

## Le foie en Médecine Chinoise Traditionnelle (MTC)

Le Foie exerce deux grandes fonctions : réguler la circulation de l'énergie et drainer et mettre le sang en réserve. Il a également des liens avec les tendons, les yeux, les ongles .



### **Le foie assure la libre circulation du Qi** ( énergie)

« *Le Foie est comme le général d'une armée car c'est lui qui décide de la stratégie* » .

Au printemps, la nature explose de toute part. Au niveau énergétique, le foie fonctionne de manière similaire à l'intérieur du corps : il assure au Qi une circulation sans obstacle dans tout le corps, dans tous les viscères et dans toutes les directions.

### **Principaux déséquilibres énergétiques liés à cette fonction : l'émotionnel et le digestif.**

Nombre de déséquilibres interviennent lorsque cette fonction est empêchée : l'énergie est alors stoppée et s'accumule littéralement dans le foie. On parle alors de surpression du foie . Cette tension se libère parfois partiellement par à-coups, telle la vapeur d'une cocotte-minute, par montée brusque d'énergie le plus souvent vers le haut du corps. Elle provoque alors des perturbations émotionnelles. Elle peut également se diriger vers l'estomac et la rate, mettant à mal le processus de digestion ( mauvaise digestion, selles molles, ballonnements, remontée acides...).

### **Le foie, organe émotionnel**

L'énergie du foie est par excellence une énergie montante : C'est ainsi que le foie est considéré comme l'organe des émotions. On comprend alors toute l'importance d'une bonne gestion de ses émotions pour rester en bonne santé qui garantit cette libre circulation du qi du foie. L'énergie du foie est également une énergie qui va vers l'extérieur : on dit qu'elle est expansive. D'une manière plus large, elle comprend également la capacité créatrice. Les personnes créatrices ont généralement un foie particulièrement actif – et parfois les déséquilibres qui vont avec... L'expansivité de l'énergie du foie supporte mal la contrainte. Faut de pouvoir s'exprimer vers l'extérieur, l'énergie se retourne contre la personne elle-même et se stocke dans le foie et se transforme alors en colère rentrée, en culpabilité, en ressentiment ou encore en frustration. Le plus souvent, cette compression de l'énergie du foie s'exprime par des irritations soudaines, des poussées de colère, des tensions musculaires, des maux de tête, des insomnies (notamment vers 3 ou 4 heures).

### **L'influence du foie sur la digestion**

En garantissant la libre circulation du Qi, le foie aide l'estomac et la rate dans leur fonction digestive. On dit qu'il « *assiste la rate et l'estomac à la digestion des aliments* ». Si le Foie n'assure pas sa fonction de faire circuler librement le Qi dans tout l'organisme, cela a aussi des conséquences sur l'écoulement de la bile. Les personnes dites « bileuses » correspondent précisément à ce cas. Une bonne production et un écoulement régulier de bile sont donc non seulement garants de bonnes digestions, mais aussi d'une bonne détoxification.

### **Le foie stocke et draine le sang**

Seconde grande fonction : le foie régularise le volume du sang dans le corps. On comprend ainsi facilement l'importance d'un foie en bonne santé. De manière générale, les tissus mal alimentés par ce vide de sang du foie deviennent plus faibles et donc moins résistants aux attaques externes. On pense notamment ici à la peau, première barrière contre les attaques pathogènes externes. Le foie est aussi comme une grille extrêmement fine qui va drainer le sang juste avant qu'il aille alimenter le cœur et le cerveau (d'où l'importance du sang à être le plus propre possible). Cette « grille » peut se boucher si les déchets sont trop importants laissant passer des déchets qui peu à peu vont aller encrasser et polluer tout le corps. Pour prévenir cela, il faut régulièrement nettoyer cette grille. C'est ce que l'on appelle « drainer le foie » qui va « détoxifier » le corps. Le début du printemps où le foie s'éveille est la période la plus propice pour mener à bien ce drainage du foie.

## **Foie et menstruations**

Cette fonction du foie de stocker le sang intervient directement sur les menstruations. En cas de stockage normal du foie, les règles seront correctes.

## **Le foie gouverne les tendons**

Sous le terme de tendons, il faut entendre, dans la perspective de la médecine chinoise traditionnelle, aux tendons eux-mêmes mais aussi aux ligaments et aux nerfs. Leur santé dépendent du sang du foie qui les nourrit et les humidifie. Par exemple, si une tendinite fait généralement suite à un événement particulier (faux mouvement, effort ponctuel...), elle n'advient généralement que sur un terrain fragilisé par ce que l'on appelle un vide de sang. C'est parce que telle zone est en même temps trop sollicitée et mal nourrie par ce vide de sang (lié au foie) qu'elle « craque » et que se crée une tendinite. Soigner convenablement celle-ci ne se réduit pas à réparer le traumatisme. Faut-il encore reconsidérer et rééquilibrer ce terrain (repos, amélioration du sommeil, parfois modifications alimentaires...) pour arriver à une guérison totale. A défaut, le risque de traîner la tendinite sur plusieurs mois, voire le risque d'une rechute est important.

## **Le foie se manifeste dans les ongles.**

Les ongles sont considérés, en médecine chinoise, comme un « dérivé » des Tendons. Tout comme ces derniers, ils sont donc à l'influence du Sang du Foie. Si le Sang du Foie est abondant, les ongles sont sains et bien humidifiés. A l'inverse, les ongles ne sont pas suffisamment nourris, ils deviennent sombres, cassants, secs et rainurés

## **Le foie s'ouvre aux yeux**

Le méridien du foie monte jusque dans les yeux. C'est en cela qu'il est dit que l'œil est l'organe des sens qui est associé au Foie. C'est parce que les yeux sont nourris et humidifiés par le Sang du Foie qu'ils peuvent voir. Ainsi, si le Sang du Foie est abondant, les yeux sont humidifiés correctement et la vision est bonne. En cas contraire, cela peut entraîner une vision trouble, de la myopie, des yeux secs, ou une impression de sable dans les yeux qui sont secs.

## **Le Foie déteste le Vent**

Les climats venteux affectent souvent le Foie. On voit ainsi que la relation entre le Foie et le « Vent » concerne non seulement le Vent Interne mais aussi le Vent Externe. Il n'est pas rare de voir des patients qui souffrent de déséquilibre du Foie se plaindre de céphalées et de raideurs de la nuque qui apparaissent après une période de temps venteux.

## **Le Foie est associé au côté gauche**

Bien que situé du côté droit, le Foie est associé au côté gauche du corps pour plusieurs raisons. On dit que les céphalées localisées du côté gauche de la tête proviennent du Foie, et plus précisément d'un Vide de Sang du Foie, alors que les céphalées localisées du côté droit proviennent de la Vésicule Biliaire. Le côté gauche de la langue reflète plus particulièrement l'état du Foie, alors que le côté droit reflète celui de la Vésicule Biliaire.