



### Le Dossier de Janvier

## Les troubles digestifs chez les enfants

La semaine dernière, nous traitons les problèmes gastro-intestinaux des adultes soit à la suite d'indigestion ou d'ingestion d'un repas trop copieux.

Les enfants ne sont pas épargnés par cette problématique, mais la cause est sensiblement différente.



Les enfants sont très gourmands, et lorsqu'on leur propose une table garnie de mets délicieux, ceux-ci prennent une bouchée par-ci, un morceau par-là.

Cette habitude induit facilement de la diarrhée, communément appelée indigestion, accompagnée de douleurs abdominales intenses et de crampes intestinales.


**La principale cause c'est que les enfants ne savent pas quand ils sont rassasiés.** Cette situation nécessite que les adultes les aident à contrôler leur prise alimentaire car, qu'il s'agisse de repas, de collations ou de fruits, il faut le faire avec modération.


Nous avons vu que le symptôme de digestion difficile pouvait être associé à de la déficience de Qi de Rate et d'Estomac. Mais dans la plupart des cas, ce vide d'Energie est accompagné par de la chaleur et des mucosités dus aux produits gras ou frits.

Afin de faciliter le travail de ce couple, il conviendra de les soutenir le temps de gérer l'excès.


Les Intestins sont également surmenés et leur fonction n'est pas aussi bonne qu'avant et il est possible qu'il reste encore des aliments non digérés. L'excès alimentaire est certes un problème aigu à court terme, mais reste inapproprié et dépasse la capacité de digestion habituelle.


Il n'y a pas uniquement le fait de manger trop, mais manger de manière irrégulière constitue aussi des troubles dans le tube digestif qui protestera et produira principalement vomissements, douleurs abdominales et diarrhées.

 **Shan Zha 5368** est un ingrédient acide, doux et légèrement tiède sans être chaud avec un tropisme pour la Rate, l'Estomac et le Foie. C'est un excellent ingrédient qui favorise la digestion en dissolvant les amas de nourriture et en renforçant le couple Rate-Estomac. Il facilite l'assimilation des aliments carnés et gras. C'est pourquoi il est employé dans les douleurs abdominales, les sensations d'oppression et de ballonnement de l'épigastre et de l'abdomen, provenant des accumulations d'aliments non digérés.

 Il peut être utilisé seul en décoction à raison de 10-15g, mais son action peut être renforcée avec l'ajout de **Shen Qu 5577** et **Mai Ya 5382** (carbonisés) au même dosage pour créer la formule **Jiao San Xian 996610**. Il faut prendre une dose par jour pendant trois jours consécutifs pour régler les problèmes gastriques.



 **Shen Qu 5577** est un ingrédient doux, piquant et tiède qui favorise la digestion et harmonise le Foyer Moyen. Il contient du gluten. Il est utilisé dans les indigestions avec sensation de plénitude et de distension de l'épigastre et de l'abdomen, perte de l'appétit, borborygmes intestinaux et diarrhées. Comme Shen Qu facilite la digestion, il peut être utilisé dans les préparations qui comportent des minéraux difficiles à assimiler.

 **Mai Ya 5382** est un ingrédient doux et équilibré qui a les mêmes indications que Shen Qu. Du fait de sa capacité à stopper la lactation, il ne doit pas être utilisé pendant la période d'allaitement et il peut aider dans les douleurs et gonflements des seins dus à la congestion de la glande mammaire. Pour cela, on donne chaque jour, 30 g de **Mai Ya**, bouillis dans de l'eau et absorbés par voie orale.



Il contient aussi du gluten.

Mai Ya favorise la digestion des nourritures comportant de l'amidon, spécialement celui du riz, du blé, du tarot, de la patate douce, de l'igname, des pommes de terre.


On l'utilise aussi dans les troubles de la fonction transport-transformation, lorsque la Rate et l'Estomac sont Vides et faibles.

 La formule **Jiao San Xian 996610** est équilibrée et traite un tableau de stagnation et de plénitude. Elle contient beaucoup d'enzymes digestives, qui peuvent aider à la digestion. **San Zha** permet de digérer la viande, **Shen Qu** les riz et **Mai Ya** les pâtes.

## La seconde cause des troubles digestifs chez les enfants est la modification du temps de travail et de repos.

À chaque weekend, vacance, fête, les enfants se couchent plus tard et peuvent être amenés à faire la grasse matinée. Avouons-le, c'est très agréable pour les parents, mais les trois repas par jour sont décalés, ou simplement le petit déjeuner et le déjeuner sont pris ensemble ou le petit déjeuner n'est pas pris.

Les adultes n'y pensent pas, mais le système digestif des enfants ne le supporte pas. Il y a modification à la fois du temps de travail et de repos et du rythme alimentaire de l'enfant. L'Estomac et les Intestins qui fonctionnaient bien doivent réajuster leurs conditions de fonctionnement. Si l'adaptation est trop importante, le système ne pourra pas s'ajuster et des troubles apparaîtront.

 **Shen Ling Bai Zhu 3915** est une formule tiède qui traite la déficience de Qi de Rate et d'Estomac avec plénitude d'humidité chez un patient de faible constitution.

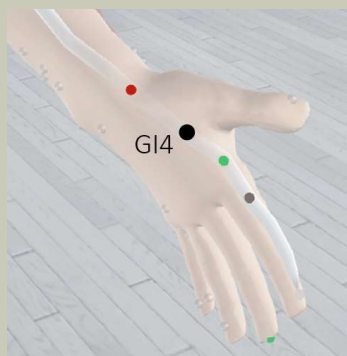
Cette préparation est à prendre en cas de diarrhées, selles molles ou pâteuses, nourritures non digérées dans les selles, borborygmes, fatigue après les repas, apathie, manque d'appétit ou faim vorace, distension abdominale, douleurs abdominales légères qui s'améliorent à la pression, indigestion, nausées, vomissements, faiblesse des membres, teint pâle ou jaunâtre, sensation d'étouffement dans la poitrine.

Dans les 2 cas, la langue sera pâle, gonflée avec un enduit blanc qui peut être gras en cas de stagnation de nourriture.

Dans les tableaux de blocage, le pouls sera tendu. En cas d'association de plénitude et de déficience, le pouls sera plutôt faible, mince et mou.

**Pour améliorer les troubles digestifs des enfants, en plus d'améliorer l'alimentation et les habitudes de vie, le massage de ces points peuvent être d'une grande aide.**

- **Zusanli E36**: aide à la digestion, traite les symptômes tels que la diarrhée et les malaises gastro-intestinaux.
- **Neiting E44**: traite les douleurs d'estomac, les douleurs abdominales et autres malaises gastro-intestinaux.
- **Neiguan MC6**: soigne les maux d'estomac, les flatulences, les douleurs d'estomac, les nausées.
- **Hegu GI4**: traite l'indigestion et le borborygme.



### Méthodes de massage

Faites 3 à 5 minutes d'acupression, passez à l'autre côté. Massez jusqu'à ce qu'il y ait une sensation de douleur. Il n'y a pas de limite au nombre de fois s'il n'y a pas de gêne de la part de l'enfant.

La pression, le pétrissage et le tapotement peuvent être utilisés pour masser les points cités.

- Appuyez votre pouce sur le point d'acupuncture, et pressez lentement vers le bas ou
- Pétrissez avec votre pouce ou votre index et effectuez de petits cercles ou
- Tapotez avec votre doigt sur le point d'acupuncture.



Pour ceux qui n'ont pas le temps pour la préparation de décoctions, voici des produits tout prêts:

Le **thé Foojoy Wulong 2994** avec sa nature neutre-tiède, favorise la digestion.

L'infusion réchauffante **Golden Ginger 4977** favorise le fonctionnement de l'estomac.

L'association nourrissante d'herbes riches en fibres et la combinaison d'agrumes font de la préparation **DigestiveT 3455** un produit très utile pour aider l'estomac dans sa fonction digestive.

Mettez votre organisme au repos avec **DetoxT 3462** afin d'éliminer les déchets du corps et les inflammations excessives.

## Agenda MTC

Apprenez le massage Lomi-Lomi sur 2 jours de formation à **l'ILMTC** les 28-29 janvier. Ce soin est une invitation au voyage dans les contrées exotiques hawaïennes. En effet, il est l'expression même de toute la philosophie polynésienne: un soin visant à équilibrer le rapport corps/esprit, intérieur/extérieur, physique/mental. Le massage Lomi-Lomi est un soin authentique, empreint de sagesse traditionnelle qui veut que le corps soit traversé par une énergie (appelée "Mana")

<https://www.ilmtc.fr/>

Vous souhaitez devenir expert en gynécologie, **Plume Charpentier**, Ethno-médecin de médecine chinoise, spécialisée en pathologies gynécologiques et infertilité, vous propose une formation complète post-graduée en 7 weekends.

contact@tchenjen - <https://www.tchenjen.com>

**Michel-Philippe Rastoul** dispense une formation les 4 et 5 mars d'analyse du visage selon les principes de la Médecine Chinoise et ses utilisations pratiques notamment grâce à la diététique chinoise.

Pour toute demande de renseignement: **Facebook via Messenger Rom MARCHAL**

L'association **BuQi-Rhône** propose régulièrement des cours à Lyon sur le Système BuQi, des formations d'initiation au Taijiwuxigong ainsi que des stages de Maître Shen Jin. Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant et les formulaires sont disponibles sur le site:

[buqi-auvergne-rhonealpes.fr](http://buqi-auvergne-rhonealpes.fr)

N'oubliez pas que le **Salon Vivre Nature** se déroulera les 24, 25 & 26 mars à Toulouse. L'équipe de BIO ETC - Chantal Malherbe vous accueille au parc des expositions le MEETT. Renseignements disponibles -

<https://www.bioetc.net/informations-exposants>

Si souhaitez promouvoir une formation, un ouvrage ou autre, contactez-nous [contact@sinolux.lu](mailto:contact@sinolux.lu)



# Sinolux

Votre spécialiste en pharmacopée chinoise depuis plus de 30 ans



• 100 gr Poudre Concentré **24€\*** TTC  
sur plus de 500 formules standards\*



• La livraison pour **5,5€\***

• 200 gr CP, livraison offerte\*  
En France Métropolitaine\*

100 Pians  
~~18€~~ **16€\***



200 Pians  
~~35€~~ **30€\***

Une large gamme de produits

Un service d'aide personnalisé

Produits de qualité supérieure