

# Surpoids-OBÉSITÉ



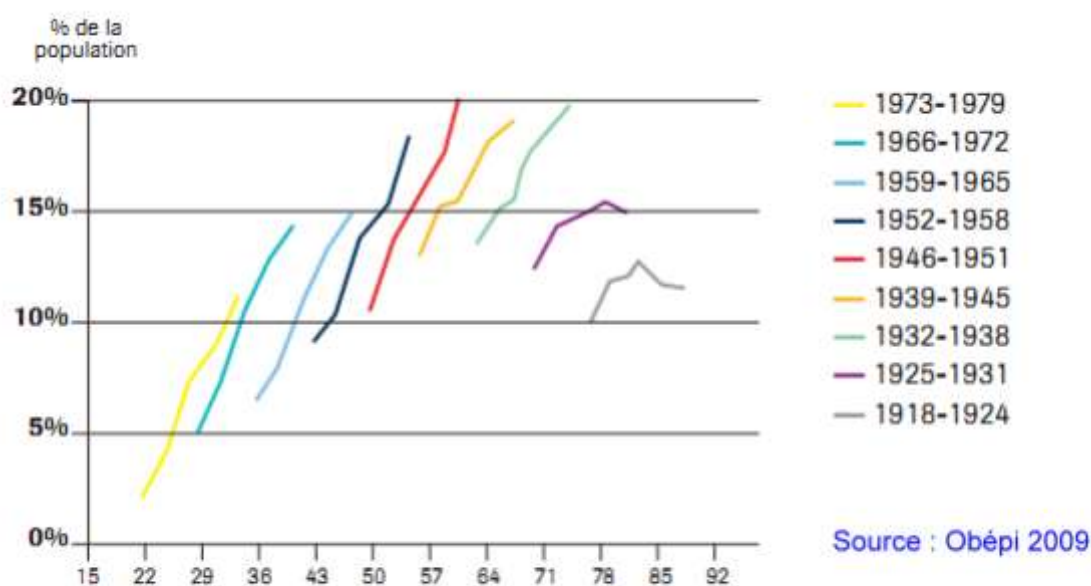
Maladies métaboliques  
Diabète de type 2  
Hypertension artérielle  
Hyperlipidémie  
Hypercholestérolémie  
Coronaropathie  
Maladies cardiovasculaires  
AVC  
Arthrite  
Calculs biliaires  
Stérilité  
Ronflement et apnée du sommeil

# LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

L'obésité devient un véritable phénomène de société.

Un adulte sur quatre est obèse aux États-Unis! En France, les individus souffrant de surpoids ou d'obésité sont passés de 36,7 % en 1997 à 41,6 % en 2003. L'obésité dite massive (la plus grave) a doublé durant la même période. En 2009, 31,9% des Français adultes de 18 ans et plus sont en surpoids ( $25 \leq \text{IMC} < 30 \text{ kg/m}^2$ ) et 14,5% sont obèses ( $\text{IMC} \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ).

Quel que soit le sexe, le tour de taille de la population augmente, passant de 85,2 cm en 1997 à 89,9 cm en 2009, soit **+4,7 cm en 12 ans** et le poids moyen des français a augmenté de **+3,1 kg**. Cette augmentation concerne particulièrement les moins de 18-24 ans.



Evolution de l'obésité depuis 1997 en fonction de l'année de naissance

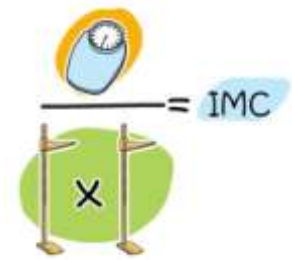
De génération en génération, on devient obèse de plus en plus tôt :

- à 32 ans pour ceux nés entre 1973-79,
- à 49 ans pour ceux nés entre 1946-51.

Depuis 2006, le nombre de cas d'obésité chez les femmes augmente plus rapidement que chez les hommes.

(source: Obépi 2009)





### Quels sont les critères de l'obésité?

Selon les critères de l'OMS, l'obésité est définie comme un « excès de masse grasse qui entraîne des conséquences néfastes pour la santé ».

En pratique, l'obésité se définit à partir de l'index de masse corporelle:

$$\text{I.M.C.} = \text{Poids (kg)} / \text{Taille X Taille (m}^2\text{)}$$

- $18,5 < \text{IMC} < 25$  = Corpulence normale
- $25 < \text{IMC} < 30$  = Surpoids
- $30 < \text{IMC} < 35$  = Obésité modérée
- $35 < \text{IMC} < 40$  = Obésité sévère
- $\text{IMC} > 40$  = Obésité morbide ou cliniquement sévère

### On distingue l'obésité simple et l'obésité secondaire :

L'obésité simple fait référence à l'augmentation de la quantité ou du volume de tissu adipeux causée par une prise alimentaire supérieure à la consommation normale pour le corps, en dehors de facteurs endogènes, endocriniens et héréditaires.

La quantité d'aliments gras et sucrés dépasse la capacité de transformation de l'organisme, le surplus de matière va former le tissu adipeux.

L'obésité secondaire peut être causée par un certain nombre de pathologies : tumeur, tumeur de l'hypophyse, encéphalite, diabète, affections des glandes endocriniennes (hypothalamus, hypophyse, surrénales, thyroïde, gonades).

On pourrait croire que ceux qui veulent maigrir souffrent avant tout d'un problème d'image de soi, influencé par le canon de beauté édicté par les magazines féminins ou le cinéma américain.

Faux. Les scientifiques ont démontré que le surpoids favorisait le diabète de type II, le cancer du côlon, du rein, du sein et de l'utérus, l'excès de cholestérol, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires (y compris infarctus du myocarde et accidents vasculaires cérébraux), l'arthrite, les calculs biliaires, la stérilité, le ronflement et l'apnée du sommeil, la cataracte. Au-delà d'un effet de mode, **maigrir est devenu une nécessité médicale pour beaucoup d'entre nous.**





## Que faire ?



Le traitement passe toujours par une diététique contrôlée, en évitant les aliments à risques et en restaurant le fonctionnement normal du système digestif.

- ❑ Cessez tout grignotage.
- ❑ Mangez des aliments très digestes et beaucoup de légumes.
- ❑ Diminuez fortement la consommation des sucreries, laitages, alcools et aliments gras.
- ❑ Mangez chaud et évitez le froid.
- ❑ Mangez cuit et supprimez le cru.
- ❑ Buvez en fin du repas et uniquement chaud.
- ❑ Réduisez fortement votre consommation de pain, pâtes, pommes de terre, céréales... pendant quelques semaines mais augmentez votre portion de légumes et de poissons (maquereau, hareng, saumon, thon rouge, flétan du Groenland, sardine, éperlan, loup de l'Atlantique, bar, truite arc-en-ciel, crevettes, moules, œufs de lump...).
- ❑ Consommez plus de riz, de millet, d'orge, de quinoa et de légumineuses pour éviter les céréales de la famille du blé qui sont très humidifiantes et génératrices de mucosités.
- ❑ Il est bon de favoriser les aliments à index glycémique bas (mesure l'impact d'un aliment sur la glycémie).

Trois types d'obésité sur quatre en médecine chinoise ne sont pas directement liés à l'alimentation mais au dérèglement de certains organes. Faire un régime sans réguler ces organes est purement illusoire. (voir page 7)

### L'hygiène de vie

Évitez de boire trop d'eau en pensant que cela fait maigrir, c'est une idée totalement fautive et cela fatigue certains Organes.

Ayez une activité physique régulière, de préférence quotidienne, car celle-ci active la circulation de l'énergie, stimule le péristaltisme intestinal et aide à éliminer les réserves de graisses.

Ayez des heures régulières pour les repas, avec un vrai petit déjeuner salé et mangez léger le soir, cela favorise la digestion.



# Les causes du surpoids et de L'OBÉSITÉ

## Les cause génétiques

Les gènes ont un rôle majeur dans l'obésité : la distribution de la masse grasse et la corpulence seraient déterminées par un petit nombre de gènes. Cependant, ils ne sont pas les seuls responsables et nous ne pouvons pas agir sur eux !

## Les causes métaboliques

Certains d'entre nous ont une dépense d'énergie de base (c'est-à-dire la dépense d'énergie lorsque l'on a au repos) moins importante que d'autres. Ces personnes doivent moins manger sinon les calories sont stockées en graisse.

Avec un métabolisme de base faible, le seul moyen de perdre du poids est de diminuer de façon très importante les entrées en calories.

## Sédentarité et inactivité physique

Il y a excès des apports par rapport aux dépenses énergétiques :

- De nos jours, notre mode de vie est plutôt sédentaire : utilisation facile des véhicules motorisés pour se déplacer, ascenseurs, télécommandes, professions sédentaires, ... Parallèlement, nous mangeons d'avantage d'aliments à haute densité énergétique (riches en graisses et sucre) que dans le passé.
- Le manque d'activité physique est un facteur majeur dans la prise de poids.
- Diminution de la dépense + augmentation des apports énergétiques = prise de poids !

## Modifications des comportements alimentaires

- La déstructuration des repas : moins de temps pour manger, absence d'horaire et de cadre pour le repas, repas pris sur le pouce ...
- L'individualisation de l'alimentation
- Accès plus facile aux aliments, ce qui favorise le grignotage.
  - Commercialisation de nouveaux produits à haute densité énergétique, avec une médiatisation très développée (rendant le produit attractif).
  - Société contemporaine = source de stress qui peut être



(Suite page 6)



compensé dans la nourriture.

### Causes médicales

L'hypothyroïdie, certains troubles endocriniens ou l'utilisation de stéroïdes, d'antidépresseurs... peuvent aussi entraîner une prise de poids.

## LES CONSÉQUENCES DE L'OBÉSITÉ

Le risque de décès prématuré lié à l'obésité est bien connu.

Mais les patients en excès de poids ont un risque élevé de complications :

**Diabète** : de type 2 encore appelé "diabète gras". L'organisme devient résistant à l'insuline. Le diabète provoque à lui seul des complications sur les vaisseaux, les reins, les yeux etc...

**Hypertension, complications cardio-vasculaires** : L'excès de poids nécessite d'augmenter la pression artérielle pour vasculariser tous les organes. L'hypertension endommage le cœur, les vaisseaux notamment ceux du cerveau et des reins.

**Complications articulaires** : Les articulations ne sont pas capables de supporter durablement des excès de poids et s'usent plus rapidement en cas d'obésité, provoquant de l'arthrose principalement au niveau de la colonne vertébrale, des hanches, genoux et chevilles.

**Complications respiratoires** : L'asthme est une complication classique de l'obésité et la perte de poids permet d'améliorer les symptômes.

**Le syndrome d'apnée du sommeil**

**Lithiase vésiculaire** (calculs dans la vésicule biliaire)

**Augmentation du risque de certains cancers**

**Reflux acide**

**Dépression** : conséquence des douleurs chroniques, des échecs des régimes, d'une mauvaise image de soi induite par le surpoids.

**Stérilité et troubles des règles,**

**Incontinence urinaire d'effort**

**Sociale** : On observe une forme de discrimination sociale pour les personnes obèses, au travail, pour la recherche d'un emploi, accès aux espaces publics, habillement etc.





# L'OBÉSITÉ SELON LA MÉDECINE CHINOISE



## Les causes de l'obésité

Plusieurs siècles d'observation permettent de dire qu'il existe plusieurs types d'obésité ou de surpoids, dont les traitements sont différents. La manière dont la médecine chinoise analyse et conçoit la physiologie humaine est différente de celle de la médecine occidentale. Par exemple, les organes tels que Foie, Cœur, Rate, Poumons, Reins, ... ont très peu de points communs avec l'approche anatomiste actuelle du corps humain.

La graisse est considérée comme des « mucosités » (Tan), c'est-à-dire des liquides qui se sont accumulés puis condensés en substance plus ferme. Ces mucosités (graisses) peuvent être engendrées soit par une hygiène alimentaire dérégulée, soit par le dysfonctionnement principalement de trois organes : la Rate, les Reins, le Foie.

## QUATRE PRINCIPAUX TYPES D'OBÉSITÉ

### 1. La mauvaise hygiène de vie entraîne des mucosités « humidité »

L'objectif de la digestion est de transformer les aliments liquides et solides pour assimiler le « subtil » qui nourrit le corps.

L'excès d'aliments crus ou froids, de boissons froides, d'aliments sucrés, d'aliments qui engendrent l'humidité (comme les produits laitiers, l'alcool, la friture, la charcuterie, les sucreries...) entrave la bonne digestion. L'irrégularité alimentaire favorise l'accumulation d'humidité dans l'estomac et produit les mucosités qui provoquent le surpoids ou l'obésité, même si les organes fonctionnent correctement.

### 2. Vide du Qi de la Rate

Une des fonctions (Qi) de la Rate est de transformer le bol alimentaire. Si elle s'affaiblit, le bol est moins bien transformé, stagne dans l'estomac et se transforme en mucosité. Dans ce cas, *même avec une alimentation correcte* (qui évite les aliments nocifs pour le poids), les kilos s'accumulent ! C'est ce qui explique que certaines personnes mangent peu et grossissent quand même. Encore plus si l'alimentation est dérégulée...



(Suite page 8)

### 3. Vide du Yang des Reins

Le Yang correspond à la capacité à réchauffer l'organisme. Si les reins sont déficients, les liquides organiques non réchauffés tendent à stagner puis, avec le temps, à se concentrer en mucosités.

Le vieillissement, l'usage de certains médicaments, les excès sexuels, la faiblesse constitutionnelle, les maladies graves ou de longue durée affaiblissent les Reins... Là encore, malgré une alimentation irréprochable, en cas de vide du Yang des reins, il est possible de grossir anormalement. Une alimentation dérégulée ne peut qu'aggraver la situation. Le vide du Yang des reins est souvent en cause dans la prise de poids de la ménopause ou de l'andropause (la bouée à la ceinture chez l'homme à partir de 40 ans et qui se confirme à 50 ans et plus).

### 4. « Surpression » du Foie

Le Foie « chinois » a pour rôle de favoriser la circulation fluide du Qi, du sang, des liquides et des émotions dans le corps. En cas de gros stress émotionnel, de forte frustration, d'humiliation, d'amertume, de sentiment d'injustice, de colère (extériorisée ou intériorisée), la fonction de régulation du foie se dérègle et son énergie stagne. C'est ce qu'on appelle la « surpression du foie ». Dans ce cas, il perd la capacité à faire circuler normalement les liquides physiologiques du corps qui s'accumulent, se condensent et se transforment en mucosités.

Par ailleurs, cette surpression du foie induit presque toujours un affaiblissement de la Rate qui favorise aussi la production de mucosités... Il s'agit d'un type de surpoids dont l'origine est émotionnelle.

Les personnes souffrant de ce syndrome ont souvent des désirs compulsifs pour le sucré. La saveur sucrée sert « d'anti-dépresseur », mais provoque parallèlement la prise de poids...

Il est à noter que parfois les individus cumulent deux ou trois types d'obésité ou de surpoids, ce qui en rend le traitement plus complexe.





# QUATRE PRINCIPES ...



... pour la vie!

La pratique de **Yang Sheng** est incontournable pour alléger son surpoids : cette expression, courante en Chine, réunit les principes et les méthodes pour « nourrir » la vie et maintenir la santé.

Yang Sheng repose sur plusieurs principes dont ces quatre essentiels :

1. Apaiser le Cœur/l'esprit,
2. Faire circuler l'énergie,
3. Nourrir l'énergie en sachant s'alimenter,
4. Avoir un bon sommeil.

① **Apaiser le Cœur/l'esprit** s'obtient notamment par la pratique du Qi Gong du Lotus , et/ou la pratique d'arts plastiques ou graphiques qui calment l'esprit.

② **Faire circuler l'énergie** est le propre de la pratique des Qi Gong :

le Qi Gong du Dragon : méthode dynamique et globale qui agit à plusieurs niveaux pour brûler les graisses du corps ;

le Qi Gong de la vague : élimine la sensation de faim, et équilibre l'énergie entre le thorax et l'abdomen ;

la respiration de la grenouille utilise une respiration puissante et profonde pour recharger l'énergie du centre vital et éliminer les toxines.

③ **Savoir s'alimenter** par l'apprentissage de la diététique chinoise et l'appropriation de ses principes en toutes circonstances...

④ **Un bon sommeil** est le résultat du mental qui a cessé de s'agiter et du cœur apaisé. Le Qi nocturne entretient alors avec efficacité les cinq organes : les Reins, puis le Cœur, les Poumons, le Foie, et enfin la Rate.

**Pour commencer** : les conférences pour s'informer, **la cure spécifique pour l'amincissement (10 semaines)**, les stages pour identifier, expérimenter et exprimer les émotions comportementales, renforcer sa motivation et le maintien. Les moyens médicaux chinois peuvent apporter un soutien nécessaire en conformité avec son diagnostic spécifique : l'acupuncture, le massage, la pharmacopée et la lampe TDP.

## \* Moyens MIS EN ŒUVRE



L'Institut Wanxiang met à la disposition de chacun tous les outils développés par la médecine traditionnelle chinoise, c'est-à-dire une thérapie humaine, écologique, fonctionnelle, individuelle et personnalisée.

A chaque stade de votre évolution (prévention, traitement), vous trouverez un moyen adapté.

### LA MÉDECINE CHINOISE

Cette médecine très ancienne (plus de 4000 ans) constitue une part importante de l'héritage culturel chinois. Elle est actuellement pratiquée dans le monde entier pour les soins de première intention. Considérant l'être humain comme partie prenante de son environnement, elle examine le patient dans sa globalité. En cela, elle est soit une alternative raisonnable à la médecine moderne, soit complémentaire.

La médecine chinoise regroupe un ensemble de branches thérapeutiques, qui, combinées ou non, permettent de prévenir et traiter la maladie.

Parmi ces différentes thérapies on trouve:

- l'acupuncture-moxibustion
- le massage Tui Na
- la pharmacopée
- la diététique
- la psychologie
- le Qi Gong, ...



# Ateliers - stages

## Qi Gong (exercices chinois)

Art millénaire de gymnastique douce chinoise pour entretenir la forme et la santé. Sa pratique permet de développer et d'équilibrer la circulation de l'énergie vitale à l'intérieur des méridiens. Le Qi Gong du Mont E Mei développe le calme par un travail statique, et des exercices dynamiques. Le Qi Gong des Six Harmonies équilibre le système métabolique de tout le corps.

## Cure-retraite (la Voie du Tigre Blanc)

Un plan de 6 semaines pour guérir

- des déséquilibres hormonaux, métaboliques et en neurotransmetteurs :  
diabète, obésité, boulimie (hyperphagie), compulsions...
- des déséquilibres immunitaires et inflammatoires  
allergies alimentaires, sinusite chronique, asthme...
- des déséquilibres digestifs
- des déséquilibres des processus de détoxification  
fibromyalgie, contamination...
- des déséquilibres énergétiques (fatigue chronique...)
- des déséquilibres d'origine nutritionnelle

*La raison pour laquelle j'ai créé ce programme est de vous donner une expérience profonde de la rapidité avec laquelle vous pouvez vous sentir mieux, pour vous montrer comment la santé, l'énergie, la perte de poids, et même le bonheur sont à votre disposition lorsque vous utilisez la nourriture comme médecine et de faire quelques changements simples dans votre journée. Je vous encourage à voir cela comme la première étape d'une nouvelle voie de prendre soin de soi, de manger et de vivre d'une manière qui vous permet de prospérer pour le reste de votre vie. Ceci est la Voie du Tigre Blanc.*



## Le corps : un monde complexe

Les techniques des médecins chinois sont pratiquées depuis presque 4 000 ans, mais elles ont été perfectionnées à l'époque des Han, il y a 2 000 ans. Elles sont bien différentes des usages connus en Occident : elles ne visent pas à soigner les malades quand la douleur s'est installée, mais avant tout à préserver la bonne santé de chaque individu. Comment? En maintenant une harmonie entre tous les éléments du corps, mais aussi entre le corps et l'extérieur. Pour les Chinois, chaque corps est un monde très complexe, et son équilibre peut être perturbé par des éléments externes comme le vent, le froid, l'humidité ou la chaleur, et par des facteurs internes comme la colère, le chagrin, la joie, le souci ou la peur.

## Surpoids-Obésité

L'obésité est un véritable phénomène de société. En France, elle progresse dangereusement, surtout chez les enfants. Selon l'étude ObEpi 2003, portant sur presque 48 millions de Français, les individus souffrant de surpoids ou d'obésité sont passés de 36,7 % en 1997 à 41,6 % en 2003. L'obésité dite massive (la plus grave) a doublé durant la même période. On estime que si cette progression alarmante continue, il y aurait 20 % de Français obèses en 2020...

Une alimentation saine et mesurée ne suffit pas toujours à garder la ligne. Pourquoi ? Réponses étonnantes de la médecine chinoise, parfois à contre-courant de la pensée occidentale...



Ce guide développe le point de vue et les moyens\* employés à l'Institut Wanxiang pour traiter et prévenir le surpoids et l'obésité mais aussi les maladies induites le diabète de type II, divers cancers, l'excès de cholestérol, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, l'arthrite, les calculs biliaires, la stérilité, le ronflement et l'apnée du sommeil, la cataracte.