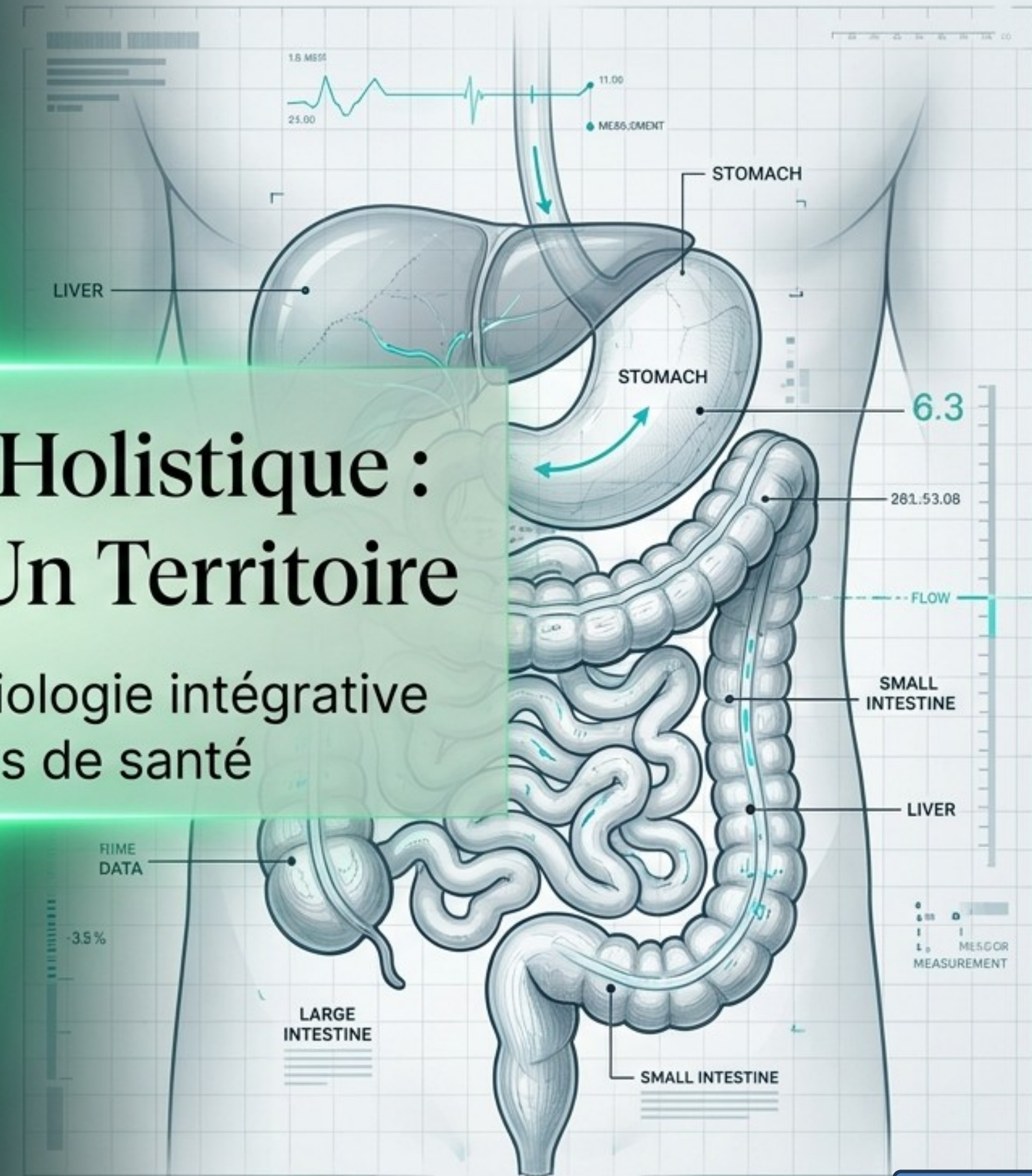




La Digestion Holistique : Deux Cartes, Un Territoire

Guide visuel de physiologie intégrative
pour praticiens de santé



Le Cartographe et le Satellite

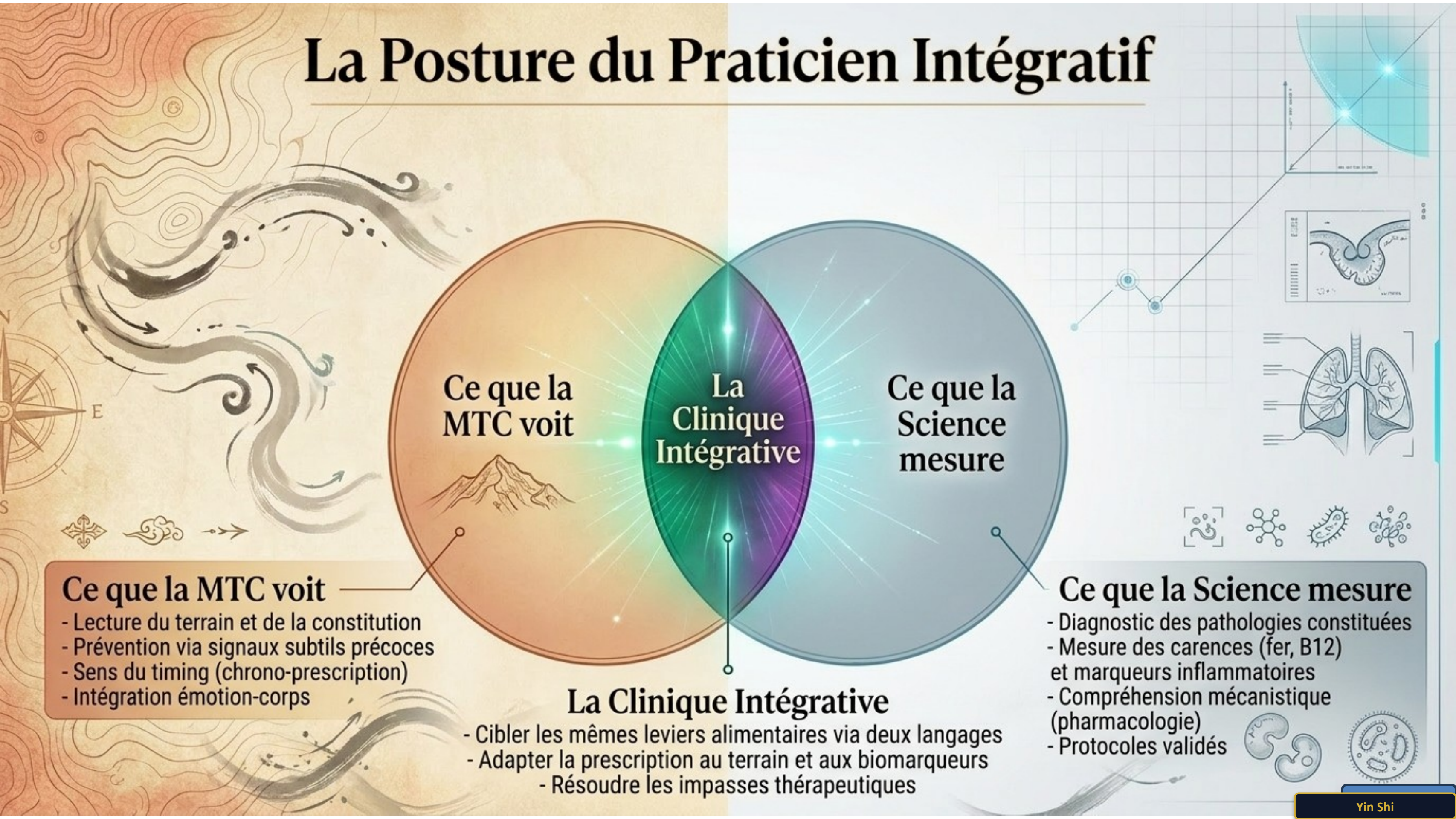
Le Territoire : La digestion humaine.
Une seule et même réalité.



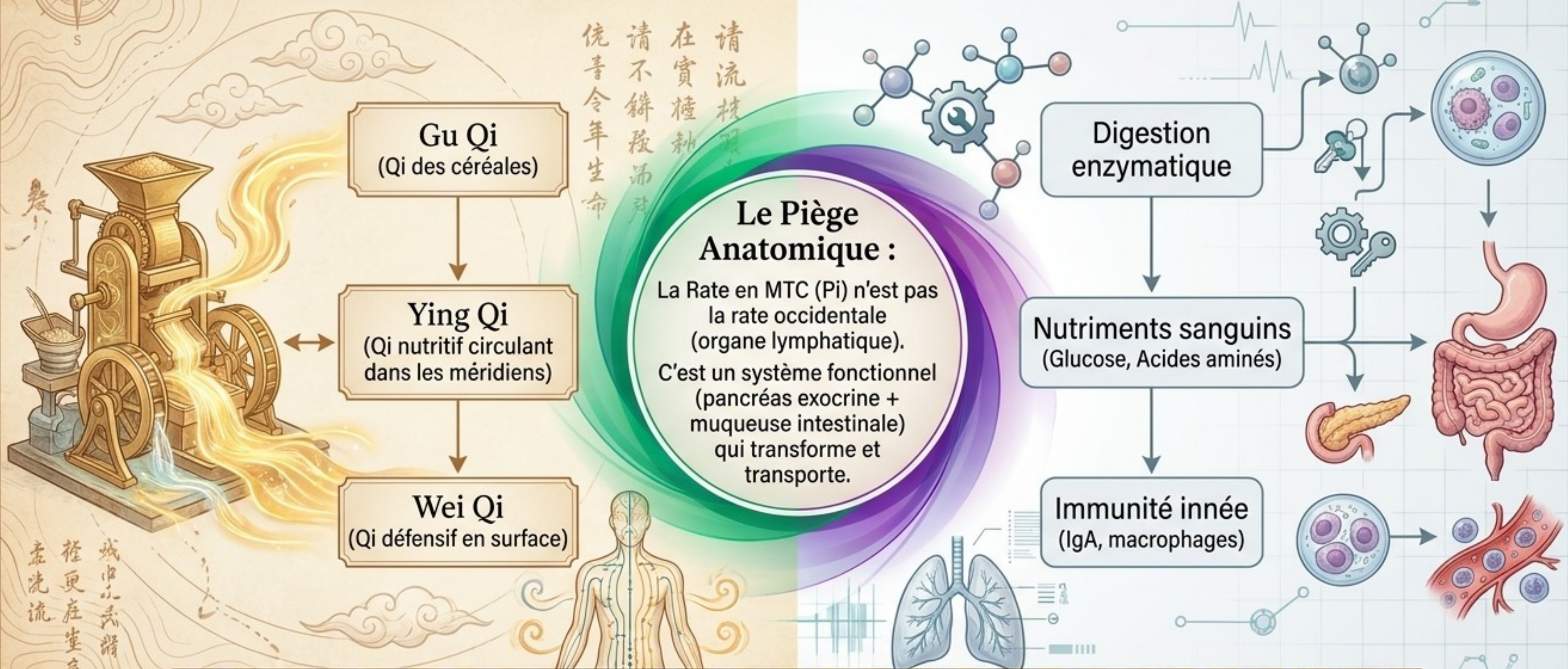
Le Postulat :

Aucune carte n'est fausse. Ce cours vous apprend à lire les deux simultanément sans chercher à prouver l'une par l'autre.

La Posture du Praticien Intégratif



L'Usine de Transformation : Rate & Extraction du Qi



Fatigue post-prandiale : En MTC, c'est le Vide de Qi de Rate (le corps dépense plus d'énergie à digérer qu'il n'en récupère). Ne jamais normaliser ce symptôme !

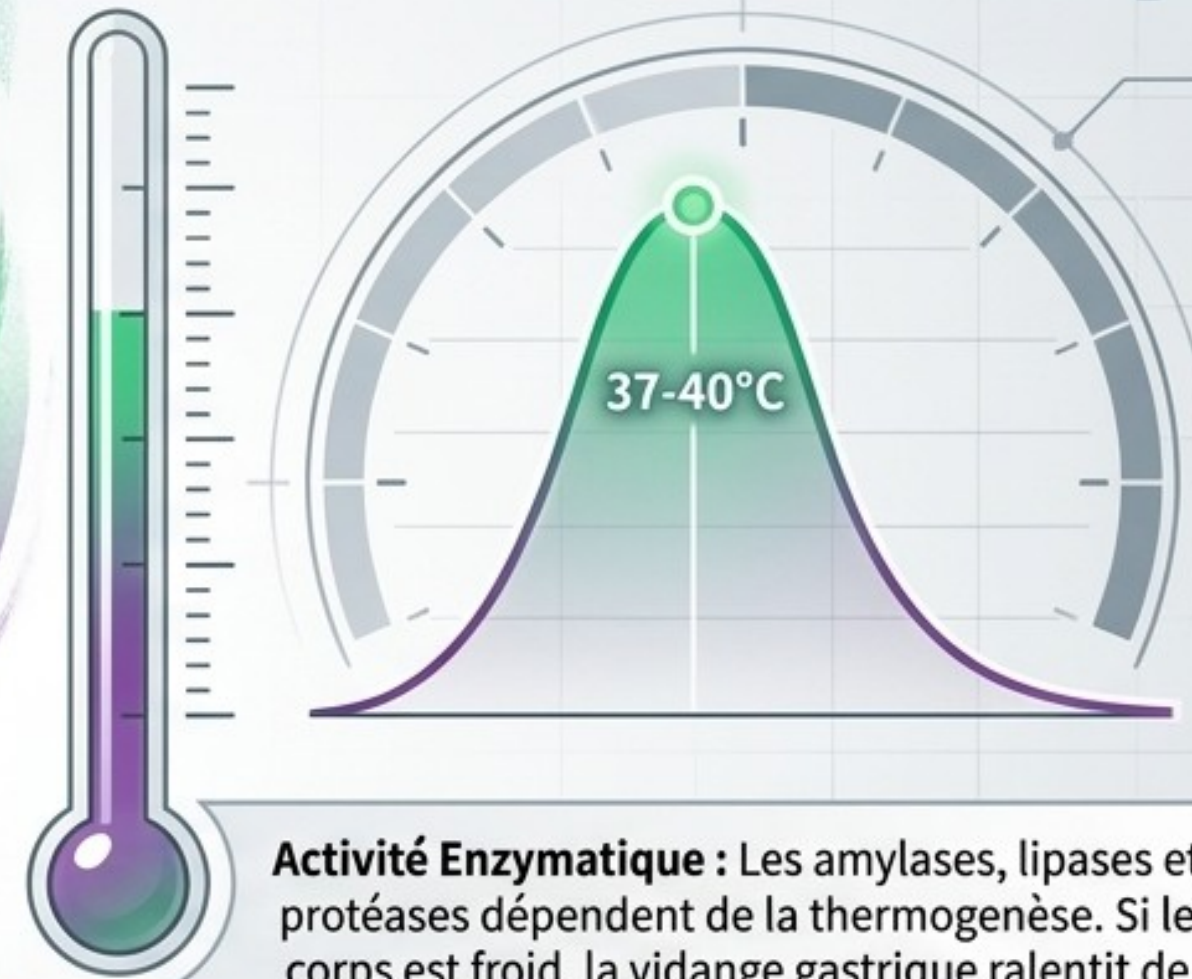
Le Feu sous la Marmite : Yang des Reins & Thermogenèse

Le Trépied de Bronze

Le Chaudron (Estomac) :
Reçoit et fait macérer.

Le Cuisinier (Rate) :
Transforme les aliments.

**Le Feu sous le chaudron
(Ming Men / Yang des Reins) :**
La source de chaleur primitive.



Activité Enzymatique : Les amylases, lipases et protéases dépendent de la thermogenèse. Si le corps est froid, la vidange gastrique ralentit de 20-30% et les enzymes sont inefficaces.

Signe clé :

Diarrhée de l'aube (selles molles entre 4h et 6h - le Yang est au plus bas).

Prescription :

Gingembre frais, noix, interdiction stricte des boissons glacées.

The Bilingual Palimpsest

La Roue Digestive : Ascension du Pur, Descente du Turbide

La Montée du Pur (Sheng Qing)

MTC : La Rate propulse le Gu Qi vers le Poumon pour former le Zong Qi et le Sang.

SCIENCE : La Veine Porte remonte les nutriments de l'intestin vers le foie, puis vers la circulation systémique et le cœur/poumons.

La Descente du Turbide (Jiang Zhuo)

MTC : L'Estomac et les intestins poussent les résidus vers le bas.

SCIENCE : Le péristaltisme gastrique et intestinal évacue les résidus vers le côlon.


**Trouble de l'Ascension
(Pi Qi Xian Xia) :** Si la Rate s'effondre, tout chute. Vertiges debout, prolapsus, fatigue profonde.

Le Banquier et le Chef d'Orchestre : Le Rôle du Foie

Le Banquier du Sang (MTC)

- **La Nuit** : Le Sang retourne au Foie pour être stocké et régénéré.
- **Le Jour** : Redistribution périphérique (muscles, tendons, cerveau) selon l'activité.

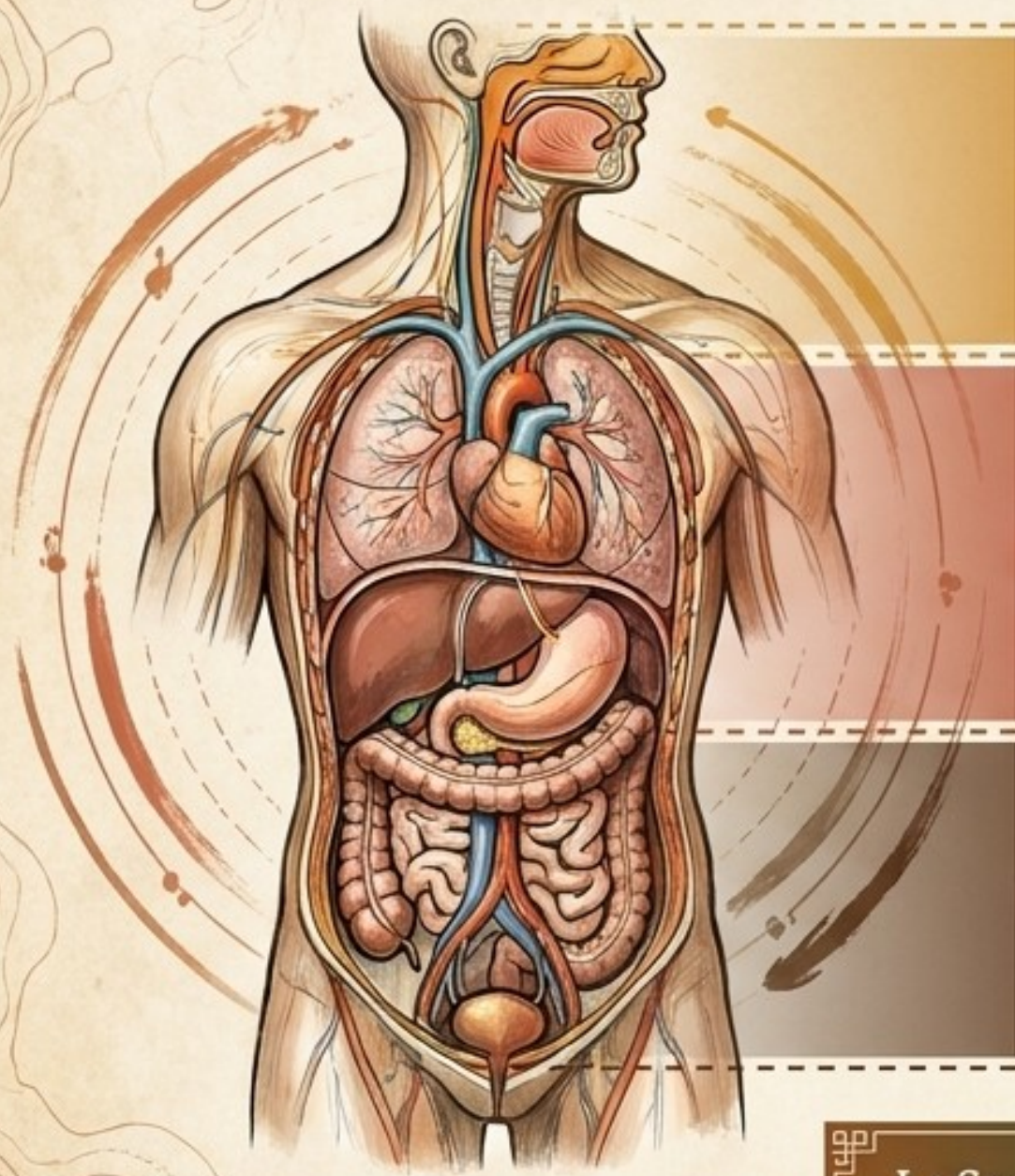
Centre Métabolique (Science)

- **La Nuit** : Le retour veineux hépatique est maximisé en décubitus.
- **Le Jour** : Modification du débit sanguin splanchnique (75% via veine porte) ; Glycogénogenèse/Glycogénolyse selon l'effort.

La Libre Circulation du Qi (Shu Xie). Quand le Foie stagne (stress), le chef d'orchestre perd le rythme → IBS, crampes, alternance diarrhée/constipation.

The Bilingual Palimpsest

Cartographie de l'Espace : Les Trois Foyers (San Jiao)



La Brume
(Mist)

Foyer Supérieur

(De la bouche au diaphragme)

Poumon, Cœur, Cavité buccale.

Fonction : Diffuser.



La Bouilloire
(Kettle)

Foyer Moyen

(Du diaphragme à l'ombilic)

Estomac, Rate.

Fonction : Transformer et macérer.



**L'Égout et
le Trésor**
(Sewer/Vault)

Foyer Inférieur

(De l'ombilic au plancher pelvien)

Côlon, Reins, Vessie.

Fonction : Excréter et conserver l'Essence profonde.

Le San Jiao n'est pas un organe anatomique occidental,
c'est un système de chauffage central avec un foyer,
un pot de cuisson et un système de diffusion.

De la Brume à la Bouilloire : Préparation et Macération

Foyer Supérieur (Bouche / Œsophage)

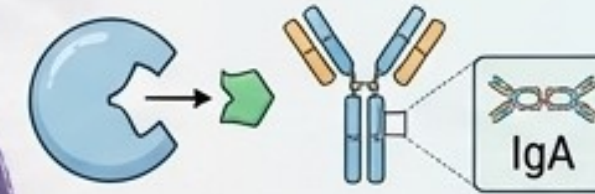
MTC

Diffusion du Wei Qi, imprégnation salivaire (liquide précieux de la Rate).



Science

Digestion orale, Amylase salivaire (ptyaline), IgA protectrices.



Clinique

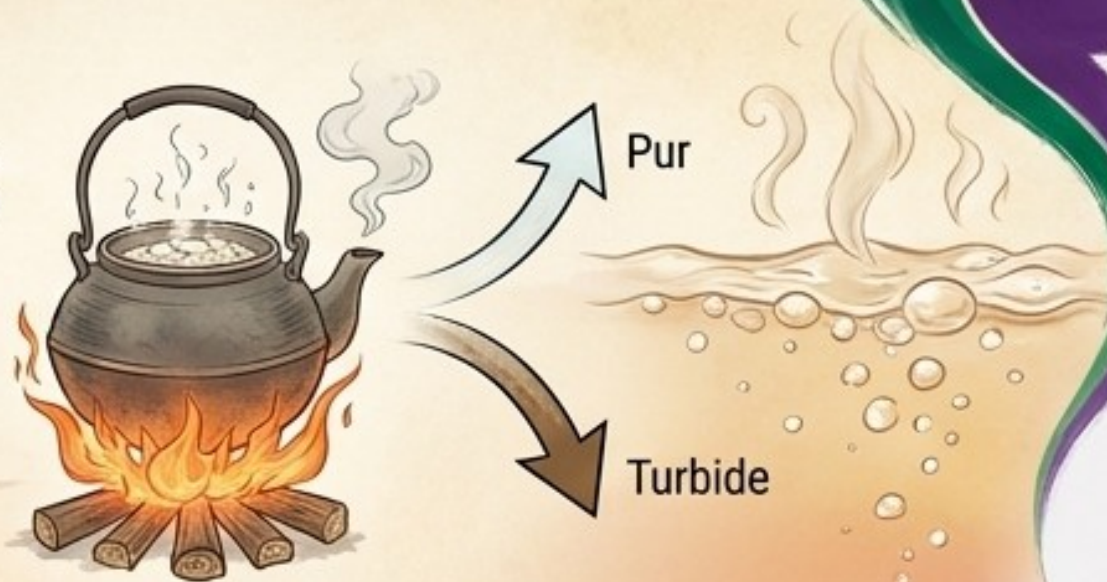
Mâcher 30 fois. La première prescription MTC pour ne pas surcharger le Foyer Moyen.



Foyer Moyen (Estomac / Intestin Grêle)

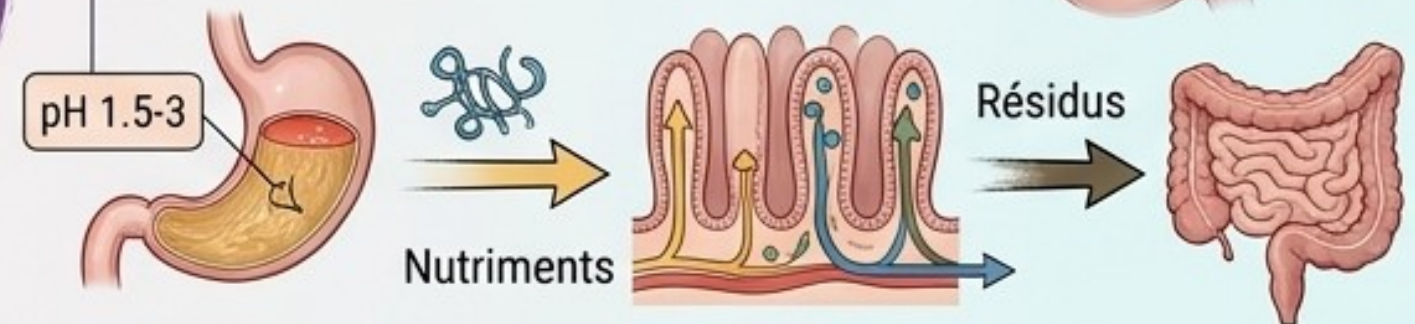
MTC

L'Estomac fait macérer ; l'Intestin Grêle sépare le Pur du Turbide.



Science

Acidité gastrique (pH 1.5-3, dénaturation protéique) ; Absorption des nutriments via les villosités (le Pur), excrétion de l'eau et des résidus (le Turbide).



The Bilingual Palimpsest

L'Égout et le Trésor : Foyer Inferieur & Microbiote

L'Égout (Excrétion)

- **MTC** = Descente du Turbide solide.
- **Science** = Élimination colique, récupération d'eau (1.3L/jour absorbés).

Waste

Waste

Deep Nourishment / AGCC

Le Trésor (Jing & Fermentation)

- **MTC** = Les Reins stockent l'Essence profonde (Jing) ; Ultime séparation du pur.
- **Science** = Le microbiote (100 000 milliards de bactéries) fermente les fibres pour produire des Acides Gras à Chaîne Courte (AGCC : Butyrate).

Même au fond de l'égout, la transformation continue.
Le Butyrate nourrit 70% des colonocytes et l'acétate rejoint les muscles.
C'est l'équivalent moderne de l'extraction de l'énergie profonde.

La Frontière Intérieure : Barrière Muqueuse & Wei Qi

Les Gardes (sIgA & Macrophages)

MTC : Le Wei Qi (Qi défensif) qui neutralise les pathogènes.

La Muraille
(Mucus & Tight
Junctions)

MTC : L'intégrité
maintenue par le Qi
de la Rate et le Yin.

The Breach
(Leaky Gut
Syndrome)

1

MTC : Effondrement de la Rate → Le Wei Qi est vaincu, les *Xie Qi* (pathogènes) pénètrent.

2



Clinique : Sensibilités alimentaires multiples, brouillard mental, fatigue chronique.

Prescription : Ignace (Shan Yao), Bouillon d'os, Shiitake.

The Bilingual Palimpsest

Le Rythme Brisé : Vent du Foie & Complexe Moteur

Complexe Moteur Migrateur (CMM) The Healthy Wave

Toutes les 90 min, une vague nettoie le tube digestif à jeun.
MTC : Libre circulation du Qi du Foie

The Broken Wave

Disrupteur 1 : Stress (Nerf Vague).
MTC : Stagnation du Qi du Foie (Gan Qi Yu Jie).

Disrupteur 2 : Grignotage Permanent.
Empêche le déclenchement du jeûne interdigestif.

☞ **Impact Clinique :** Le Vent Interne (spasmes, borborygmes, alternance Diarrhée/Constipation). 🌀

🕒 🌀 **Intervention :** 3 repas espacés de 4-5h, interdiction stricte du grignotage, marche post-prandiale. Fenouil et menthe. 🚶 🌿

Le Fléau Moderne : Humidité (Dampness) vs Dysbiose

	La Grille MTC (Rate débordée)			La Grille Scientifique (Dysbiose/SIBO)
	 La Rate ne transforme plus les fluides qui s'accumulent (Humidité).	Mécanisme		Prolifération bactérienne excessive, fermentation anormale.
	 Lourdeur, ballonnements, brouillard mental, enduit lingual gras.	Symptômes		Gaz fermentescibles, perméabilité intestinale, inflammation de bas grade (LPS).
	 Laitages froids, sucres, crudités excessives (Refroidissent la Rate).	Aliments aggravants		Lactose, sucres raffinés, excès de FODMAPs (Nourrissent les bactéries).
	Drainer l'Humidité (Orge mondée, haricots azuki, radis blanc).	L'Antidote		Fibres solubles, Bêta-glucanes, modulation prébiotique.

Cas Clinique Intégratif : Sophie, 38 ans

Profil

- Fatigue 13h-15h
- Ballonnements vespéraux
- Brouillard mental
- Grignotage continu

Le Double Diagnostic

- **MTC** : Vide de Qi de Rate + Stagnation du Foie → Génération d'Humidité.
- **Science** : CMM interrompu par grignotage + Dysbiose fermentative légère.

Timeline de Prescription (Le pont en action)

Semaine 1-6 (Restructurer)

Arrêt strict du grignotage (relance le CMM / libère le Foie).
Remplacer yaourts froids par congee chaud au gingembre
(Réchauffe la Rate / Stoppe la fermentation). Marche post-déjeuner.



Semaine 7-12 (Consolider)

Introduction Shiitake (Wei Qi / slgA) et
Haricots azuki (Draine l'Humidité profonde).



La Pierre de Rosette Digestive

Action Clinique	Traduction MTC	Mécanisme Physiologique	Aliment-Pont
Tonifier la digestion	Soutenir la Rate (Pi)	Substrat enzymatique facile, fibres prébiotiques	Igname, Riz cuit, Poulet 
Réchauffer le Moteur	Allumer le Ming Men	Pro-kinétique, thermogenèse enzymatique	Gingembre frais, Noix 
Réguler le Transit	Libérer le Qi du Foie	Activation du CMM, modulation vagale	Fenouil, Céleri, Menthe 
Drainer l'Excès	Chasser l'Humidité	Réduire dysbiose/SIBO, lier les toxines	Orge mondée, Radis blanc 
Blinder la Muqueuse	Renforcer le Wei Qi	Soutien Tight Junctions & IgA sécrétoires	Bouillon d'os, Shiitake 

La digestion holistique n'est pas un choix entre la poésie antique et la chimie moderne. C'est l'art de prescrire l'aliment parfait, capable de parler simultanément aux deux systèmes.