

Médécine chinoise

# Le secret d'une ménopause apaisée

*Contre les effets de la ménopause, la médecine chinoise cherche à rétablir l'équilibre entre le yīn (structure/froid, en déficience) et le yáng (fonctionnel/chaud, en excès relatif). Son arme ? La diététique. Avec de surprenants résultats...*



**Philippe Sionneau** *Après avoir étudié la médecine chinoise à la Hubei University of Chinese Medicine, à Wu Han, Philippe Sionneau est l'unique Français à avoir le diplôme national chinois lui permettant d'exercer dans n'importe quel hôpital en Chine.*

Bouffées de chaleur, sueur, irritabilité, angoisse, insomnie, vertiges... On connaît les principaux symptômes qui frappent la majorité des femmes à la ménopause.

Mais ce qu'on sait moins, c'est que de simples changements d'alimentation peuvent soulager considérablement les femmes qui en souffrent.

C'est une médecine née il y a environ 2500 ans qui nous l'enseigne : la médecine chinoise. Son efficacité a beau être remarquable, elle déroute souvent les Occidentaux. Car sa représentation de l'être humain et des maladies est totalement différente de notre système scientifique moderne. Ainsi, pour comprendre et soigner les effets indésirables de la ménopause, elle fait intervenir les notions de yīn, de yáng, de jīng.

Le jīng correspond au précurseur de l'aspect physique, constitutionnel du corps humain. C'est en

quelque sorte la trame de fond sur laquelle s'exprime la vie. C'est aussi une réserve d'énergie quand le corps en a besoin en cas de grande fatigue, de maladie, d'effort important, etc. Enfin, le jīng se transforme également en énergie ancestrale qui sert d'étincelle pour tous les métabolismes. Il est lié à notre fertilité, à la capacité à avoir des règles ou donner la vie chez la femme.

Par ailleurs, dans le corps coexistent deux énergies opposées, complémentaires que l'on nomme yīn et yáng. Le yīn correspond au corps physique, à la forme, aux liquides physiologiques, au sang, à tout ce qui possède une structure dans l'organisme. Sa nature est froide. Le yáng correspond à l'aspect fonctionnel, métabolique, actif, dynamique dans le corps. Sa nature est chaude.

Selon la médecine chinoise, les cycles physiologiques sont programmés pour qu'aux environs de

49 ans chez la femme le Yīn et le Jīng diminuent progressivement. Dans cette situation la fertilité, la capacité à avoir ses règles, réduisent peu à peu jusqu'à l'absence de menstruations et l'infertilité totale. Cette carence de yīn entraîne un déséquilibre entre le yīn et le yáng. Le yáng devient alors prépondérant. Or par nature le yáng est chaud. Si cette chaleur s'accumule, elle tend à se manifester en surface et en haut du corps induisant les bouffées de chaleur, les transpirations spontanées. Selon l'organe qui est plus ou moins touché par ce mécanisme, on peut déclarer des palpitations cardiaques, de l'anxiété, de l'insomnie (cœur), de l'irritabilité, de la colère, un état dépressif (foie), baisse de la libido, disparition de la fertilité, sécheresse vaginale, troubles urinaires (reins), etc.

Si le plus souvent la ménopause consiste en une carence de yīn et un excès relatif de yáng, le vide de jīng qui est sous-jacent à ce phénomène et qui est également une réserve d'énergie (qui appartient au domaine du yáng) peut induire aussi un vide de yáng. Nous pouvons alors constater que parallèlement aux bouffées de chaleur, il y a de la frilosité, les mains et les

pieds froids, une baisse de la libido, une sensation de frais dans les lombes, etc. Si le *yáng* est déficient, le système digestif n'est plus aussi bien soutenu (il a besoin de la chaleur *yáng* pour bien digérer, assimiler et éliminer). Il en découle de la fatigue, des selles molles, des ballonnements, etc.

C'est pourquoi, pour lutter contre les effets délétères de la ménopause, il est souhaitable de rétablir l'équilibre entre le *yīn* (structure/froid, en déficience) et le *yáng* (fonctionnel/chaud, en excès relatif). L'alimentation n'est pas toujours suffisante, mais j'ai observé dans ma pratique qu'elle avait souvent de bons résultats.

## Les aliments déconseillés

Selon la médecine chinoise, il faut d'abord supprimer **tous les aliments piquants** : épices comme le clou de girofle, piments ou poivre, aromates forts comme laurier, thym, cannelle, badiane, graine de fenouil, l'ail, l'oignon, etc. Ces aliments sont échauffants, assèchent le *yīn* et favorise ce que l'on nomme en médecine chinoise la « chaleur vide » qui est une expression qui décrit la carence de *yīn* provoquant un excès relatif de *yáng*, qui est le déséquilibre qui domine durant la ménopause.

D'autres aliments ont le même impact sur le *yīn* que les épices échauffantes : les **aliments torréfiés, fortement grillés, les céréales soufflées** (maïs, riz, blé...), le popcorn. Ils aggravent la chaleur vide, et sont donc à éviter.

Il faut veiller également à supprimer **les fritures** qui lèsent le *yīn* et engendrent de la chaleur en trop mais aussi de l'humidité (qui peut aggraver certains troubles digestifs, les

douleurs rhumatismales, ou encore la rétention de liquides).

Les **aliments très gras** sont également déconseillés car ils favorisent la production d'humidité qui empêche le système digestif de produire correctement du *jīng* acquis par l'alimentation, augmentant ainsi la carence de *yīn*.

Il faut **diminuer la consommation d'agneau et de poulet, de coq**. Ce sont les viandes les plus échauffantes qui lèsent le *yīn* si elles sont consommées trop souvent.

La médecine chinoise recommande enfin la suppression pure et simple des aliments suivants :

- **L'alcool** : comme la caféine, l'alcool à jeun ou entre les repas, fait diminuer le taux de glucose sanguin et peut provoquer des bouffées de chaleur. En terme chinois l'alcool échauffe et humidifie. En excès cela lèse le *yīn*.
- Les **liquides très chauds** : cela augmentent les bouffées de chaleur. Il faut boire tiède pas chaud.
- La **caféine** (boire du café décaféiné), à jeun ou entre les repas, car cela fait diminuer le taux de glucose sanguin et peut provoquer des bouffées de chaleur. Selon la diététique chinoise, le café tend à faire monter l'énergie et donc le *yáng* et aggrave ainsi les bouffées de chaleur.
- N'oublions pas les **sucres à index glycémiques élevés**, même si c'est une notion moderne. Les aliments concernés – sucres, pain blanc, pommes de terre, gâteaux, viennoiseries, etc., provoquent une hausse rapide du taux de glucose sanguin suivi d'une baisse qui peut provoquer des bouffées de chaleur.

## Les aliments favorables

A l'inverse, certains aliments sont une véritable médecine douce contre la ménopause.

- L'un des plus connus est le **fromage de soja** (tofu) ou le **lait de soja**. Le lait de soja est plus efficace que le fromage de soja, car les phytoestrogènes sont plus facilement assimilés. Mais le tofu reste une source majeure et indispensable. Attention certaines personnes supportent mal le lait de soja (douleur de l'estomac ou lourdeur digestive). Il faut donc trouver la marque qui passe le mieux, de préférence garantie en phytoestrogènes. Le **tempeh** est aussi un moyen de consommer du soja riche en hormones végétales. C'est un aliment fermenté. Il est obtenu à partir des graines de soja trempées, cuites puis fermentées par un champignon nommé *Rhizopus oligosporus*. Il se trouve en magasin diététique et permet de faire varier la prise de soja. En diététique chinoise on considère que le soja est frais et abaisse la chaleur. Attention à ne pas confondre soja et «pousse de soja» qui ne sont pas en réalité des germes de soja mais des haricots *mungo*. Les deux légumineuses n'ont pas le même effet sur le corps.
- Les **graines de lin** sont conseillées car, comme le soja, elles sont - constituées de phytoestrogènes qui compensent la diminution naturelle d'œstrogènes. Dans l'idéal, il faudrait en consommer 30 g par jour mais sous forme de farine (de poudre). C'est l'équivalent de trois cuillères à soupe rases. Si on consomme beaucoup de légumineuses et du soja, il est possible de se contenter d'une 1 cuillère à soupe par jour. Attention, ce

remède ne doit pas être consommé sous forme de graines qui sont difficiles à digérer et qui ont un pouvoir laxatif important. Si la farine de graine de lin est trop laxative, mieux vaut s'en abstenir. En cas de constipation c'est parfait. En cas de selles liquides, mieux vaut éviter ces graines.

- Moins connu, le champignon noir chinois, l'**auriculaire** (c'est *Hei Mu Er* : 黑木耳) nourrit le *yīn* et rafraîchit le sang. Il est idéal en cas de cycles irréguliers, de métrorragies ou de ménorragies incessantes. Attention, bien le réhydrater avant de le cuisiner, bien le cuire et bien le mastiquer. Il peut être utilisé en soupe ou en légume. Il existe aussi dans les épicerie chinoises, un champignon jaune doré que l'on nomme trémelle (c'est *Bai Mu Er* : 白木耳) qui est aussi très bien adapté à la femme ménopausée. Il nourrit le *yīn* et l'énergie, humidifie la sécheresse et engendre les liquides. Il tonifie les reins, ainsi que le cerveau et peut être consommé souvent en cas d'agitation, de bouffées de chaleur qui entraînent de la soif. Il se consomme en soupe avec d'autres légumes.

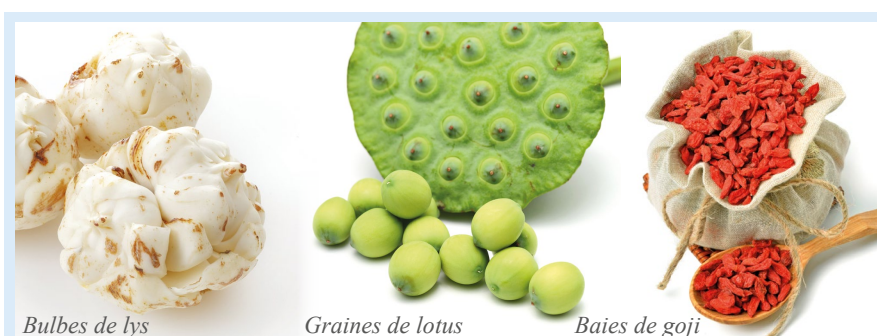
Voici les autres aliments recommandés pour atténuer les effets de la ménopause :

- L'**avoine** est une céréale qui tend à apporter de l'énergie, certes, mais aussi à contrôler les excès de transpiration : spontanée ou nocturne. C'est donc, en gruaux, au petit déjeuner (flocon), le petit déjeuner idéal de la femme ménopausée qui souffre de fatigue et de transpirations fréquentes. L'avoine possède d'autres vertus comme celle de faire baisser la tension artérielle, de faire baisser le taux de cholestérol sanguin et de lutter contre l'athérosclérose, bien en-

tendu de manière modérée. Elle tient cette faculté de ses fibres solubles.

- La **viande de canard** : douce et fraîche, la viande de canard est idéale durant la ménopause. En effet, elle nourrit le *yīn* du poumon, de l'estomac et des reins. De plus, elle favorise la diurèse. C'est la meilleure viande pour la ménopause, contre les bouffées de chaleur et les transpirations.

- La **moule** : c'est un grand tonique du sang du foie et de l'essence des reins. Salé, elle nourrit les reins. C'est un excellent fortifiant pour la femme ménopausée et qui souffre de vertiges, d'acouphènes, de palpitations cardiaques, de transpiration spontanée, de règles irrégulières, de douleur des lombes et de faiblesses des jambes. Fraîche ou en conserve, elle doit être consommée toutes les semaines.



### Trois « plantes » chinoises à privilégier

- Le **bulbe de lys** : *Bulbus Lillii* (*Bai He*) 百合 en tisane. Cette plante alimentaire se trouve dans les épicerie chinoises. Il faut prendre une cuillère à soupe à faire bouillir 15 minutes. On peut prendre 3 tisanes par jour. Il n'y a pas d'effets secondaires à ces doses. A consommer autant que l'on veut, surtout en cas de palpitations cardiaques, de déprime, d'insomnie. C'est la tisane du bon moral durant la ménopause.
- Il peut être associé à la **graine de lotus** : *Semen Nelumbinis Nuciferae* (*Lian Zi*) 蓮子, que l'on trouve aussi en épicerie chinoise en cas d'insomnie, d'anxiété, de nervosité. Ces deux aliments/condiments sont une aide précieuse pour la femme ménopausée aux prises avec des troubles émotionnels.
- La **graine de lycium** : *Fructus Lycii Chinensis* (*Gou Qi Zi*) 枸杞子, nommée aussi baie de goji peut parfaitement aussi être consommée sous forme de décoction. Faire bouillir une cuillère à soupe 15 à 20 minutes. C'est l'autre grande tisane de la ménopause. Elle doit être utilisée en cas de vertiges, de douleur ou faiblesse des lombes et des genoux, soif, vue qui baisse, baisse de la libido. Elle aide aussi à contrôler les bouffées de chaleur.

Ces trois plantes se trouvent facilement dans les magasins alimentaires chinois partout en France. Sinon, on peut les trouver chez les diffuseurs de substances médicinales chinoises.

- **L'huître** : Douce, fraîche et salée, elle nourrit le *yīn*, en particulier du cœur. Elle est donc particulièrement intéressante en cas d'insomnie, palpitations cardiaques, agitation durant la ménopause.
- Le **céleri branche** : légume aux mille vertus et applications, il tend à lutter contre la chaleur vide grâce notamment à sa saveur légèrement amère et sa nature fraîche. Il a un effet intéressant contre les bouffées de chaleur du syndrome de la ménopause. On peut le consommer sous forme de jus – un demi verre par jour.



Baies de cornouiller

## Recettes pour traiter la ménopause

### Gruau de bulbe de lys et de jujube

**Ingrédients et préparation :**  
30 g de riz glutineux. Bulbe de lys : 9 g. Jujubes : 10 fruits. Tous ces ingrédients se trouvent dans les épiceries asiatiques. Mettre dans une mijoteuse tous les ingrédients et l'eau (environ 6 verres à moutarde). Faire cuire à feu **très doux** 6 à 8 heures avec une mijoteuse (*slow-cooker*). Il est préférable de mettre les jujubes et les bulbes de lys dans une mousseline, afin de ne consommer que le

riz et le liquide. Ce gruaud peut être aussi préparé avec des flocons d'avoines. Dans ce cas utiliser 40 g de flocons et ne faire cuire que 3 à 6 heures.

**Fonctions :**

Nourrit le *yīn*, calme l'esprit, arrête la transpiration.

**Indications :**

Ménopause avec transpiration spontanée, fatigue, agitation, insomnie.

### Gruau à la cornouille médicinale

**Ingrédients et préparation :**  
40 g de riz glutineux. Cornouille médicinale 10 g séchée : *Fructus Corni Officinalis (Shan Zhu Yu)*. La cornouille est un fruit comestible qui ressemble à une cerise allongée, comme une olive et de couleur rouge. On l'appelle cuerne dans l'est, corne en Normandie. Les cornouilles ont une saveur acidulée, et peuvent être consommées fraîches, ou rentrer dans la préparation de marmelades ou de boissons alcoolisées, par exemple. La variété médicinale et séchée se trouve chez les laboratoires de substances médicinales chinoises. Mettre dans

une mijoteuse tous les ingrédients et l'eau (environ 6 verres à moutarde). Faire cuire à feu très doux 6 à 9 heures avec une mijoteuse (*slow-cooker*). On peut consommer le riz, le liquide et les cornouilles. Ce gruaud peut être aussi préparé avec des flocons d'avoines.

**Fonctions :**

Tonifie de foie et les reins, retient la transpiration, renforce les lombes.

**Indications :**

Ménopause avec transpiration spontanée ou nocturne, douleur des lombes et des genoux.

Philippe Sionneau

## Actualités

### → Tumeur au cerveau : un régime végétarien pour freiner la progression

*Limiter les apports alimentaires en deux acides aminés pourrait ralentir le développement du glioblastome.*

Le glioblastome est une tumeur cérébrale très agressive et fait partie des cancers de mauvais pronostic : le taux de survie après 5 ans n'est que de 5 %.

Toutes les avancées sont donc précieuses, et ce travail récent offre un nouvel espoir. Des chercheurs se sont rendu compte que les cellules malades accumulent 5 à 100 fois trop de méthionine. Et quand ils ont privé ces cellules de méthionine, la croissance de la tumeur a ralenti de 40 à 60 %. Un autre acide aminé causait des perturbations : le trypto-

phane. Voici donc une piste sérieuse pour ceux qui ont ce terrible cancer : réduire leurs apports en méthionine et tryptophane, en écartant les aliments qui en sont riches : viandes, poissons, œufs, noix, et soja.

Source : Palanichamy K et al. Methionine and Kynurenine Activate Oncogenic Kinases in Glioblastoma, and Methionine Deprivation Compromises Proliferation. Clin Cancer Res. 2016 Mar 2. pii: clincanres.2308.2015.