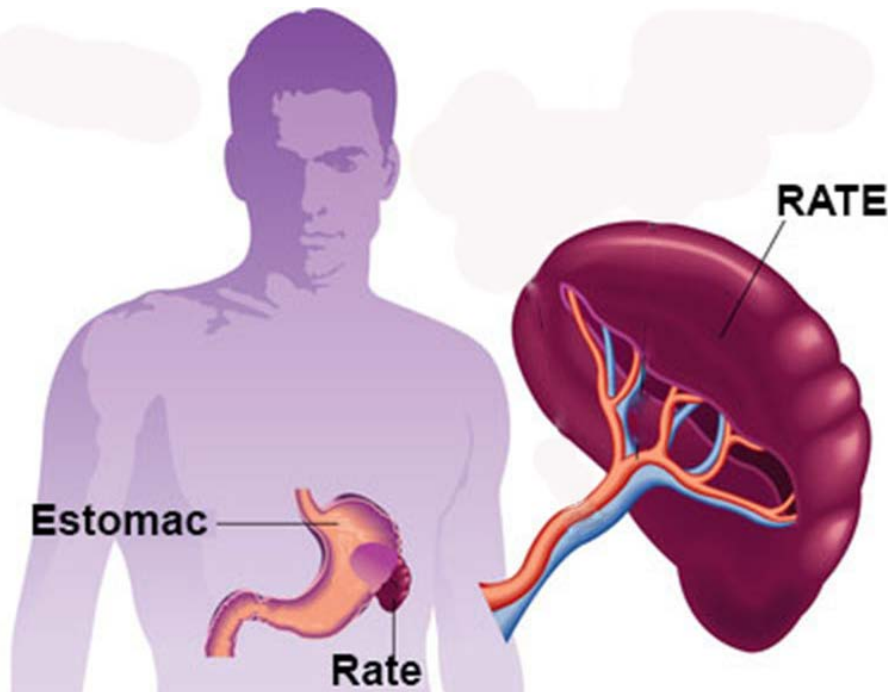


La Rate – Document d'informations, synthétisé et issu de la médecine traditionnelle chinoise.

Par Sébastien Coquet - Sinergéticien [www.coquetsebastien.fr](http://www.coquetsebastien.fr)



**Fonctionnement énergétique de la Rate (différences et similitudes entre physiologie et énergie) :**

Selon la tradition Chinoise, le méridien de la Rate est couplé avec celui de l'Estomac dans l'élément de la Terre (il y a 5 éléments, ce sont 5 types d'énergies en lien avec les saisons).

L'Estomac (viscère Yang) et la Rate (organe Yin) travaillent en synergie : ils se nourrissent l'un l'autre, et si l'un est perturbé, l'autre l'est aussi en général.

L'Estomac correspond à tout le tube digestif (de la bouche jusqu'à l'anus). Son action est de déstructurer les énergies et de les faire descendre à la Rate. L'Estomac digère physiquement ce que l'on mange, mais digère aussi émotionnellement.

La Rate va alors restructurer les énergies reçues et les faire remonter vers le Poumon. La Rate correspond aussi à tout le tube digestif mais dans l'autre sens (du bas vers le haut).

Quand vous mangez de la salade, elle ne se retrouve pas directement dans votre sang, elle est transformée par le système digestif. Il en va de même avec les énergies. Les énergies de la salade sont séparées (déstructurées) par l'Estomac, ensuite la Rate va recombinaison ces énergies (les restructurer) pour que le corps puisse s'en servir.

Exactement comme fait le système digestif : il va séparer les éléments de la nourriture lors du processus de digestion (séparation des éléments nutritifs bruts des aliments) pour ensuite former de nouvelles chaînes protéiques utilisables par l'organisme.

### **Les rôles principaux du méridien de la Rate :**

Faire remonter l'énergie (vers les Poumons).

Distribuer l'énergie et l'amener aux extrémités (jusqu'aux mains et aux pieds).

Éliminer l'humidité.

Maintenir la forme du corps, et toutes les formes dans le corps (organes, viscères...).

Gérer la concentration, la mémorisation et l'intuition.

Fabriquer le sang.

Donner un point d'appui pour que les autres énergies tournent rond (la Rate est le centre).

### **Ce qui peut entraîner ou aggraver des dysfonctionnements de la Rate énergétique :**

– Trop de rumination mentale.

– Une activité cérébrale intense et soutenue (comme la subissent les étudiants).

– Des émotions trop fortes non digérées ou ayant décentré le système énergétique (blocage la chaîne émotionnelle de l'Estomac ou de la Rate).

Au niveau alimentaire (aliment-Terre) :

– Le lait de vache et tous ses produits dérivés (yaourt, fromage...) car ils amènent trop d'humidité !

– Les produits surgelés, les glaces (en particulier à la fin du repas, le froid bloque/ralenti la digestion).

– Mangez froid en général et cru en particulier.

– l'utilisation du four à micro-ondes pour réchauffer les aliments.

– Les sucres raffinés (voir en annexe le tableau comparatif des 3 types de sucre et l'impact du sucre raffiné sur l'apparition de caries).

– Le pain blanc à la levure (Le pain à la levure chimique entraîne notamment des ballonnements).

### **Comment aider votre Rate :**

- \* Diminuer, voir éliminer les produits laitiers (de vache) et les glaces (et si possible tous les produits surgelés).
- \* Augmenter l'apport de céréales complètes et de préférence BIO, privilégiez le pain au levain !
- \* Adoptez le sucre complet non raffiné (sucre de canne complet non raffiné, comme le rapadura ou le muscovado, ou autres types de sucre naturel comme la fleur de coco, sirop d'agave ou d'érable par exemple).
- \* Eviter les plats cuisinés industriels (riche en sucres raffinés, graisses et éléments modifiés).
- \* Limiter les graisses animales (qui ont tendance à saturer la Rate).
- \* Manger chaud.

### **Voici une liste d'aliments qui sont bénéfiques pour la rate (et le sang) :**

Toutes les courges, tous les choux.

Les légumes racines : betteraves, fenouil, carotte, navet...

Céréales : riz complet ou ½ complet (de préférence de Camargue), quinoa, millet, maïs.

Légumineuses : haricot rouge, pois chiche, pois cassés, lentilles verte et corail, azukis (haricot rouge du japon).

Assaisonnement : gomasio, tamari.

Pour soutenir le sang : un peu de viande rouge, du foie de bovin ou de morue, du boudin.

L'idée étant d'ajouter plus de ces éléments-là dans votre alimentation, surtout en intersaison.

Ne basculez surtout pas sur un régime ne contenant que les éléments de cette liste, qui vous est donné à titre indicatif pour renforcer les apports nutritifs favorisant la Rate.

Gardez à l'esprit qu'une alimentation variée et de saison reste la règle principale d'une alimentation équilibrée.

### **Conseil d'hygiène alimentaire :**

Manger lentement est très important car la digestion commence dans la bouche (début de l'Estomac pour les Chinois) ; et prendre le temps de manger assis et posé, dans le calme pour favoriser une bonne assimilation.

Eviter tout contexte stressant (journal télévisé, environnement bruyant...)

Le four à micro-onde entraîne une sur-activation des molécules d'eau, ce qui est très mauvais énergétiquement parlant.

### Les saisons et la Rate :

Pour les Chinois, il y a 5 saisons et la 5ème saison correspond à l'élément de la Terre et aux méridiens de la Rate et de l'Estomac.

Elle s'appelle Intersaison et s'intercale entre les 4 saisons que nous connaissons (représenté en jaune sur le schéma des dates ci-dessous).

Avant de commencer une saison, nous faisons un passage par la Terre (et donc le centre).

Cette période est le moment idéal pour drainer le système digestif en faisant des cures ou des jeûnes.

Voici les dates théorique des Intersaisons : 27 oct. au 15 nov., 27 janv. au 15 fév., 27 avril au 15 mai et 27 juil. au 15 août (cette dernière Intersaison après l'été étant la plus importante), les dates évoluent en fonction des mouvements énergétique propre à chaque périodes et surtout à la lune (le nouvel an chinois, et donc le début de l'année, varie d'une année à l'autre car elle se base sur la nouvelle lune, et non sur une date fixe).

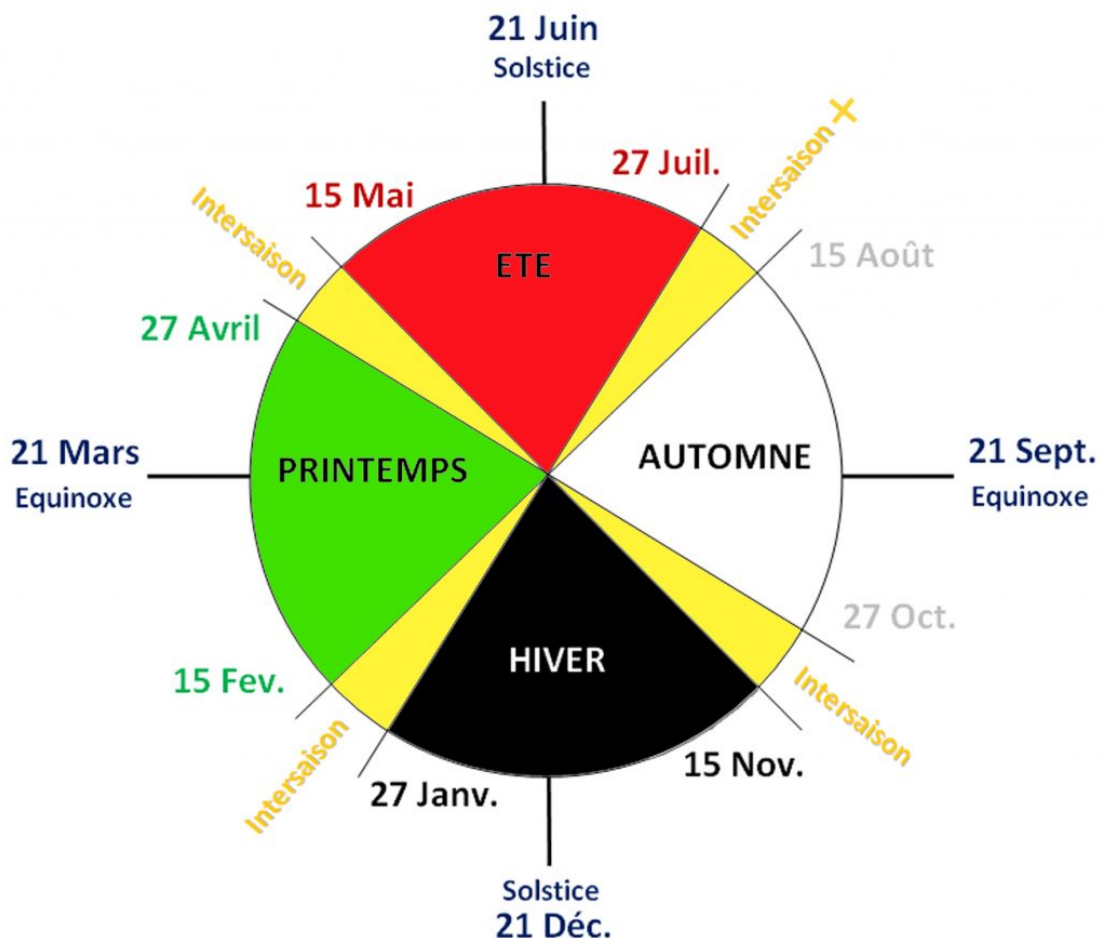
Selon le calendrier Lunaire 2018, voici les dates prévues pour les intersaisons de cette année :

Du 17 janvier au 4 février

Du 17 avril au 5 mai

Du 20 juillet au 7 août

Du 20 octobre au 7 novembre



Information sur le sucre :

<b>ANALYSE COMPAREE DES TROIS SUCRES, BLANC, BRUT ET COMPLET</b>			
<i>Pour 100 grammes de</i>			
	SUCRE BLANC	SUCRE BRUT (ROUX)	SUCRE COMPLET
saccharose	99,60 g	96 à 97 g	75 à 88 g
glucose	0 g	0 à 1 g	2 à 9 g
fructose	0 g	0 à 1 g	3 à 10 g
eau	0,05 g	1 à 2 g	2 à 4 g
<b>sels minéraux</b>	<b>30 à 50 mg</b>	<b>330 à 740 mg</b>	<b>1500 à 2800 mg</b>
potassium (K)	3 à 5 mg	15 à 150 mg	600 à 1000 mg
magnésium (Mg)	0 à 5 mg	13 à 23 mg	60 à 130 mg
calcium (Ca)	10 à 15 mg	75 à 95 mg	40 à 110 mg
phosphore (P)	0,3 à 0,5 mg	3 à 4 mg	14 à 100 mg
fer (Fe)	0,1 à 0,2 mg	0,5 à 1,3 mg	4 à 40 mg
<b>vitamines</b>			
provitamine A	0 mg	0 mg	3,9 mg
vitamine B1	0 mg	0,01 mg	0,14 mg
vitamine B2	0 mg	0,006 mg	0,14 mg
vitamine B6	0 mg	0 mg	0,4 mg
nicotylamide	0 mg	0,03 mg	0,19 mg
pantothénate de calcium	0 mg	0,02 mg	1,18 mg
vitamine C	0 mg	0 mg	38 mg

fig. 1. Schéma de composition des 3 sucres.

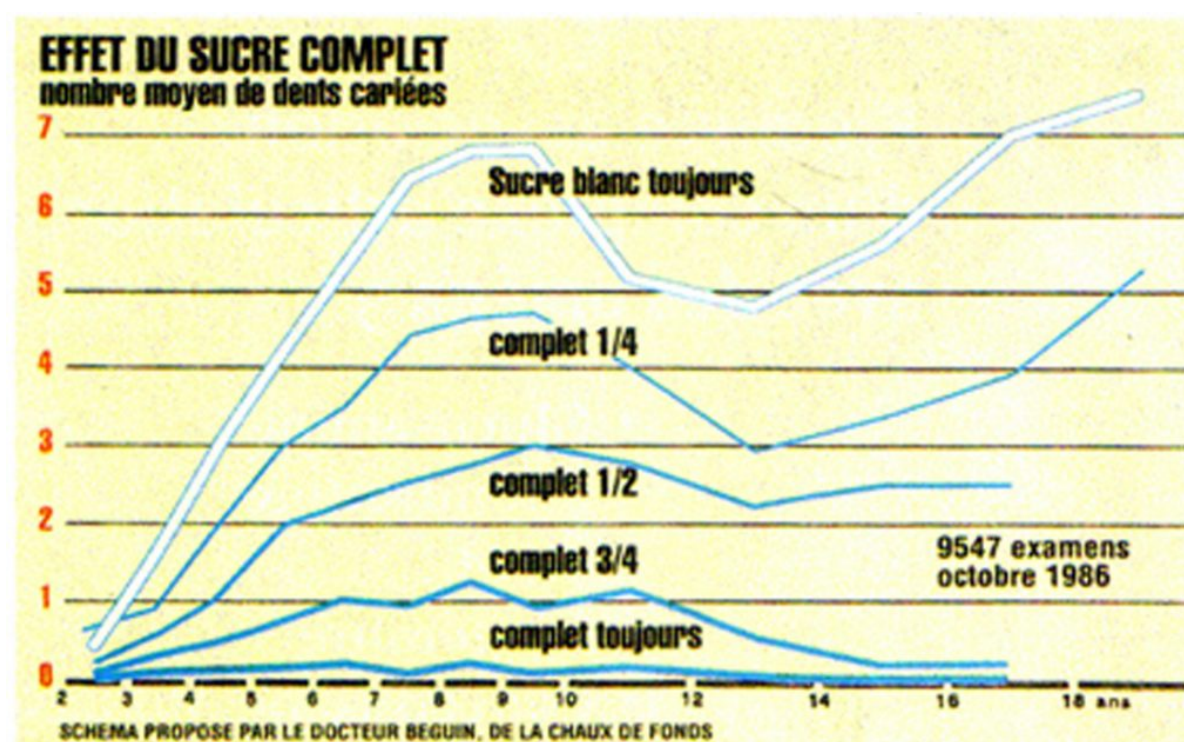


fig. 2. Pourcentage de dents cariées en fonction de la quantité de sucre complet consommé (Dr Béguin).