

Centre d'action contre le diabète et l'obésité



*Institut Wanxiang – 5 avenue Victor Hugo 26100 Romans sur Isère
04 75 02 56 46 – www.institut-wanxiang.com*

Le contexte

L'épidémie d'obésité et de diabète est un fléau de santé publique qui ne cesse de s'amplifier et qui touche inégalement les populations tant les déterminants sociaux, environnementaux, économiques ou génétiques sont importants.

Le volet offre de soins du CADO a pour ambition d'être structurant dans la prise en charge des personnes diabétiques ou obèses (hors cas les plus graves, pris en charge par les centres de santé intégrés du plan obésité), et doit permettre non seulement de faire face à ses conséquences médicales mais également, d'enrayer la progression de la maladie, et de réduire l'exclusion sociale et la stigmatisation professionnelle dont elles sont victimes.

Le rôle de la coordination des soins et de l'éducation thérapeutique du patient est particulièrement mis en avant pour permettre aux patients de devenir acteurs de leur propre santé. Le plan du CADO comporte de nombreuses mesures concernant la prévention (par le biais du Mouvement d'Action contre le Diabète et l'Obésité) et vise à organiser une offre de soins.

Afin de rendre cette offre de soins accessible et lisible pour les patients obèses et/ou diabétiques (en surpoids/pré-diabétique), le CADO s'inscrit dans une logique de gradation des soins.

Le premier recours est assuré par le **praticien de médecine chinoise** qui établit un diagnostic de Médecine chinoise, offre des soins d'acupuncture, massage chinois et pharmacopée chinoise.

Le second recours spécialisé est assuré par les **spécialistes** de la nutrition, et du Qi Gong. Cela s'adresse aux personnes désireuses d'acquérir les outils d'entretien de la santé et être autonome.

Notre système de santé, autrement

Les manchettes de l'actualité nous rappellent fréquemment que notre système de santé doit composer avec quelques problèmes de fonds:

- Nombre croissant de ménages ne disposant pas de médecins de famille;
- Problèmes récurrents de l'accès aux services;
- Tendance à la surmédicalisation de la pratique;
- Consommation vertigineuse de médicaments;
- Réduction du nombre de cliniques et de leur accessibilité.

Sur le plan de l'offre des services de santé, en grattant un peu, on relève que la situation est, pour le moins, inquiétante.

L'absence de reconnaissance de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) dans notre société a plusieurs effets pervers :

- Les usagers ne sont pas conscients qu'il existe une autre façon de se soigner et/ou de prévenir la maladie.
- Les soins en MTC ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale et par voie de conséquence par les Mutuelles.
- Sans outils de comparaison, les usagers, la sécurité sociale et les mutuelles ne peuvent distinguer le vrai du faux, de l'ignorance ou de l'intoxication économique.
- Ne sont connus du grand public que les grands poncifs tels que « la médecine chinoise c'est l'acupuncture », « il faut y croire ! » etc.
- Les seuls travaux de recherche sont ceux émanant du corps médical officiel, toute autre approche étant rapidement discréditée, de même tout ce qui contrarie l'existant (OGM, etc.)

Nous vous convions à être bien conscient des changements de fond qui marquent l'organisation et l'offre des services de santé en France, mais sans se cantonner dans la seule dénonciation et le pessimisme, pour s'ouvrir sur des actions concrètes, qui permettent de changer la donne, par l'engagement citoyen. L'engagement citoyen peut se manifester au travers du mouvement associé au CADO.

Slogan

狮子一吼、野干腦裂

« Seul le rugissement du lion divise les crânes des chacals. »

La citation provient de Linji Lu, et Linji peut ici avoir paraphrasé un verset du Cantique des Lumières de Yongjia : « Entendant le rugissement du lion, les animaux timides sont déchirés en pièces » (t 48:396 a).

Linji exprime que parfois il est nécessaire de remettre en cause, par un rugissement intrépide, le « milieu bien pensant » et les « hautes autorités » qui, avec ses certitudes et un enseignement bien rodé et orthodoxe, ne sort plus de la routine.

Le rugissement du lion 獅子 s'est transformé ici en un feulement du Tigre 虎 pour que la prédication de l'intrépidité éveille les timides à une autre médecine, une autre approche de la santé et non de la maladie (sans trop les effrayer !)

« L'épée du cœur » promet, par un travail précis et assidu de transformer l'énergie, le cœur et l'esprit.

Línji Yìxué (臨濟義玄 - ? - 866) est le fondateur de l'école Rinzi du bouddhisme Chan (Zen) durant la dynastie Tang (618 - 907) en Chine.

Objectifs du programme du CADO

Premier rendez-vous

Le programme débute par un diagnostic de médecine chinoise. Le diagnostic va s'appuyer sur un premier rendez-vous (rdv).

Le diagnostic permet d'établir, à l'heure du bilan, l'état des organes déterminé par un ou plusieurs syndromes, fonction de la maladie que l'on veut soigner. A partir du diagnostic de médecine chinoise, il sera établi avec le patient un programme de soins spécifiques.

Lors de ce premier rendez-vous, il sera proposé le programme de préparation.

Apprendre à se préparer mentalement et physiquement, mais également à organiser sa cuisine en vue du programme de six semaines.

Afin de réussir ce passage, le patient est invité à se réunir avec d'autres personnes en rejoignant le groupe MACDO pour échanger et apprendre de l'expérience des autres... Si cela n'est pas possible, les meilleurs conseils seront donnés.

Rendez-vous suivants

Le programme pratique dure six semaines, accompagné de nos conseils.

Le patient est toujours invité à bénéficier du soutien et des retours de gens concernés par le même projet au sein du MACDO pour rendre le programme plus efficace, et même amusant, et le changement plus durable.

Le plan d'action en six semaines se définit ainsi:

- Identifier les causes sous-jacentes de la résistance à l'insuline et de la diabésité dans le cas du patient.
- Modifier son alimentation pour inverser le problème et utiliser les aliments à la manière de médicaments.
- Proposer des exercices choisis afin de rendre plus efficaces les modifications alimentaires.
- Comment réduire le stress pour combatte la diabésité.
- Comment retrouver une bonne santé et la conserver pour la vie.

Remarque: suivre le plan d'action en six semaines peut abaisser le taux de glucose sanguin (glycémie) de façon radicale si le patient prend certains médicaments. Si tel est le cas et que le patient souhaite adopter ce programme, il est important de suivre scrupuleusement sa glycémie et qu'il consulte son médecin. Il est possible qu'il décide de réduire la dose des médicaments à prendre. Le patient est invité à ne rien changer à son traitement sans consulter son médecin.

Diabète

Le diabète sucré est une maladie opiniâtre avec diverses manifestations cliniques. Les symptômes comprennent "les trois excès et une perte excessive" – soif excessive, faim excessive, miction excessive et perte de poids, même si la plupart des patients ne présentent pas tous ces symptômes typiques. Un patient peut n'avoir qu'un seul des symptômes suivants:

- * Glycémie élevée ou tolérance anormale au glucose de sang
- * Fatigue
- * Démangeaisons de la peau
- * Rhumes récurrents
- * Infections récurrentes des voies urinaires

Une fois le diagnostic de diabète sucré déterminé, la plupart des patients ont besoin d'un traitement à vie, à l'exception de certains patients dont l'état peut être contrôlé par la thérapie alimentaire, l'exercice et la médecine chinoise.

De nombreuses questions concernant le diabète nécessitent un examen attentif et l'observation. Par exemple, les questions suivantes se posent souvent:

- * Comment peut-on prévenir le diabète sucré et identifier à ses débuts?
 - * Comment peut-on contrôler la glycémie élevée persistante?
 - * Comment peut-on prévenir les complications chroniques ou ralentir leur développement?
- Ces questions et d'autres essentiels nécessitent une discussion plus approfondie.

Défi n°1: Prévention et dépistage

Il existe de nombreux facteurs étiologiques impliqués, à la fois internes et externe.

Le Canon de l'Interne stipule ce qui suit:

«Pour que les pervers envahissent, le qi doit être déficient.»

« Ceux qui ont la faiblesse des cinq organes Zang souffrent facilement de Xiao Dan [pure dispersion de la chaleur soif]. »

Afin de prévenir l'apparition du diabète sucré, ces facteurs doivent être éliminés le plus rapidement possible. Le dépistage précoce et le traitement ont une énorme influence sur le pronostic.

Une mauvaise alimentation est un autre facteur important. Le régime commun de la population en général a changé d'un régime alimentaire faible en sucre avec des aliments simples et grossiers à un régime plus complexe contenant plus de sucre, de matières grasses et de calories. La consommation excessive d'aliments hautement caloriques endommage souvent la rate et l'estomac, et lorsqu'il est combiné avec peu d'exercice physique, l'obésité peut facilement se produire. La combinaison de ces habitudes de vie est devenue un facteur de risque majeur pour le diabète sucré.

L'obésité est un précurseur commun au diabète. La recherche médicale moderne a montré que la sensibilité à l'insuline est significativement réduite chez les personnes obèses, ce qui entraîne une insulino-résistance et le diabète. Une alimentation trop riche et trop boire sont aussi des facteurs directs de risque de pancréatite ainsi que de diabète pancréatique. Par conséquent, le contrôle et la prévention de l'obésité avec un régime de nutriments équilibrés est la réponse pour éviter l'apparition du diabète. Une alimentation saine devrait inclure une variété de céréales complètes comme le maïs, le riz et le blé entier. Les aliments secondaires, la viande et les légumes doivent être consommés avec modération, car ces substances lorsqu'elles sont surconsommées se transforment en tissu adipeux.

Un manque d'exercice physique a aussi une corrélation étroite avec l'apparition du diabète. En raison des modes de vie accélérés de la vie moderne, la nécessité et le désir de l'exercice physique a diminué progressivement, tandis que l'incidence de l'obésité a augmenté. Pour prévenir le diabète, ceux qui sont à risque ont besoin d'augmenter leur niveau d'exercice physique, en particulier pour les individus vivant en milieu urbain. L'exercice physique est fortement recommandé pour le renforcement de la constitution physique et pour réduire le risque de développer un diabète sucré.

Les déséquilibres émotionnels et le stress sont d'autres facteurs importants. Comme la concurrence dans le marché du travail augmente avec de multiples pressions de la famille et la vie quotidienne, des niveaux élevés de stress sont répandus dans le monde d'aujourd'hui. La surcharge de travail et trop d'indulgence pour l'activité

sexuelle porte atteinte au qi correct et permet l'invasion d'agents pathogènes externes, ce qui augmente le risque de développer un diabète. La recherche a montré que la réduction de la fonction immunitaire est associée à une incidence accrue des infections virales et ces infections virales peuvent causer le diabète en endommageant les cellules bêta du pancréas.

Une mauvaise alimentation, le stress, le manque d'exercice, le surmenage et l'excès d'activité sexuelle sont les facteurs les plus importants à considérer. Par conséquent, il s'ensuit **qu'une bonne alimentation, des émotions stables, et une bonne quantité d'exercice sont les moyens les plus efficaces de prévenir le diabète.**

Défi n°2: Glycémie élevée

La glycémie instable peut nuire à l'organisme et peut même être mortelle. Par exemple, le glucose dans le sang peut causer des palpitations, fatigue, sueurs froides, des étourdissements, des évanouissements ou même la mort. À long terme, la glycémie élevée peut accélérer le développement de la maladie et donner lieu à de multiples complications chroniques. Il est assez fréquent de ne voir aucune baisse du niveau de glucose dans le sang, malgré l'augmentation continue de la posologie des médicaments. En outre, certains patients peuvent présenter de faibles niveaux de glucose dans le sang quel que soit le dosage et le type de médicament administré.

Pourquoi cela se produit? Des glycémies anormales sont induites par de nombreux facteurs. En plus de la dose et de la variété des agents hypoglycémiant, il y a d'autres facteurs qui peuvent avoir une incidence directe sur le niveau de glucose sanguin. Les facteurs les plus courants, notamment la constipation ou la diarrhée, la suralimentation ou sous-alimentation, les infections combinées, les facteurs émotionnels, insomnie, trop d'exercice ou son absence, et les changements de mode de vie soudains. Les différents facteurs qui influent sur le niveau de glucose dans le sang doivent être envisagés de façon à ce que les causes puissent être résolues en temps opportun.

Le traitement médicamenteux chinois qui repose sur la différenciation des syndromes peut également réduire efficacement la résistance à l'insuline et la dose nécessaire d'antidiabétique.

Défi n°3: Prévenir les complications

Les complications chroniques liées au diabète peuvent diminuer la qualité de vie, ou même entraîner une invalidité ou la mort. Par conséquent, des études récentes soulignent les méthodes de prévention qui peuvent ralentir leur apparition et leur développement. Les causes de complications chroniques comme la glycémie, le cholestérol élevé et l'hypertension sont surtout liés à une mauvaise gestion de l'état. Afin de lutter efficacement contre le diabète, la première méthode de prévention consiste à utiliser des plans de traitement de base qui inclut *l'exercice, la thérapie alimentaire, l'éducation du patient, le traitement psychologique et d'autres domaines de l'amélioration de style de vie.* Dans le même temps, des mesures appropriées thérapeutiques doivent être sélectionnés, pour que la glycémie, le cholestérol, la glycosylation, l'hémoglobine, l'hypertension artérielle et le poids soient surveillés régulièrement. Certains patients estiment que leur état est sous contrôle dès que leur taux de glycémie répond favorablement au traitement, mais le contrôle de la glycémie n'est qu'un aspect.

De nombreuses études ont montré que de multiples méthodes, les systèmes et les objectifs doivent être pris en compte afin de réussir à prévenir les complications du diabète sucré. L'effet thérapeutique de la médecine chinoise dépend d'une différenciation précise des syndromes présentant selon l'état particulier de chaque patient. Les complications chroniques peuvent éventuellement être évitées grâce à l'application d'approches multiples et intégrée au traitement.

DÉFI n°4: Approches efficaces du traitement coopératif

La médecine traditionnelle chinoise et la médecine moderne sont deux systèmes médicaux différents, où les approches biomédicales se concentrent davantage sur le traitement des causes et des symptômes. Les agents hypoglycémiant ont l'avantage d'être plus forts et plus rapides à faire baisser le glucose avec des effets marqués. Les complications aiguës telles que la cétose diabétique ou l'acidocétose diabétique peuvent être contrôlées par l'insuline très rapidement et efficacement, mais l'utilisation à long terme des agents hypoglycémiant se traduit souvent par une perte d'efficacité secondaire, et la plupart de ces agents ont certains effets secondaires indésirables.

La médecine chinoise préconise un plan de traitement holistique fondée sur la différenciation des syndromes, une méthode avec des avantages certains pour la prévention et le ralentissement de la chronicité et les complications du diabète. Grâce à la pratique clinique, les médecins chinois ont exploré le modèle coopératif du traitement du diabète.

Il a été démontré qu'avec la combinaison de plantes médicinales chinoises avec des médicaments pharmaceutiques, on peut contrôler plus efficacement la glycémie et stabiliser l'état général, tout en réduisant les doses des agents abaissant les besoins de glucose.

Une approche coopérative permet d'éviter les limitations des deux systèmes tout en favorisant leurs avantages respectifs.

Obésité

L'obésité est un problème grave dans le monde et présente souvent des risques accrus de développer le diabète, l'hypertension, l'hyperlipidémie, maladies cérébrovasculaires, les calculs biliaires et de certaines tumeurs malignes. Comment prévenir efficacement et traiter l'obésité chez les patients de tous les âges est un problème permanent dans la pratique clinique !

Défi n°1: Comment prévenir l'obésité

L'apparition de l'obésité est en corrélation directe avec la constitution congénitale, de mauvaises habitudes alimentaires et le manque d'exercice. Le poids corporel normal ne peut pas être maintenu sans contrôle alimentaire et l'exercice régulier.

Le contrôle alimentaire passe par le changement des habitudes alimentaires et l'apprentissage de qi gong, en tant qu'outil de connaissance de soi.

DÉFI n°2: Maintenir la réduction du poids

Les patients seront aux prises avec leur problème de poids (on parle ici de poids pathogène ie l'excès graisseux) tant qu'ils seront directement avec une présomption acceptée par beaucoup en tant que personnes obèses. Cette déclaration fait référence à la difficulté de perdre du poids ainsi que du maintien de poids. Les patients sont déçus des efforts précédents et d'eux-mêmes quand ils regagnent une partie du poids qu'ils avaient perdu. Quand aux problèmes des prises de poids en cours, il est facile pour eux de perdre de vue ce qui est important dans la vie et deviennent sensibles à un déséquilibre émotionnel. Il y a plusieurs raisons de l'échec à atteindre une perte de poids permanente, laissez-nous les explorer et leurs solutions possibles.

* Tout d'abord, lorsque des méthodes inefficaces de perte de poids sont utilisées, ce qui est perdu sont plutôt les fluides que la graisse, comme c'est le cas avec les diurétiques. Le poids corporel augmente naturellement dès que le médicament est arrêté et les fluides reconstitués. Cette situation est plus fréquente chez les patients qui tentent de perdre du poids en prenant des laxatifs. Ces mesures non seulement ne parviennent pas à atteindre l'objectif de maintien du poids de la personne, mais ils ont aussi des effets secondaires nocifs (par exemple, les troubles électrolytiques).

* D'autre part, l'impossibilité de parvenir à la période clé de la perte de poids au cours du traitement est une autre raison pour laquelle la perte de poids n'est que temporaire chez certains patients. Certains patients abandonnent leur traitement dès qu'ils voient des résultats positifs, ne réalisant pas que sans accomplir la durée minimale efficace du traitement, les effets ne seront que temporaires. En règle générale, les produits ou les programmes d'exercices visant à la réduction de poids sont très précis dans la durée, si le patient ne suit pas la durée nécessaire du traitement prescrit, le poids sera de retour, ce qui rend les efforts précédents perdus.

* Troisièmement, et le plus souvent, sont les mauvaises habitudes. Certains patients pensent qu'une fois qu'ils ont perdu du poids, il est parti pour de bon. Ils laissent ensuite leurs programmes d'exercices et reprennent les mauvaises habitudes de la malbouffe et le poids revient. Afin de maintenir les effets du traitement et la perte de poids, il est essentiel pour les patients d'éliminer les habitudes qui les ont amenés à prendre du poids en premier lieu. *Cet aspect du traitement est essentiellement exploité dans le MACDO.*

Manifeste

Nous sommes confrontés à un problème qui va toucher à peu près tous les habitants de la planète. Personne ne sera surpris d'entendre que nous sommes au beau milieu d'une épidémie explosive d'obésité et de diabète de type 2.

Vous êtes quelqu'un qui cherche une solution et un programme pratiques pour perdre du poids et se débarrasser de son diabète de type 2 ou de son prédiabète, mais dont la simple réforme du régime alimentaire et des habitudes de vie sédentaire n'a pas suffi à vous équilibrer.

7

En tant que thérapeutes, nous vous proposons de trouver une solution globale par l'approche de la médecine chinoise. Cela va bien au-delà d'un simple problème de glycémie ou de poids. Il s'agit avant tout d'aller au fond du problème et de proposer une solution tant au plan biologique que personnel.

Remarque : ceci s'adresse avant tout aux problèmes de l'obésité et du diabète de type 2. Toutefois, il peut également intéresser les diabétiques de type 1 qui cherchent un mode de vie sain, propice à les aider dans l'équilibrage de leur glycémie. Il intéresse également les personnes qui sans être obèses sont en surpoids. Cela peut être la cause d'une sécrétion trop importante d'insuline, au point que les cellules de l'organisme deviennent « sourdes » aux effets de cette hormone. On appelle ce processus la résistance à l'insuline (ou insulino-résistance) qui, bien souvent, précède de plusieurs années ou décennies l'émergence du diabète de type 2.

Offre de soins graduée du CADO

L'offre de soins du CADO (Centre d'Action contre le Diabète et l'Obésité) est graduée en :

- Diagnostic de médecine chinoise
- Acupuncture
- Conseils en diététique chinoise (programme sur six semaines)
- Qi gong spécifiques, ...
- Pharmacopée chinoise

8

Normal

1. Diagnostic de médecine chinoise (1 rdv)
2. Programme sur six semaines comprenant 1 rdv par semaine avec
 - Acupuncture lors du rdv
 - Conseils gradués en diététique chinoise

[Coût : 7 rdv + programme = 350+60=410€]

Prix : 380€

Possibilités de s'inscrire aux cours collectifs de qi gong spécifiques (en sus).

Premium

1. Diagnostic de médecine chinoise (1 rdv)
2. Programme sur six semaines comprenant 6 rdv avec
 - Prescription de pharmacopée chinoise pour six semaines
 - Acupuncture lors du rdv
 - Conseils gradués en diététique chinoise

[Coût : 7 rdv + prescription + programme = 350+50+60=460€]

Prix : 410€

Fourniture de la pharmacopée en sus.

Possibilités de s'inscrire aux cours collectifs de qi gong spécifiques (en sus)

Infinite

1. Diagnostic de médecine chinoise (1 rdv)
2. Programme sur six semaines comprenant 6 rdv avec
 - Prescription de pharmacopée chinoise pour six semaines
 - Acupuncture lors du rdv
 - Conseils gradués en diététique chinoise
3. Programme de suivi sur un an comprenant 4 rdv
 - Acupuncture ou massage lors du rdv
 - Conseils approfondis en diététique chinoise
 - Prescription de pharmacopée chinoise
4. Inscription au cours collectifs de qi gong spécifiques une fois par semaine pendant 10 semaines.

[Coût : 11 rdv + prescription + programme + qi gong= 550+250+60+82=942€]

Prix : 760€

Fourniture de la pharmacopée en sus.