

Causes et traitement de
la déficience physiologique des Reins des adultes d'âge moyen
中年生理性肾虚的成因与调治

Auteur : Huang An Bang 黄安邦 (Hôpital de médecine chinoise de la ville de Mei Zhou dans la province de Guang Dong 广东梅州中医院)

Source : Xin Zhong Yi 新中医 (La nouvelle médecine chinoise) 11/1991, p. 47-48.

En Chine, la plupart des adultes d'âge moyen (autour de la cinquantaine) présentent : baisse progressive des désirs sexuels, blanchissement des cheveux, baisse de la mémoire et de l'acuité auditive. Selon le diagnostic par la différenciation des syndromes physiopathologiques, il s'agit d'une déficience des Reins. Cependant, il ne s'agit pas d'une déficience causée par des maladies mais d'une conséquence de la baisse naturelle des fonctions physiologiques du corps en accord avec l'avancée de l'âge. C'est pourquoi cette déficience est nommée « déficience physiologique des Reins » (Sheng Li Xing Shen Xu 生理性肾虚).

Selon une étude réalisée par Yao et ses collaborateurs²⁸, 70 % des adultes de plus de 40 ans présentent des signes de déficience des Reins. Cette déficience est donc un problème courant chez les adultes d'âge moyen. Cependant, on lui accorde peu d'importance parce que l'on pense qu'il s'agit avant tout d'une modification physiopathologique naturelle mais pas vraiment d'une maladie. Le problème est que cette déficience peut être suivie par celle d'autres Zang (organes pleins ou organes de réserve énergétique) entraînant ainsi la survenue de nombreuses maladies et d'un vieillissement précoce.

Rédigé à partir de l'expérience personnelle et de données relatives à ce problème, ce texte donne des explications sur les causes, les signes et le traitement de cette déficience.

²⁸ N.d.t. : étude publiée dans le numéro 2 de 1982 de la « Revue de médecine et de pharmacologie chinoise de Shang Hai 上海中医药杂志).

1. Les causes

1.1 Le déclin après l'essor

Selon Zhang Jing Yue 张景岳²⁹, dans la nature, les choses changent après avoir connu un développement maximal. L'essor est donc suivi par le déclin. Le corps humain n'échappe pas à cette loi. Ainsi, après avoir atteint le sommet de son développement, le corps commence à s'affaiblir. En tant que base des Zang Fu et racine de la vie, les Reins conditionnent le processus de croissance et de vieillissement de l'organisme. Chez les personnes de santé normale, la période entre 25 et 40 ans est la période où le Jing (Essence) et le Qi des Reins sont au sommet de leur croissance. C'est donc la période de « l'essor maximal » au cours d'une vie. Après cette période, le Jing et le Qi des Reins déclinent et le corps commence à diminuer et à vieillir comme en témoigne le chapitre 1 du Su Wen :

« Chez les hommes, à 24 ans (3 fois huit ans), le Qi des Reins atteint sa moyenne. C'est ainsi que les muscles et les os sont robustes. C'est la période où les dents définitives atteignent la croissance maximale. À 32 ans (4 fois 8 ans), les tendons, les muscles et les os sont pleins. À 40 ans (5 fois 8 ans), le Qi des Reins diminue, les cheveux chutent et les dents se déchaussent ... »

1.2 L'épuisement du Jing (Essence) par le surmenage

La croissance et la décroissance du Qi des Reins sont en relation étroite avec le Jing (Essence) des Reins. Ce Jing fait partie des éléments constituant le corps et il est aussi un élément fondamental permettant au corps de maintenir ses activités vitales. C'est pourquoi on dit qu'il constitue la base de la vie.

Le Jing qu'il soit inné ou acquis est conservé par les Reins comme le souligne l'extrait suivant du chapitre 9 du Su Wen :

« Le premier travail des Reins est de préserver comme la terre qui sauvegarde les insectes. Ils constituent l'endroit où le Jing est conservé. »

²⁹ N.d.t. : 1563-1640, un médecin célèbre de l'époque Ming, maintes fois cité dans nos ouvrages.

Les Reins peuvent donc être considérés comme la réserve du Jing. Plus ce Jing est abondant, plus le Qi des Reins est fort. Dans cette logique, l'épuisement de ce Jing entraîne la diminution de ce Qi.

De la naissance à l'adolescence, le Jing et le Qi des Reins s'accroissent progressivement pour devenir abondants. De l'adolescence à l'âge adulte, les fonctions sexuelles se développent pour atteindre la maturité. C'est dans cette période que le Jing et le Qi des Reins connaissent leur croissance maximale et que l'homme a le plus d'énergie. C'est aussi une période intense de vie sexuelle, d'études, de travail et de nombreuses responsabilités à assumer. Pour cette raison, pendant cette période, le Jing des Reins peut être diminué à cause du surmenage (intellectuel, physique et sexuel). À la longue, la diminution de ce Jing entraîne celle du Qi des Reins, ce qui peut provoquer le vieillissement précoce.

2. Les signes cliniques

Organes fournissant de la force physique, les Reins conservent le Jing, contrôlent la moelle, entretiennent les os et se lient au cerveau. Les cheveux constituent sa partie externe et les oreilles ses orifices externes.

Provenant essentiellement de la diminution et de l'hypofonction du Qi et du Jing des Reins, la déficience physiologique des Reins des adultes d'âge moyen présente les signes suivants : *diminution de la force physique (la force ne suit plus malgré la volonté), douleurs sourdes et faiblesse des lombes et des genoux, acouphènes, troubles de mémoire, blanchissement précoce des cheveux, nycturie ou miction incomplète laissant des gouttes résiduelles, baisse des désirs sexuels, diminution de la quantité de sperme, spermatorrhée, éjaculation précoce voir troubles érectiles, règles irrégulières, leucorrhée blanche abondante claire et fluide.*

Les Reins ne constituent pas seulement la Racine des Zang Fu mais également le centre de régulation du Yin et du Yang du corps³⁰. À propos des Reins, Zhang Jing Yue³¹ dit :

³⁰ N.d.t. : voir l'article n° 1 de ce recueil.

³¹ N.d.t. : déjà mentionné plus haut.

« Selon le Nei Jing, les Reins contrôlent l'Eau et ils conservent le Jing des cinq Zang et des six Fu. C'est pourquoi les Ye (liquides) des Zang appartiennent au Jing des Reins, et le Jing des Zang sont sous le contrôle des Reins. Puisque les Reins sont en quelque sorte « la réserve de Jing » (Jing Shi 精室), ils sont nommés "Ming Men" (porte de vie)... Le Feu du Ming Men se nomme Yuan Qi (Qi originel). L'Eau du Ming Men se nomme Yuan Jing (Essence originelle). »

« Sans les Reins, le Yin des Zang ne peut être nourrissant. Sans les Reins, le Yang des Zang ne peut être déployé. »

En cas de : diminution du Qi des Reins, déficit du Jing (Essence) et du Xue (sang), insuffisance du Yuan Yin (Yin originel) et du Yuan Yang (Yang originel), les Zang s'affaiblissent l'un après l'autre parce qu'il leur manque du Yin des Reins pour être suffisamment nourris et du Yang des Reins pour être suffisamment chauffés. C'est dans ce contexte que surviennent de nombreuses maladies.

Insuffisant, le Yin (ou le Jing) des Reins ne peut pas nourrir correctement le Foie-Bois d'où l'insuffisance du Yin ou du Xue (sang) du Foie et l'excès du Yang du Foie entraînant : *vertiges, éblouissements, yeux secs, lombalgie, acouphènes.*

Insuffisant, le Yin des Reins ne peut pas entretenir correctement le Yin du Cœur d'où l'excès du Feu du Cœur entraînant : *nervosité, troubles du sommeil, palpitations avec ou sans angoisse.*

La déficience des Reins peut à la longue entraîner la déficience du Poumon. Dans ce cas, les Reins ont des difficultés pour garder le Qi en bas du corps et le Poumon ne parvient plus à abaisser le Qi d'où : *expiration plus longue que l'inspiration, essoufflement aggravé par l'effort.*

Insuffisant, le Yang des Reins ne peut pas chauffer suffisamment la Rate-Terre d'où : *dyspepsie, diarrhées, membres froids, œdème.*

Bref, quand l'Eau est déficitaire à sa source, elle entraîne des syndromes physiopathologiques de type « déficience de Yin ». Et quand le Feu diminue à sa racine, il cause des syndromes physiopathologiques de type « déficience de Yang ».

De nombreuses études modernes confirment que, après la quarantaine, on a souvent les problèmes suivants : *baisse des fonctions sexuelles, diabète, hypertension, neurasthénie, troubles ménopausiques, artériosclérose, arthrose cervicale et lombaire (maladie dégénérative).*

Ces problèmes sont tous en relation avec la déficience des Reins et peuvent par la suite accélérer le processus du vieillissement et provoquer une morte précoce. Parmi les différentes couches de la population chinoise, ce sont notamment les intellectuels épuisant leur cerveau et manquant d'activité physique qui sont exposés à cette situation. Selon un rapport publié dans le « Jian Kang Bao 健康报 » (Journal de santé) du 13 mars 1998, parmi les décès chez les personnes ayant fait de hautes études et travaillé dans les universités, les institutions supérieures ou de recherche scientifique, plus de la moitié survient à l'âge moyen. En conséquence, il faut accorder une grande considération à la déficience physiologique des Reins des adultes d'âge moyen.

3. L'importance des soins préventifs et curatifs

Comme il est dit ci-dessus, c'est à partir de la quarantaine que le Qi des Reins commence à diminuer et que les fonctions des Zang Fu entrent dans la période de déclin. Cependant, cette période peut survenir plus tôt ou plus tard et cela dépend notamment des facteurs suivants : disposition naturelle, conditions de vie et de travail, hygiène de vie.

En clinique, on peut rencontrer certaines personnes à la trentaine qui ont déjà des cheveux gris et qui présentent une série de signes de vieillissement précoce : lassitude mentale, mauvaise mine, éjaculation précoce, troubles érectiles, manque d'endurance. On peut également avoir des personnes au-delà de la cinquantaine qui sont encore agiles, débordant d'énergie et qui n'ont pas encore de cheveux gris. Il s'agit ici de la question de l'hygiène de vie comme le souligne le chapitre 5 Su Wen :

« Le Yin et le Yang sont régulés lorsque l'on sait éviter les facteurs épuisant le corps et adopter des mesures bénéficiaires à la santé. Dans le cas contraire, on est exposé au vieillissement précoce. En conséquence, la prise en compte de cette règle permet de rester fort (en bonne santé). La négligence de cette règle

conduit droit au vieillissement. On peut naître avec une même condition et mourrir différemment. Celui qui est intelligent adopte la voie de l'harmonie et celui qui est inintelligent s'abandonne à la voie de la dysharmonie. Le premier est débordant d'énergie alors que le second en manque. L'abondance de l'énergie donne de bons yeux et de bonnes oreilles, un corps agile et énergique. Elle permet aux vieux de retrouver la jeunesse. Quand le sujet reste jeune, les maladies sont plus faciles à traiter. »

Les recherches effectuées sur les Reins ces dernières années ont révélé que la déficience des Reins est en relation avec des troubles endocriniens, la diminution sécrétoire de la gonade et la baisse des fonctions immunitaires. Or, de nombreuses drogues et préparations traditionnelles chinoises peuvent ralentir la diminution fonctionnelle du système endocrinien, accélérer la sécrétion des hormones sexuelles, réguler les fonctions immunitaires. Ce sont par exemple :

- HE SHOU WU (Radix Polygoni Multiflori),
- YIN YANG HUO (Herba Epimedii),
- GOU QI ZI (Fructus Lycii Barbari),
- DONG CHONG XIA CAO (Cordyceps),
- LU YONG (jeune corne de cervidé),
- « Liu Wei Di Huang Wan » [Pilules de six ingrédients comprenant Di Huang (Radix Rehmanniae)]³²,
- « You Gui Yin 右归饮 » (Potion agissant au Rein droit)³³

Dans la période de l'âge moyen, l'hygiène de vie permet de préserver le Qi et le Jing des Reins. La prise appropriée de médicaments tonifiant les Reins et nourrissant le Yuan Qi³⁴ peut ralentir le processus suivant : déficience physiologique des Reins → affaiblissement progressif des 5 Zang → vieillissement.

À propos du bénéfice de la tonification des Reins à l'âge moyen, Zhang Jing Yue (déjà cité plus haut) a des propos très justes :

³² N.d.t. : C'est une grande formule classique ayant une action de tonification modérée sur les Reins.

³³ N.d.t. : voir note 24, page 26.

³⁴ N.d.t. : L'acupuncture et surtout la moxibustion peuvent également tonifier les Reins et nourrir le Yuan Qi.

« Aux alentours de l'âge moyen, une " grande réparation " permet de consolider les bases afin de rester solide pour le restant de la vie. »

L'âge moyen est l'âge d'or du travail et de l'accomplissement. Pour bien vivre et pour réussir pendant cette période, il est important d'avoir une bonne santé et le plein d'énergie. C'est pourquoi il est important d'adopter activement des mesures permettant de retarder la survenue de la déficience physiologique des Reins ou de ralentir le processus du vieillissement.

4. Prévention et traitement

Pour ralentir le processus de la déficience physiologique des Reins, il faut compter sur l'hygiène de vie et les soins.

- Hygiène de vie

Aux alentours de la trentaine, période où le Jing (Essence) et le Qi des Reins demeurent abondants, il faut déjà avoir une hygiène de vie pour prévenir l'arrivée de la déficience en question. Si on attend l'arrivée effective de cette déficience pour se soigner, les résultats seront moins bons. Avoir une hygiène de vie, c'est vivre en accord avec les règles de la nature tout en gardant un équilibre mental. Il faut alors avoir un rythme de vie régulier, une alimentation contrôlée, un rapport de travail et de repos équilibré, un entretien du corps par des activités physiques, une modération dans les rapports sexuels. Par ailleurs, il faut mener cette hygiène avec persévérance pour pouvoir retarder la survenue de cette déficience en évitant le vieillissement précoce.

- Soins

Cette déficience est caractérisée par un déficit du Jing (Essence) et du Qi. C'est pourquoi le traitement consiste à nourrir ces deux éléments par une tonification modérée du Yin et du Yang. En pharmacopée chinoise, il faut éviter d'employer, d'une part, des drogues très réchauffantes qui risquent d'épuiser le Yin, des drogues trop rafraîchissantes qui sont amères et qui risquent de diminuer le Yang, et d'autre part, des drogues trop tonifiantes qui sont stagnantes et qui risquent de nuire à la Rate.

Parmi les formules tonifiantes des Reins, les trois suivantes sont les plus adaptées à ce cas :

- Liu Wei Di Huang Wan [Pilule de six ingrédients comprenant di huang (Radix Rehmanniae)], déjà citée plus haut,
- Er Zhi Wan 二至丸 (Pilules de deux parfaits),
- Gui Lu Er Xian Gao 龟鹿二仙膏 [Électuaire composé de deux produits merveilleux : GUI BAN (Plastrum Testudinis) et LU JIAO (Cornu Cervi)]³⁵

La première est depuis toujours recommandée par les anciens en tant que préparation qui tonifie modérément le Yin des Reins que l'on peut prendre régulièrement.

La deuxième est composée uniquement de NU ZHEN ZI (Fructus Ligustri Lucidi) et de HAN LIAN CAO (Herba Ecliptae Prostratae) qui ont également des actions modérées sur le Yin des Reins. C'est aussi une bonne préparation pour soutenir les Reins et nourrir le Yin.

La troisième peut à la fois soutenir les Reins en tonifiant le Yin et le Yang des Reins, accroître le Jing (Essence) et renforcer la Rate. Prise pendant longtemps, elle peut à la fois accroître le Yin, le Yang, le Qi et le Xue (sang), nourrir le Yuan Qi et prolonger la vie.

Note de Lin Shi Shan :

En ce qui concerne le traitement en acupuncturo-moxibustion, on peut se référer à l'article suivant, à la « Formule de protection de la vie et de prolongation de la longévité » (dans « Formules magistrales en acupuncturo traditionnelle », p. 60-61), et à la partie consacrée aux syndromes des Reins du « Traitement des syndromes en acupuncturo traditionnelle ».

Publié sur www.sionneau.com

³⁵ N.d.t. : Les deux autres ingrédients de cette formule sont : GOU QI ZI (Fructus Lycii Barbari) et REN SHEN (Radix Ginseng).