

La mastication selon la médecine traditionnelle chinoise

Au cours de la mastication, les mouvements de la mandibule (ouverture et fermeture) rappellent la dialectique Yin Yang chère à la pensée chinoise, exprimant la présence de forces naturelles, opposées et complémentaires, sans cesse en mouvement et indispensable à la fabrication et la répartition optimales de l'énergie, ou Qi, dans le corps.

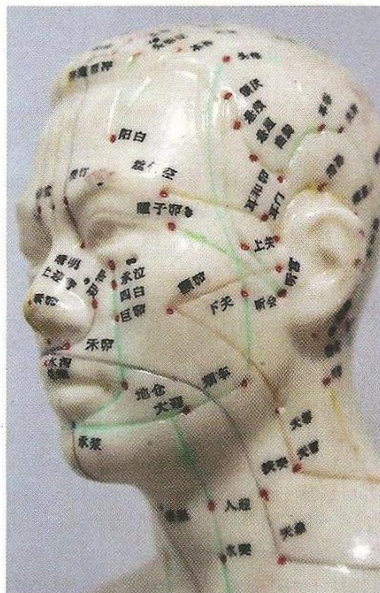
La mastication sollicite plusieurs processus énergétiques, principalement dévolus à l'Estomac et à la Rate (terminologie propre à la médecine chinoise). De nombreux méridiens d'acupuncture comme celui de l'Intestin grêle, de la Vésicule biliaire, de l'Estomac, parcourent le visage ou la mandibule pour former un réseau énergétique riche et complexe.

Les méridiens de l'Estomac, qui contournent la bouche et parcourent la mandibule et sa branche montante, forment le réseau d'énergie le plus étendu et le plus en lien avec l'activité manducatrice.

Selon ce point de vue, la mastication fait donc appel principalement à l'activité de l'Estomac par son réseau de méridiens et à celle de la Rate dont la fonction gouverne la formation de la salive fluide, la puissance des muscles masticateurs, et même la qualité des facultés gustatives.

De l'importance de mastiquer

L'estomac est considéré comme la « mer de la nourriture ». Il reçoit et transforme l'alimentation en une bouillie chaude. Le mouvement descendant du Qi (énergie) de l'Estomac va



De nombreux méridiens d'acupuncture parcourent le visage ou la mandibule pour former un réseau énergétique riche et complexe.

ensuite envoyer cette bouillie alimentaire à l'intestin grêle où, sous l'impulsion de la rate, se produit la séparation du « clair » et du « trouble ».

Le « clair » peut être assimilé à l'énergie subtile et nutritive des aliments servant de matériau de base à l'élaboration du sang et du Qi, distribués ensuite dans tout l'organisme. Le « trouble », quant à lui, correspond à toutes les substances non assimilables qui seront évacuées sous forme d'urine et de selles.

La qualité du clair va donc dépendre de la qualité même de l'alimentation mais aussi des différents processus permettant son élaboration et la mastication est le premier élément de cette chaîne de production énergétique. Plus les aliments sont finement coupés (c'est le cas dans la cuisine chinoise) et longuement mastiqués, plus le travail de l'estomac est facilité, ménageant ainsi le « feu digestif », énergie indispensable à ce dernier. Le but de l'alimentation étant de produire de l'énergie, une mastication insuffisante épuise ce « feu digestif », faisant perdre ainsi une bonne partie du bénéfice normalement acquis avec une mastication et une alimentation correctes.

Cette notion se trouve relayée dans des théories de médecine dentaire nous indiquant que chez les mammifères, endothermes (dont la température interne est produite par leur propre métabolisme), les besoins énergétiques

supplémentaires ont nécessairement conduit à mettre en place un mode de nutrition avec un rendement optimal où l'action des enzymes salivaires et le broiement des aliments permet l'utilisation de toutes les molécules incorporées.

La salive, produite par l'énergie de la Rate, a pour fonction de protéger et nettoyer la cavité buccale. Plus abondante pendant les repas, elle humidifie les aliments afin d'en faciliter la déglutition et la digestion. Ainsi, l'insuffisance de mastication minimisera le processus d'insalivation, entravant alors le fonctionnement correct de la Rate et de l'Estomac.

Il est recommandé de manger lentement et bouche fermée. Cette notion s'appuie sur l'importance de minimiser la dépense énergétique des fonctions Estomac et Rate, et sur l'intérêt évident de ne pas avaler d'air, afin de limiter le phénomène d'aérophagie, désagrément dû à une accumulation excessive d'air dans l'estomac qui dépasse le cadre habituel de l'aérogastrie physiologique, amenant à perturber ou bloquer le mouvement naturel descendant du Qi de l'estomac.

Précisons également que ce même mouvement d'énergie peut être optimisé par la prise d'une boisson chaude ou tiède à la fin d'un repas (thé, soupe) afin d'aider le travail du feu digestif et qu'à l'inverse la prise excessive de boisson (yin) de nature froide (yin) durant le repas va contribuer à éteindre le feu (yang) et « engorger la Rate » d'humidité, avec pour conséquence une perturbation ou un ralentissement de ses activités physiologique et énergétique se manifestant par une digestion beaucoup moins efficace.

De l'importance des dents

L'odontologie (science médicale des dents) insiste également sur le rôle de chaque dent au cours de la mastication. Les prémolaires et molaires permettant de broyer, les canines de déchiqueter, les incisives de sélectionner et couper.

Les dents, expression du surplus de l'énergie des Reins pour la médecine chinoise, sont avec la langue les éléments constitutifs essentiels de la mastication.

Leur perte non compensée, en plus de déstabiliser l'équilibre postural (et d'engendrer toutes sortes de douleurs articulaires et musculaires), va restreindre l'efficacité de la mastication (bol alimentaire insuffisamment broyé) avec pour conséquence une trop grande sollicitation de l'estomac et un épuisement accéléré du « feu digestif ». Il convient donc de faire remplacer chaque dent manquante dès que possible.

Du lien dents-organs

Certains auteurs attribuent des liens entre les trajets des méridiens



Afin de minimiser la dépense énergétique des fonctions Estomac et Rate, il est recommandé de manger lentement et bouche fermée.

d'acupuncture et les dents. Ces notions ont surtout été élaborées par les écoles allemandes d'acupuncture.

Par exemple, les incisives centrales sont en relation avec le Rein et la Vessie, les molaires supérieures avec la Rate et l'Estomac, les canines avec le Foie et la Vésicule biliaire, etc. Ces théories sont particulièrement intéressantes car elles permettent d'entrevoir des liens extrêmement subtils entre les dents et les fonctions énergétiques auxquelles elles sont rattachées, allant même jusqu'à établir des relations précises entre des symptômes généraux et des pathologies dentaires.

Néanmoins, il nous semble qu'il existe à ce jour peu d'études sur ces notions qui, bien que très utiles, restent encore un peu trop empiriques.

Mastication et bien-être mental

La fonction énergétique Estomac exerce aussi une influence sur l'état mental de l'indi-

vidu (l'inverse étant également vrai). Les pathologies de type plénitude d'énergie de l'Estomac sont déjà décrites dans les ouvrages classiques de médecine chinoise et correspondent assez bien à ce que l'on pourrait assimiler aujourd'hui à des conduites maniaques dans les formes les plus graves ou, dans les cas moins extrêmes, des tableaux cliniques de confusion mentale, crise d'angoisse, hyperexcitabilité, etc.

Là encore, cette notion rejoint celle de l'odontologie où, hormis l'aspect qualitatif de la nourriture, le manque de mastication, et donc de stimulation de la chaîne masticatrice, devrait entraîner des conséquences psychologiques puisque cette chaîne est celle de la vie, du relationnel et de l'extériorisation. Les repas ont d'ailleurs toujours constitué des moments majeurs de convivialité et le « bon vivant » est représenté avec de belles joues et des muscles masséters (les muscles éleveurs du maxillaire inférieur, là où court le méridien Estomac) développés.

Mâchez, c'est bon pour votre santé !

Il est à déplorer que, dans notre société, le rythme imposé aux individus par le peu de temps laissé aux repas, ajouté à l'absorption d'aliments mous, à peine mastiqués, sans saveur, avec une prédilection pour les sucres et les laitages sont à même de générer des dysfonctions tant sur le plan physique qu'émotionnel et relationnel.

Une mastication efficace permet donc au corps de disposer au mieux des nutriments et de l'énergie issus des aliments ingérés, nécessaires à son bon fonctionnement et contribue ainsi à un meilleur équilibre de la personne tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Alors, comme le veut la sagesse indienne : mastiquez vos aliments jusqu'à les boire ! ■



> Dr Eric Bourbonnais.

Docteur en chirurgie dentaire, acupuncteur et phytothérapeute, enseignant professionnel en arts martiaux et énergétiques chinois.

Bibliographie

- *Ces aliments qui nous soignent*, Philippe Sionneau, Josette Chapellet, éd. Guy Trédaniel.
- *Le diagnostic en médecine chinoise*, Giovanni Maciocia, éd. Satas.
- *Orthoposturodentie*, Michel Clauzade, Jean-Pierre Marty, SEOO Editeur.
- *L'homme, le crâne et les dents*, M.-A. Clauzade, B. Darrailans, SEOO Editeur.
- *Traité didactique d'acupuncture traditionnelle*, André Faubert, éd. Guy Trédaniel.