Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

Le sucre, cet ami qui vous veut du mal !

Juillet 2025

Nouveau printemps

SOMMAIRE

Panorama sur le sucre 4
Votre assiette en morceaux de sucre 9
L'alcool, ce sucre liquide 12
Point de vue de la médecine occidentale 14
Point de vue de la MTC 17
Le mot d'ordre : modération ! 20
Les répercussions énergétiques globales 21
Le sucre, une véritable drogue douce 27

Gérer son addiction, des pistes simples 30
1. Revenir à la saveur douce naturelle 34
2. Retrouver le rythme, la chaleur et la régularité 37
3. Retrouver une vraie douceur à l'intérieur 40

Sortir du cercle vicieux de l'addiction 42
Briser la trilogie d'autodestruction 43
Méthodes pour restaurer l'harmonie 44
Sortir des compulsions : auto-traitement énergétique 50

Conclusion 52

Questions des abonnés 54
Sucre et riz blanc 55
Tout sur les fruits 55
Tous sur les édulcorants 57
Tout sur la compote de fruits 58
Tout sur la stévia 58
Question sur le sucre de coco 59
Tout sur le kéfir de fruits 59
Tout sur les dattes 60
Tout sur le jeûne 60
Addiction au sucre avérée 61
Prise de poids et sucre 62
Constipation 64
Quand manger du sucré ? 64
Selles molles et déséquilibre de la Rate Pancréas 65
Se débarrasser des repas sucrés 66
Sucre et baisse de la vue 67

Panorama sur le sucre

Claire Poncet : Bonsoir tout le monde. Bonsoir à toutes. Bonsoir à tous. Bienvenue dans ces nouveaux webinaires de *Nouveau Printemps*.

Je suis ravie de vous retrouver après ces quelques mois d'absence en raison de mon congé maternité. Je vous retrouve avec grand plaisir ce soir. Je suis ravie de te retrouver aussi, Jean. Comment tu vas ?

Jean Pélissier : Ça va très, très bien. Je suis ravi, vraiment, de te retrouver. Tu m'as montré ton petit bébé tout à l'heure. Elle est magnifique.

Claire Poncet : Merci beaucoup. J'espère qu'on ne l'entendra pas trop pleurer ce soir, elle est avec son papa. Elle est encore toute petite.

J'espère que vous êtes bien installés ce soir, que vous avez préparé vos questions, comme d'habitude, vu qu'on a un temps de questions-réponses, comme à chacun de nos webinaires.

Je vois que vous vous connectez progressivement... On attend plus de 500 personnes ce soir ! Donc on est nombreux, comme d'habitude.

Je vous rappelle les petites bonnes pratiques techniques : connectez-vous bien sur Google Chrome, cela fonctionne toujours mieux, et puis, idéalement, en filaire plutôt qu'en wifi.

Je vous rappelle aussi la thématique de ce soir, **on va parler du sucre**. J'ai hâte, Jean, que tu nous révèles **toutes tes bonnes méthodes de médecine chinoise traditionelle (MTC) pour réguler sa consommation de sucre**, afin que cette substance terriblement addictive ne soit plus tant néfaste pour notre

santé. Trouver peut-être des alternatives plus saines aussi. C'est toi qui nous en parleras. Moi, je me fais une joie de t'écouter, d'apprendre tout ce que tu as à partager avec nous ce soir.

Vous êtes toujours nombreux et nombreuses à nous retrouver chaque mois à nos webinaires, et on en est vraiment ravis.

Claire Poncet : Donc Jean, tu as choisi aujourd'hui de **nous alerter sur les dangers liés à la consommation excessive de sucre**, et notamment de sucre rapide. C'est un phénomène qui, malheureusement, est de plus en plus présent autour de nous. Qu'est-ce qui t'a poussé à aborder ce sujet dans ces webinaires ? Et pourquoi est-ce si important pour toi aujourd'hui d'en parler ?

Jean Pélissier : D'abord, bonjour à tous. Je suis très heureux de vous retrouver en cette fin juillet.

J'ai quand même beaucoup de mes enfants qui sont un peu addicts au sucre. Alors je leur ai dit : "*Je vais vous faire un webinaire, pour vous et pour vous tous, d'ailleurs*." Parce que, vous allez voir, c'est très important.

En guise d'introduction, j'ai envie de vous faire un peu en scénario de film : Imaginez un voleur silencieux. Il ne force pas la porte. Il entre doucement, avec un sourire. Il vous offre un petit carré de chocolat, une cuillère de miel, un soda bien frais. Il vous fait du bien. Puis il revient, chaque jour. Il s'installe et, peu à peu, il vide vos réserves, épuise vos forces, trouble votre pensée. **Ce voleur, c'est le sucre !** C'est de lui que nous allons parler aujourd'hui.

Donc ce sucre qu'on aime tant, qu'on cherche instinctivement quand on est fatigué, stressé ou qu'on veut juste se faire un petit plaisir... On pourrait presque dire que **le sucre est devenu notre meilleur ami**.

Mais un ami un peu collant, un peu sournois, et parfois même franchement toxique. D'où le titre de ce webinaire : *Le sucre, cet ami qui vous veut du mal*. En apparence, tout a l'air doux, tout a l'air innocent, réconfortant.

En réalité, derrière chaque bouchée de sucre, il y a un effet profond, c'est ce que l'on va voir, sur notre corps, sur notre énergie, sur notre équilibre mental et émotionnel.

C'est justement ce que la médecine traditionnelle chinoise sait si bien observer : **comment un aliment influence notre énergie vitale (Qi), notre esprit (Shen)**.

Loin des calories, des grammes et des régimes à la mode, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) nous propose une lecture beaucoup plus subtile et beaucoup plus globale. Elle nous montre comment le sucre, en excès, vient désorganiser ce que nous appelons le centre, le foyer moyen. On va y revenir.

Ce que je vous propose ici, c'est de **plonger dans cette autre manière de comprendre les choses**. On va s'intéresser au sucre, pas seulement comme un aliment, mais aussi comme un genre de reflet de nos besoins émotionnels, comme un perturbateur de nos énergies, même comme un acteur clé dans beaucoup de troubles psychiques et physiques, comme on va le voir.

J’aimerais partager cette phrase : *On ne meurt pas du sucre comme on meurt d’un poison, mais on s’éteint à petit feu*. Désolé d’être rassurant…

Claire Poncet : Oui, c’est surprenant, et en même temps inquiétant, je dois dire. Mais en tout cas, ça suscite ma curiosité.

Est-ce que tu peux nous expliquer comment la médecine occidentale, de son côté, aborde le sujet ? Quelles sont les principales observations ou inquiétudes qu’on peut avoir aujourd’hui au sujet du sucre ?

Jean Pélissier : Oui, bien sûr.

On entend souvent parler de sucres lents et de sucres rapides, comme si les uns étaient les bons élèves et les autres, les fauteurs de troubles. Mais qu’est-ce que cela veut vraiment dire ?

- **Les sucres rapides** sont ceux qui passent très vite dans le sang. On les trouve dans le sucre blanc, les bonbons, les sodas, les pâtisseries, les glaces... Ils sont rapidement digérés, absorbés. Ils font grimper en flèche la glycémie, c’est-à-dire le taux de sucre dans le sang. C’est ce fameux pic de sucre qui donne un petit coup de fouet, suivi souvent d’un coup de fatigue, car l’insuline produite en réponse fait redescendre la glycémie un peu brutalement.

- **Les sucres lents** ont une structure beaucoup plus complexe. On les trouve dans les féculents, comme les pâtes, le riz, les légumes secs ou encore les céréales complètes. Leur digestion prend beaucoup plus de temps. Résultat : le sucre est libéré petit à petit dans le sang, de façon

plus stable, plus douce. Donc à partir de là, il y aura beaucoup moins de montagnes russes, beaucoup plus d'endurance.

Mais attention, cette distinction peut parfois prêter à confusion. En effet, on pourrait dire qu'une purée de pommes de terre bien lisse, bien chaude, peut se comporter comme un sucre rapide, alors que des lentilles et du pain complet sont bien plus lents à digérer.

Aujourd'hui, les nutritionnistes parlent davantage d'index glycémique : une sorte de classement des aliments selon la vitesse à laquelle ils font monter la glycémie. Plus l'index est élevé, plus l'effet est rapide.

Donc, en résumé, les sucres rapides ont un effet immédiat mais de courte durée, suivi souvent d'un coup de pompe.

Votre assiette en morceaux de sucre

On pourrait se poser la question suivante : à combien de morceaux de sucre équivaut ce que nous mangeons ?

On dit en diététique chinoise que l'**on devrait manger l'équivalent de 4 à 5 morceaux de sucre rapide par jour.**

On pense souvent que le sucre est uniquement ce que l'on ajoute dans le café ou ce que l'on voit dans les bonbons. Mais en réalité, le problème du sucre est qu'il est partout. Parfois là où on ne l'attend pas et **on atteint très vite la limite des cinq sucres quotidiens recommandés par la diététique chinoise**.

Je vais vous donner quelques petits exemples, parce que c'est très intéressant d'avoir ces points de repère.

Boissons sucrées

- Un verre de Coca-Cola (25 cl) : environ 6 à 7 morceaux de sucre
- Une canette de 33 cl : environ 8 morceaux
- Un litre de soda : 20 morceaux et plus.

Combien de fois ai-je vu ces bouteilles dans les paniers des ménagères au supermarché, parfois c'est un peu attristant.

Rien qu'en soda, vous avez déjà explosé la dose quotidienne !

Produits sucrés classiques

- Les yaourts aromatisés aux fruits : 4 à 5 morceaux de sucre.
- Une barre chocolatée type Mars, Kinder, etc. : 4 à 5 morceaux de sucre.
- Une part de tarte industrielle ou de gâteau du commerce : 6 à 8 morceaux.

Aliments du quotidien, qui sont parfois trompeurs

- Une tranche de pain de mie industriel : 1 morceau de sucre.
- Une portion de céréales sucrées pour le petit-déjeuner : 4 à 6 morceaux.
- Un verre de jus d'orange industriel : 6 morceaux.

Le sucre caché est souvent plus redoutable que celui que l'on voit.

Exemple d'un repas fast-food typique

Il s'agit d'un burger, des frites, un soda, un milkshake. On peut atteindre jusqu'à 30 morceaux de sucre en une seule prise.

C'est 6 fois la dose recommandée pour une journée, en un seul repas.

Il faut savoir que l'été, on se dit qu'un petit plaisir avec un cornet glacé, ce n'est rien. C'est un petit plaisir qui contient quand même, en moyenne, 4 à 5 morceaux de sucre rapide. Vous imaginez ? On ne les voit pas, ils sont bien cachés sous la vanille et le chocolat, mais le corps, lui, les voit passer et il les enregistre. Il déclenche toute la machinerie à chaque fois :

1. Un pic de glycémie,
2. Une réponse insulinique,
3. Malheureusement très souvent, du stockage. C'est ce qui fait l'obésité actuelle.

Alors bien sûr, un petit cornet glacé de temps en temps, pourquoi pas ? Ça reste un plaisir, et le plaisir fait aussi partie de la santé.

Mais quand ça devient une habitude, plusieurs fois par jour, tous les jours, ce n'est plus du tout innocent. Et là, **on bascule dans une forme de dépendance**. **Le sucre devient une drogue douce**. Une drogue quand même. Il stimule, il apaise, il récompense, et il vous enferme dans une prison, en quelque sorte.

Et dans ce qu'on croit "naturel"

Même dans ce qu'on croit naturel, on peut se poser la question :

- Une cuillère à soupe de miel, c'est environ 2 morceaux de sucre.
- Deux cuillères de confiture maison, c'est 2 à 3 morceaux.

En résumé, 5 sucres rapides par jour, c'est : une cuillère de miel au petit déjeuner, un fruit, un yaourt sucré… et vous y êtes déjà.

Mon idée, ce n'est pas de diaboliser, mais de **prendre conscience et de faire des choix plus conscients, plus équilibrés**, plus doux, d'une certaine façon pour que la Rate puisse y retrouver son compte. On va d'ailleurs voir le rôle de la Rate-Pancréas dans le métabolisme du sucre.

Bien évidemment, je parle ici de la diététique quotidienne. Mais vous savez très bien, si vous connaissez un peu la MTC, que nous sommes des épicuriens et qu'on peut faire des écarts pendant les repas de fête entre amis. Il faut juste faire attention que cela ne devienne pas la norme.

L'alcool, ce sucre liquide

En parlant d'épicurisme d'ailleurs, on pourrait se poser la question suivante : et l'alcool, dans tout cela ?

Vins

Le bon petit verre de vin rouge ou blanc à table… On se dit que c'est du raisin, c'est naturel.

En fait, un vin sec contient très peu de sucre : à peine 1 à 2 grammes, même pas un morceau de sucre par verre pour un rouge, un peu plus pour un vin blanc sec.

Liqueurs

Mais attention : dès qu'on passe au moelleux, à ce qui est liquoreux, on peut monter à 20, 30, parfois 50 grammes de sucre par verre. Et là, ça change tout. Ce n'est plus un simple plaisir d'ordre œnologique. C'est ce que j'ai appelé *une bombe sucrée bien déguisée*.

Même sans sucre apparent, l'alcool en lui-même :

- perturbe le métabolisme du sucre
- bloque la combustion des graisses
- sollicite le Foie, évidemment
- crée des pics de glycémie, indirectement.

Résultat : tout ce que vous mangez à côté, surtout si c'est sucré ou gras, va beaucoup plus facilement être stocké.

Un verre de vin rouge pris par petites lampées tout au long du repas peut favoriser la digestion d'un point de vue élémentaire, surtout si c'est un bon rouge. Mais plusieurs verres dans la même journée deviennent un accélérateur du déséquilibre métabolique.

Bières

Certains vont vous dire : « Et la bière ? Cela n'a pas de goût sucré, la bière…

Il faut savoir que dans un petit verre de 25 centilitres de bière, il peut y avoir l'équivalent de 2 à 3 morceaux de sucre. Dans certaines bières artisanales ou aromatisées, c'est presque comme boire un soda.

Ce sucre-là, issu du malt, agit vite, très vite, surtout quand on le combine à de l'alcool.

Résultat : pareil, pic de glycémie, stockage, ralentissement du métabolisme… et ce fameux petit ventre. Je n'ai pas besoin de faire une image pour cela.

Point de vue de la médecine occidentale

Claire Poncet : Oui, en tout cas, c'est passionnant. Est-ce qu'on pourrait aller un petit peu plus loin ? Peut-être que tu pourrais nous expliquer comment la médecine occidentale comprend le métabolisme du sucre.

Conséquences du sucre dans le sang

Jean Pélissier : Pour bien s'en faire une image, quand on mange quelque chose de sucré, que ce soit une pâtisserie, du pain blanc ou même un fruit, le sucre, ou plus précisément le glucose, passe rapidement dans le sang, comme on l'a dit. C'est ce que l'on appelle **la glycémie : le taux de sucre dans le sang**.

Tout commence donc dans le sang.

Lorsque l'on consomme des aliments riches en sucre, qu'ils soient ajoutés ou naturellement présents en excès, le taux de glucose dans le sang augmente rapidement.

Pour équilibrer cette montée, le Pancréas entre en scène et libère une hormone clé que l'on appelle **l'insuline**. Son rôle est d'agir comme une clé permettant au sucre de pénétrer dans les cellules du corps, qui l'utilisent comme carburant.

Si ce mécanisme est sollicité trop souvent, le corps finit par s'épuiser.

Les cellules deviennent de moins en moins réceptives à l'insuline. C'est ce que l'on appelle **la résistance à l'insuline**.

Pour compenser, le Pancréas envoie encore plus d'insuline. Et ainsi s'installe le fameux cercle vicieux, à la longue, qui mène au diabète de type 2.

Pendant ce temps, le Foie, lui, qui joue un rôle important dans le stockage et la transformation du glucose, se retrouve aussi submergé.

Ce sucre en excès, qu'il ne peut ni utiliser ni brûler immédiatement, va se transformer en graisse. Cette graisse va s'accumuler dans le Foie, provoquant ce que l'on appelle une *stéatose hépatique non-alcoolique*.

Je peux vous rassurer, faites vos recherches : plus de 20 % de la population, à l'heure actuelle, est en stéatose hépatique non-alcoolique. Vous savez ce que c'est, la stéatose hépatique non-alcoolique ? C'est le Foie gras, tout simplement.

Si rien n'est fait, cette surcharge peut évoluer vers une inflammation chronique, même vers une fibrose, voire une cirrhose, même en l'absence d'alcool.

Mais le sucre ne s'arrête pas là. Le problème, c'est qu'il va aussi stimuler la production de graisse abdominale, la fameuse bouée autour du ventre.

Cette graisse n'est pas anodine, parce qu'elle est active : elle produit des substances inflammatoires et augmente considérablement le risque de maladies cardiovasculaires. Elle est liée à :

- l'hypertension,
- l'augmentation du cholestérol,
- l'épaississement des artères, donc à l'athérosclérose
- des événements graves comme l'infarctus ou l'AVC dans les cas ultimes.

Mais il y a aussi une autre conséquence, souvent méconnue : le sucre agit comme un pro-inflammatoire. Il entretient un état inflammatoire chronique, ce qu'on appelle de bas grade, silencieux mais très dangereux.

Cette affirmation est aujourd'hui reconnue comme **une cause profonde dans l'apparition de nombreuses pathologies modernes** : arthrite, cancers, troubles auto-immuns, maladies neurodégénératives, et même certains troubles de l'humeur comme la dépression.

Impact du sucre sur le cerveau

Ainsi, le sucre a également un impact sur notre cerveau, vous l'avez compris. Des études récentes montrent qu'il peut :

- affecter la mémoire,
- affecter la concentration,
- même créer un phénomène de dépendance similaire à celui provoqué par certaines drogues douces. Plus on en mange, plus on en veut.

Pendant ce temps, la sensibilité aux signaux de faim et de satiété s'affaiblit. On mange sans faim réelle, par automatisme ou par besoin émotionnel.

Première victime du sucre, votre bouche

Mais bien sûr, vous ne pouvez pas ne pas le savoir : il y a, là-dedans, une première victime visible. Le sucre nourrit les bactéries de la bouche, qui produisent des acides attaquant l'émail.

Résultat : caries, infections, problèmes de gencives, avec un impact sur la santé générale, car l'inflammation buccale peut essaimer dans tout l'organisme.

En somme, il faut savoir que le sucre en excès est loin d'être anodin. Il agit sournoisement, en perturbant nos équilibres hormonaux, en surchargeant nos organes, en enflammant nos tissus. Il donne, effectivement, de temps en temps un coup de fouet immédiat, mais laisse derrière lui une traînée de fatigue, de troubles, et parfois même de maladies graves.

C'est un peu comme un ami charmant mais toxique : difficile de s'en méfier, mais essentiel d'en limiter la fréquentation.

Point de vue de la MTC

Claire Poncet : Merci Jean pour toutes ces précisions. Effectivement, c'est toujours bon de le rappeler.

Est-ce que tu peux maintenant nous partager le point de vue de la MTC ? C'est certainement celui qui nous intéresse le plus sur le sucre, et surtout : quelles sont les grandes conclusions qu'on peut en tirer, à la fois en matière de traitement mais aussi de prévention ?

Jean Pélissier : Oui, bien sûr, puisque c'est un webinaire dédié à la MTC.

Couple Rate/Pancréas, logiciel central de la transformation

Il faut savoir que, quand on parle sucre, le rôle fondamental en MTC, c'est le rôle du couple Rate-Pancréas. C'est le logiciel central de ce qu'on appelle « la transformation ».

Ainsi en MTC, **le duo Rate-Estomac-Pancréas, qu'on appelle aussi le centre du réchauffeur moyen, a un rôle absolument fondamental**.

C'est lui qui transforme ce que l'on mange et boit en énergie utilisable : en Qi, en sang, en substances vitales. On pourrait dire que c'est le grand cuisinier interne, celui qui prépare, transforme, répartit.

Dans ce duo, la Rate, qui inclut aussi, dans notre regard moderne, la fonction du Pancréas, agit comme le logiciel central de cette transformation.

Donc, quand tout fonctionne bien, les aliments sont digérés, les nutriments bien extraits, l'énergie bien distribuée. La personne est pleine d'entrain, digère facilement, dort bien, pense clairement (n'oubliez pas que la Rate ne gouverne pas seulement la digestion, mais aussi la pensée).

Mais ce logiciel est délicat : il aime la régularité, il aime la chaleur douce, il aime la simplicité et déteste ce que l'on appelle, en MTC, l'humidité, le froid, l'excès, et surtout le sucre en trop.

En fin de compte, ce sucre en excès va affaiblir ce logiciel. Trop de douceur va perturber la capacité de la Rate à transformer et à transporter.

Le *Qi* va se mettre à stagner. L'énergie n'a plus la force de monter.

Résultat :

- une sensation de lourdeur,
- une fatigue après les repas,
- des ballonnements intestinaux,
- une prise de poids,
- des glaires ou mucus, ce qu'on appelle le Tan en MTC, le mucus,
- des œdèmes peuvent apparaître.

Bref, le centre ralentit et tout le corps suit.

Comme toujours en MTC, ce n'est pas qu'une question de digestion. Ce centre, c'est aussi ce que l'on appelle la Terre intérieure, notre stabilité, notre ancrage.

- Quand la Rate est en forme, on est enraciné, confiant, clair.
- Quand elle est affaiblie, quand elle devient floue, on devient distrait, vulnérable, en perte de concentration. N'oubliez pas : la concentration est à mettre en relation avec l'énergie de la Rate.

Le sucre en excès agit donc comme un petit grain de sable dans cette belle mécanique, et ce grain devient vite un caillou, puis malheureusement, très souvent, un rocher.

Le mot d'ordre : modération !

Alors, il faut savoir qu'un peu de douceur nourrit la Rate.

En MTC, la saveur douce est considérée comme tonifiante, surtout en pharmacopée traditionnelle. Elle soutient, elle harmonise. Mais à petite dose seulement.

Car lorsque l'on abuse, cette douceur devient collante, poisseuse, ce qu'on appelle « l'humidité poisseuse ». Elle surcharge le système et finit par bloquer les fonctions de la Rate. C'est ce que l'on appelle le *Tan*.

L'image est simple : imaginez que vous mettez un peu de miel dans une tisane chaude, c'est agréable, ça glisse bien. Mais si vous versez tout le pot, le liquide devient pâteux, la chaleur n'arrive plus à se diffuser, et plus rien ne circule. C'est exactement ce qui se passe à l'intérieur du corps.

Le sucre en excès engendre de l'humidité, et cette substance gluante, invisible mais bien réelle, finit par alourdir, par ralentir. Cette humidité commence souvent dans la sphère digestive, avec des sensations de lourdeur après les repas, de l'enkystement, de la fatigue qui tombe comme un rideau, surtout après avoir mangé.

Mais cela ne reste pas là. Elle peut se transformer en glaire, en *Tan*, ces condensations plus épaisses que l'humidité, qui vont perturber les Poumons. Donc, ce sont des toux grasses. Et puis, cela va être l'embrouillement du mental, le brouillard dans la tête, le Cœur qui va commencer à s'agiter.

Le problème, c'est que ce processus est insidieux, car la personne ne voit pas venir le déséquilibre. Elle se dit : « *Je suis un peu plus fatiguée, j'ai un peu plus de mucus, j'ai un peu de mal à digérer.* »

Mais au fond, le problème, c'est le centre énergétique qui s'enlise, doucement mais sûrement.

Donc, la Rate, engorgée par cet excès de sucre, n'arrive plus à faire monter l'énergie claire. Le corps devient comme une maison sans bon circuit de ventilation. Tout stagne, l'humidité s'installe dans les coins et les problèmes se multiplient.

Les répercussions énergétiques globales

En MTC, on peut considérer la Rate comme le socle d'une maison. Elle soutient :

- le *Qi*,
- le sang,
- les liquides,
- le mental. Le rôle de la Rate sur le mental est fondamental.

Si elle tient bon, tout le reste repose solidement.

Mais quand elle s'affaiblit, ce qui arrive vite avec une alimentation trop sucrée, c'est tout l'édifice énergétique qui vacille.

L'énergie ne monte plus

La première conséquence, c'est que l'énergie n'arrive plus à monter.

La Rate, en effet, a pour fonction de faire monter le *Qi* clair, qu'on appelle vers le haut du corps : le cerveau, les yeux, le cœur.

Si cette fonction est affaiblie, l'esprit devient flou, la concentration difficile, les pensées embrouillées. C'est le fameux brouillard mental. J'appelle ça l'engluement du mental : on est là, mais pas vraiment présent. On digère mal les aliments, mais on digère mal aussi les idées, les émotions, on n'a plus de concentration.

Pendant que le *Qi* clair n'arrive plus à monter, l'humidité, elle, descend. Elle descend vers le bas :

- elle va perturber la circulation dans les jambes : ce sont les jambes lourdes, les problèmes d'œdème au niveau des jambes.

- elle va encombrer les intestins : selles molles en excès ou problèmes de colite.

- elle va stagner dans la vessie, parfois même gêner la sexualité.

- elle entraîne aussi une forme de lourdeur existentielle, ce que j'appelle une perte d'élan de vie, une perte d'élan vital, un ralentissement intérieur.

Le problème, c'est qu'en parallèle, d'autres organes souffrent :
Le Foie aime que les énergies circulent librement. Mais quand l'humidité l'encombre, dès qu'il y a stagnation, ça chauffe, ça s'agite, ça se bloque. **Résultat** : on va avoir de l'irritabilité, des troubles de la peau, des maux de tête, de la tension interne.

Les Reins, gardiens de toutes nos réserves profondes, face à l'excès de sucre, doivent stocker, compenser et éteindre les débordements. À long terme, cela épuise le *Jing*, notre énergie fondamentale liée à la longévité.

Ce qui commence par un petit excès de sucre devient, dans la vision chinoise, une désorganisation énergétique globale.

Le centre ne tient plus, le haut s'embrouille, le bas s'alourdit, et la circulation interne se ralentit.

Le sucre mine le moral : effets émotionnels et psychiques

Claire Poncet : Effectivement, tu nous as bien montré ce que le sucre fait au corps. Je crois qu'on a tous peur.

Au niveau du mental et des émotions, est-ce que tu peux peut-être nous en dire un petit peu plus ? Parce que c'est vrai que la MTC prend vraiment en

considération toute cette sphère-là. Est-ce que trop de sucre va aussi perturber le plan du mental et des émotions ?

Jean Pélissier : Dans la tradition chinoise, vous savez que chaque saveur nourrit un organe et influence une émotion.

Le doux est lié à la Rate et à l'émotion qui est la rumination, le retour vers le passé, la réminiscence. Dans le cas ultime, c'est la dépression. C'est la Rate qui gouverne.

C'est une saveur qu'on pourrait, d'une certaine façon, dire maternante, rassurante, qui apaise, mais qui, en excès, finit par troubler le Cœur et embrouiller l'esprit.

C'est pourquoi tant de personnes se tournent vers le sucré quand elles sont stressées, fatiguées, en manque d'amour ou de sécurité.

Il y a derrière cela un message profond du corps : « *J'ai besoin de me recentrer, de me calmer, de retrouver une forme de douceur intérieure*. »

Au lieu de répondre par le silence, le repos, ou la chaleur humaine, ce que l'on devrait faire, on répond avec un biscuit. Le problème, c'est que cela ne fait qu'**aggraver le déséquilibre**.

En surchargeant la Rate, le sucre crée ce qu'on a appelé tout à l'heure l'humidité. Et cette humidité, en se condensant, peut troubler le Cœur, siège du mental, de l'esprit, de notre esprit conscient.

Il est dit en MTC que quand le *Tan* monte au Cœur, on parle du *Tan Mi Sheng Ming*, c'est-à-dire : « *Les glaires obscurcissent l'éclat de l'esprit* ».

Résultat ?

- une agitation mentale se met en place,
- des pensées floues,
- des troubles du sommeil,
- une anxiété permanente, diffuse.

On devient plus vulnérable aux émotions parasites, on pense trop, on s'épuise intérieurement, la capacité de recul diminue et on se met à tourner en rond dans sa tête.

Le sucre semble apporter une solution rapide, mais il est en fait la cause du trouble qu'il prétend apaiser.

Sur le plan plus subtil, le sucre empêche l'ancrage. Il déconnecte du corps, donne une fausse énergie, comme une lumière artificielle. C'est ce qu'on appelle la « dépression ». Il empêche l'écoute de soi de s'aligner et entretient cette agitation persistante, ce petit brouhaha intérieur, qui empêche de trouver le calme.

Il y a ainsi un cercle vicieux :
sucre → trouble émotionnel → envie de sucre

Il y a quelque chose de très subtil dans la relation que nous entretenons avec le sucre, souvent. Ce n'est pas seulement une affaire de goût ou d'habitude

alimentaire. **C’est souvent un mécanisme émotionnel profond, presque inconscient**. Ce mécanisme peut vite devenir un véritable cercle vicieux.

Tout commence par un petit vide…

Un coup de fatigue, un manque affectif, un stress, une contrariété… Et le corps, instinctivement, cherche à se rassurer. Il appelle le sucre. Pas forcément un gâteau. Parfois juste un petit carré de chocolat, un café sucré, un soda.

À ce moment-là, on se sent tout de suite mieux. C’est doux, c’est rond, ça réchauffe.

Mais le problème, c’est que selon la MTC, ce geste n’apaise pas vraiment. **Il compense un déséquilibre sans le corriger**. On pourrait presque dire qu’il soulage la surface, le symptôme, mais affaiblit un peu plus l’interne, le centre.

Plus on affaiblit la Rate, plus on se sent vulnérable, instable, inquiet. Alors, on reprend du sucre, et le cercle recommence.

Ce phénomène est d’autant plus puissant que la Rate est justement liée à la rumination du mental, au besoin de contrôle. Plus on surcharge cet organe, plus ses émotions s’amplifient. Plus elles s’amplifient, plus on cherche du sucre pour les calmer.

Attention, car il s’agit là d’une porte ouverte sur la dépression, comme je vous le disais. On se retrouve alors piégé dans un comportement répétitif, parfois

très difficile à interrompre, non pas par manque de volonté, mais parce que l'énergie centrale ne tient plus debout.

Le sucre devient comme une béquille énergétique... mais une béquille qui casse un peu plus la jambe à chaque pas.

C'est pourquoi, en MTC, on ne traite pas seulement le comportement, mais le vide énergétique et émotionnel qui le déclenche. C'est là que commence vraiment la sortie du cercle.

Le sucre, une véritable drogue douce

Je voudrais aller encore plus loin et tenter de vous démontrer que le sucre peut être une véritable drogue douce.

Pourquoi ? Parce qu'il agit sur notre cerveau comme une substance addictive.

Il déclenche ce qu'on appelle un "shoot" de **dopamine**, dixit la médecine occidentale : **l'hormone de la récompense, du plaisir immédiat**.

Comme toute drogue douce, il en faut toujours un peu plus pour ressentir la même chose. Au début, c'est un petit carré de chocolat après le déjeuner. Puis ça devient une tablette devant la télé. Puis un grignotage quasi inconscient à chaque moment de stress ou de vide.

Ce n'est plus un plaisir, c'est une réponse conditionnée. Une vraie béquille émotionnelle.

En MTC, cette dynamique de dépendance est très claire.

Le Foie est ce qu'on appelle l'organe de la libre circulation. Mais lorsqu'il est entravé par trop de stress, trop de colère rentrée ou justement trop de sucre, il ne fait plus circuler l'énergie.

C'est là qu'apparaissent ce que l'on appelle:

- les tics,
- les tocs (troubles obsessionnels compulsifs),
- toute forme d'état obsessionnel,
- toute forme d'état compulsif,
- toute forme d'état de dépendance.

Tout cela est à mettre en relation avec le Foie.

Ce sont des tentatives du corps ou de l'esprit pour retrouver un équilibre, une régularité.

Alors, à ce moment-là, grignoter devient un vrai rituel apaisant. Manger du sucre à heure fixe devient une strategie inconsciente pour retrouver une stabilité émotionnelle.

Mais, vous l'avez compris, c'est un leurre. Car le sucre entretient le déséquilibre. Il nourrit le trouble au lieu de le résoudre. Et plus on répète, plus on creuse le sillon de l'addiction.

C’est ce que l’on appelle en MTC un vide du Foie doublé d’une stagnation. L’énergie ne monte plus. Le *Hun*, l’âme éthérée, n’est plus nourrie.

D’une certaine façon, la personne devient enfermée dans ses cercles mentaux, dans ses cercles de rumination, de culpabilité, de compulsion et surtout de fatigues chroniques.

Alors oui, le sucre est une drogue douce. Douce dans sa forme, dure dans ses effets.

Il faut le considérer avec lucidité si l’on veut reprendre la main sur notre énergie, notre clarté mentale ou notre liberté émotionnelle.

Gérer son addiction, des pistes simples

Claire Poncet : Merci beaucoup pour toutes ces explications. Au moins, ça nous éclaire un petit peu, même si ça nous fait peur... C'est un peu vertigineux tout ça, mais au moins, on comprend mieux les choses.

Est-ce que tu pourrais maintenant nous partager des clés, des solutions concrètes ou en tout cas des pistes simples qu'on pourrait mettre en place facilement pour mieux gérer cette forme d'addiction au sucre, finalement, qui nous touche et qui touche d'ailleurs beaucoup de personnes aujourd'hui dans le monde ?

Jean Pélissier : Oui, tu as tout à fait raison. Moi, en ce moment, c'est un peu mon dada. On fait attention à tout un tas de choses, mais si on interdisait les sodas dans le monde entier, dans les cinq prochaines années, on aurait les deux tiers, si ce n'est les trois quarts, de cas d'obésité en moins. C'est très clair.

Donc **il faut avoir une vraie volonté**. Comme la volonté ne vient pas des pouvoirs publics, c'est à vous d'avoir, pour vous-même, cette volonté. C'est évident : **c'est vous le capitaine de votre vie**. En fait, vous ne dépendez de personne d'autre.

C'est vrai que c'est simple d'acheter des sodas, d'en prendre en permanence. On se dit : tiens, je ne vais pas prendre mon verre de vin rouge à table, je vais prendre un Coca. Et là, c'est carrément tout de suite 7 ou 8 morceaux de sucre que tu prends d'un seul coup.

Alors, pour répondre à ta question : heureusement, **rien n'est figé**. En MTC, tout déséquilibre peut retrouver son chemin vers l'harmonie si l'on comprend la racine du problème et qu'on agit avec douceur, constance et bon sens.

C'est pour ça que je vous ai fait un petit peu ce détour. Je n'aime pas faire peur aux gens, mais simplement donner une vision globale, avec un peu de recul, sur tout ce que peut générer comme négativité un excès de sucre.

Pour sortir de l'emprise du sucre, il ne s'agit pas de se battre contre lui, mais de revenir au centre. C'est la voie du Tao, ce que l'on appelle : **là où réside la stabilité, la sécurité intérieure et la vraie douceur.**

1. Première clé : revenir à la saveur douce naturelle

Les aliments simples, cuits, ce qu'on appelle les aliments enracinants :

- carottes vapeur,
- courges,
- patate douce,
- châtaignes,
- riz complet,
- dattes chinoises,
- jujubes, etc.

Tous ces aliments nourrissent la Rate sans la saturer. Ils rassurent sans piéger. Ils apportent une chaleur tranquille, une énergie stable, sans les hauts et les bas du sucre raffiné.

2. Deuxième clé : le rythme fondamental

La Rate aime la régularité : des repas à horaires fixes, dans le calme, sans distraction, sont déjà une médecine en soi.

Boire chaud, mâcher lentement, éviter les excès de cru, de froid ou de sucré : voilà des gestes très simples qui redonnent à la Rate sa force naturelle.

N'oubliez pas : le but de ce que je vous donne ici, c'est que puisque le sucre rapide déséquilibre complètement l'énergie de la Rate, et en conséquence déclenche un problème addictif au travers du Foie, il va falloir trouver des moyens pour rééquilibrer cette Rate.

Alors vous allez dire, bien évidemment : diminuer la quantité de sucre rapide. Mais ce n'est pas tout. Il va falloir rééquilibrer la Rate. C'est pour cela que ces clés que je vous donne sont très intéressantes.

3. Troisième clé : la gestion des émotions.

La clé la plus subtile et peut-être aussi la plus importante. Car très souvent, ce n'est pas le corps qui réclame le sucre, mais le Cœur, le *Shen*, le mental, l'esprit.

Apprendre à reconnaître les vides affectifs, les besoins non comblés, les tensions mentales, c'est ouvrir une voie vers un apaisement plus durable.

Cela peut passer par la respiration, évidemment, la méditation, le Qigong, ou tout simplement par le fait de se remettre à l'écoute de soi.

4. Dernière clé : la tendresse envers soi-même

Il ne s'agit pas d'éliminer le sucre comme un ennemi, mais de **retrouver une forme de douceur, une douceur vraie, intérieure, stable**. Celle qui vient quand le corps est nourri, quand l'esprit est calme et apaisé, quand on se sent enfin bien chez soi. C'est très important.

Notre maître nous disait : "*S'aimer soi-même (sans être hypocondriaque ni nombriliste) est une évidence. C'est une des clés de la santé*." Parce qu'il y a des gens qui ne s'acceptent pas tels qu'ils sont, et qui vont combler cela par des vides... et par du sucre, etc.

1. Revenir à la saveur douce naturelle

Justement, on va revenir à cette clé numéro 1 que je vous donnais : revenir à la saveur douce naturelle pour nourrir la Rate sans l'engorger.

Il faut savoir que dans la vision chinoise, le remède ne se trouve pas toujours dans les plantes ou les aiguilles. Il est souvent dans l'assiette, dans la chaleur des plats, dans la régularité des repas, dans le respect du rythme interne, comme je vous le disais.

La première chose à faire quand on veut rééquilibrer sa relation au sucre, c'est de revenir à une vraie saveur douce, celle qui nourrit sans encrasser.

Cette saveur douce naturelle, on la trouve dans les aliments qui viennent de la terre, souvent les aliments de couleur jaune, qui sont cuits, simples, comme

les légumes racines : les carottes, les navets, les panais, les courges, les châtaignes, les céréales complètes, le riz rond, le millet, les dattes rouges, le jujube, les haricots, les pommes ou les poires cuites, etc.

Attention, vous ne pouvez percevoir le goût sucré de ces aliments que si vous les mâchez. La mastication est un élément essentiel.

Vous verrez, surtout pour les nouveaux, dans les premières vidéos sur les cours de diététique que je vous propose, j'ai fait une vidéo entière sur la mastication.

Mastiquer permet, grâce à certaines substances contenues dans la salive, de transformer ces aliments en sucres lents. Vous allez ressentir le goût sucré dans la bouche.

Tous ces aliments tonifient le *Qi* de la Rate, renforcent l'énergie du centre et rassasient sans provoquer de pics de glycémie.

Privilégiez les aliments mijotés, cuits à la vapeur douce ou en soupe. La chaleur soutient la Rate. Les crudités, le froid, les plats industriels et les excès de produits laitiers créent, au contraire, de l'humidité.

N'oubliez pas : si vous êtes amenés à consommer des crudités, même en plein été, mâchez-les très longuement pour les "cuire" dans la bouche. Sinon, cela devient un facteur important d'humidité interne.

Je vais vous donner une petite astuce toute simple pour calmer les envies de sucre qui surgissent souvent en milieu d'après-midi :

- **Pensez à une infusion de réglisse douce ou, mieux encore, une tisane de datte rouge ou de gingembre.** Cela réchauffe le centre, cela recentre, et cela empêche naturellement le besoin de sucrer.

Parenthèse sur l'Antésite

Vous vous souvenez peut-être de cette boisson qu'on appelait l'Antésite.

Quelques gouttes dans un verre d'eau chaude ou tiède suffisent. Tous les enfants adorent ça. J'ai toujours de l'Antésite chez moi. Quand des enfants viennent, ils n'ont pas de sodas, ils ont de l'Antésite et ils se régalent.

En plus, l'Antésite, à base de réglisse (en petite quantité), tonifie l'énergie de la Rate. C'est à la fois un tonique et un réconfortant. Cela peut remplacer les sodas et aussi les grignotages rapides. Cela calme les fringales et soutient l'énergie du foyer moyen.

Recette pour tonifier l'énergie de la Rate

Ingrédients

- 1/2 verre de millet (bien rincé)
- 1 bol de courge (butternut ou potimarron) coupée en petits dés
- 5 à 7 jujubes rouges (dénoyautées si possible)
- 1 pincée de gingembre frais ou sec
- 1 litre d'eau

Préparation

Faire bouillir le millet dans l'eau. Ajouter la courge, les jujubes et le gingembre. Laisser mijoter à feu doux 30 à 40 minutes, jusqu'à obtention d'une texture veloutée. Déguster chaud, comme petit déjeuner ou dîner léger.

Cette soupe est excellente pour tonifier la Rate, humidifier légèrement sans encrasser, calmer l'esprit et réguler les envies de sucre.

À partir de maintenant, dans mes webinaires, je vous donnerai très souvent des recettes comme celle-ci. Ce seront des points de repère qui vous permettront d'entrer dans ce que j'appelle la "diététothérapie" en MTC. Souvent, on n'a pas besoin de pharmacopée traditionnelle chinoise. On n'a peut-être même pas besoin d'aiguilles ou d'autres techniques si l'on sait se servir de ce que la nature nous donne et si l'on sait bien combiner les aliments pour faire ce type de soupe.

2. Retrouver le rythme, la chaleur et la régularité

On parle du tempo naturel de la Rate. **La Rate, en MTC, est un organe qui aime la régularité, la douceur, le calme, la chaleur**.

Elle n'est pas faite pour les rythmes effrénés, les repas avalés à la va-vite, les horaires décalés, les aliments froids ou surgelés. Elle a besoin de cadence, comme un musicien qui suit la pulsation du tambour pour rester dans le bon tempo.

Quand on saute des repas, qu'on grignote sans vraie faim ou qu'on mange glacé en plein hiver, on désorganise le travail de la Rate. Elle se fatigue, perd sa capacité à transformer et c'est l'humidité qui s'installe.

Voilà quelques gestes simples pour soutenir la Rate au quotidien :

- **Manger à heures régulières**.

La Rate aime les rituels. Essayez de manger à des heures fixes, dans un lieu calme, assis, sans distraction.

Même un repas simple, pris dans la conscience, nourrit plus profondément qu'un plat sophistiqué avalé à la va-vite.

- **Privilégier les aliments chauds et cuits**

La digestion est un feu. Les aliments crus, froids ou glacés éteignent ce feu de la digestion.

Préférer des plats chauds. La digestion se fait à 38°C. Privilégier donc des cuissons à la vapeur, à l'étouffée, au four doux. Même en été, une soupe légère ou un bouillon tiède est un véritable soutien du foyer moyen.

- **Mastiquer longuement**

La digestion commence dans la bouche. Plus on mâche, plus on prépare le travail de l'Estomac et de la Rate, et plus on est présent à ce que l'on mange, moins on a besoin de quantité. La mastication est une forme de méditation.

- **Boire chaud tout au long de la journée**

Une simple thermos d'eau chaude pour ceux qui ne veulent pas de thé, ou alors une infusion de gingembre, de fenouil, de jujube, de dattes noires, entretient la chaleur interne. Bien sûr, les thés chinois, comme je vous le disais.

Cela soutient la transformation, évite les stagnations et régule les envies de sucre.

- **Créer une routine de digestion légère en soirée**

Aussi très important : le soir, il faut savoir que naturellement le feu digestif baisse.

Un dîner chaud, léger, pris avant 19h30 si possible, permet un sommeil paisible et une meilleure assimilation. Une soupe, un petit bol de riz en hiver, au début du printemps ou en automne, des légumes vapeur suffisent largement.

Ce n'est pas seulement ce qu'on mange qui compte, mais la manière dont on le mange.

En respectant le rythme de la Rate, on nourrit une sensation de calme, de centrage, de stabilité intérieure. Souvent cela nous permet de nous mettre à l'abri de cette envie de sucre.

3. Retrouver une vraie douceur à l'intérieur

Cela permet de calmer les émotions. N'oubliez pas, c'est toujours la même chose que je vous dis : les émotions sont en amont, c'est de l'énergie pure et l'énergie est en amont de la matière.

Donc, en réalité, tous nos problèmes viennent, la plupart du temps, de nos déséquilibres, de nos dérèglements émotionnels.

Ce n'est pas tant le besoin de sucre que le besoin de douceur, de réconfort, d'amour.

Quand l'énergie de la Rate est affaiblie, le centre perd son équilibre et l'on devient plus sensible, plus perméable. On cherche alors, presque instinctivement, un refuge sucré pour se rassurer.

Mais la douceur que l'on recherche à l'extérieur existe aussi à l'intérieur. La MTC va nous inviter à réactiver cette douceur originelle par des pratiques simples que vous connaissez. Mais encore faut-il les mettre en œuvre au quotidien.

- **La respiration ventrale douce qui nous reconnecte à notre corps**

C'est tellement important : le mantra, la répétition. Vous aurez toute une série de cours sur les mantras que vous pouvez utiliser.

S'asseoir confortablement, poser les mains sur le ventre, et respirer lentement. À chaque inspiration, le ventre se gonfle doucement. À chaque expiration, il revient.

Pratiquer cela pendant 3 à 5 minutes apaise le système nerveux, recentre l'esprit, et coupe l'envie de sucre émotionnel.

- **Le mantra de centrage pour ritualiser la sécurité intérieure**

Par exemple, vous pouvez répéter mentalement, pendant une relaxation ou une méditation, une phrase courte, rythmée, rassurante, comme :

  - "*Je suis au centre, je suis calme, tout va bien*"
  - "*J'ai déjà ce qu'il me faut, je suis complet*"
  - "*La vraie douceur est en moi*"

Il faut savoir que la répétition crée une vibration et cette vibration remplace le vide. On peut la pratiquer en marchant, en s'endormant, en attendant le bus. C'est une forme de médecine douce gratuite. C'est disponible à tout instant.

- **La relaxation profonde par la phrase unique**

Vous êtes allongé, les yeux fermés, vous répétez doucement avec la respiration :

  - "*Mon ventre est chaud, mon Cœur est tranquille.*"

Vous laissez la phrase s'installer, s'approfondir. Elle agit comme une vraie pluie fine sur la terre intérieure. Cela calme l'esprit, apaise la Rate et sécurise le mental.

Il y a donc ce que j'appellerais les 10 000 techniques. Mais encore faut-il les mettre en œuvre une fois que vous les connaissez, surtout si votre problème est l'addiction au sucre.

Sortir du cercle vicieux de l’addiction

Briser la trilogie d'autodestruction

Claire Poncet : Jean, quand l'addiction au sucre est vraiment installée, ce n'est pas toujours facile de s'en défaire. Peux-tu maintenant nous donner des pistes concrètes, des clés issues de la MTC, pour aider à sortir de ce cercle devenu parfois très envahissant ?

Jean Pélissier : D'abord, il est fondamental de briser la trilogie d'autodestruction. **Il faut rééquilibrer la Rate, le Foie et les Reins.**

Lorsque l'on consomme du sucre en excès, ce n'est pas qu'un seul organe qui souffre, mais une véritable chaîne énergétique qui se désorganise.

En MTC, la Rate, le Foie et les Reins forment une trilogie interdépendante. Quand cette trilogie se déséquilibre, le corps entre dans un processus que l'on appelle d'auto-effondrement ou d'autodestruction.

e, affaiblie par la surcharge de saveurs sucrées. Elle perd sa capacité à**Tout commence avec la Rat** transformer, à monter l'énergie claire (vous le savez maintenant), à ancrer le mental. L'humidité s'installe, la stagnation guette.

Le Foie, dans un premier temps, vient aider. Vous savez, dans le Foyer Moyen, dans le cycle des cinq éléments, le Foie essaie d'aider la Rate. Il tente de faire circuler ce qui stagne.

Mais à la longue, ce même Foie s'épuise. Son *Yin* diminue et son *Yang* augmente. C'est l'agitation, la nervosité, l'impulsivité, l'irritabilité qui apparaissent. Ce sont les troubles obsessionnels compulsifs, les tics, les

TOCs, les états de dépendance qui explosent. L'esprit est sans repos, la personne est captive de ses pulsions.

Les Reins, qui représentent les fondations profondes, ne sont plus régulés par la Rate. Le cycle des cinq éléments est brisé. La Rate ne nourrit plus le Rein, le Rein n'engendre plus le Foie. C'est tout l'axe, Terre, Eau, Bois qui s'effondre.

On voit apparaître des signes de vide : fatigue chronique, perte de volonté, chute de cheveux, frilosité, vertiges... Et cette spirale, un peu descendante, cette trilogie d'autodestruction peut heureusement être enrayée.

Méthodes pour restaurer l'harmonie

Je vais vous donner des méthodes concrètes, traditionnelles, complémentaires entre elles, qui vont pouvoir restaurer l'harmonie entre ces trois piliers : la Rate, le Foie et les Reins.

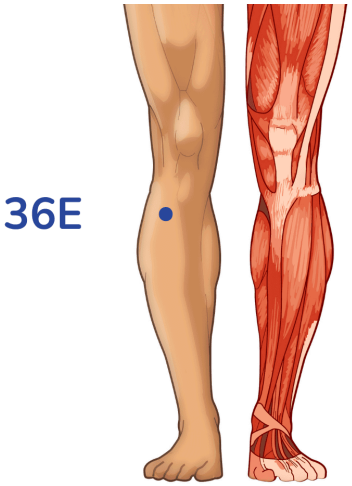
C'est très important. Parce qu'à partir du moment où vous faites ce que je vais vous dire de faire, ce n'est plus votre volonté seule qui agit. Vous allez naturellement commencer à diminuer la quantité de sucre, très lentement, très progressivement, à partir du moment où vous allez réécouter ce webinaire, et voir un petit peu tous les dégâts que cela peut engendrer.

Mais après, il faut savoir que **votre corps est capable de s'autoréguler**. Encore faut-il lui redonner cette possibilité d'autorégulation.

Quelques points de digitopuncture/acupression

Stimuler les points-clés :

- **36E – Zu San Li** : tonifie la Rate et le Qi global. Il a comme propriété d'ancrer, de tonifier le centre.



- **3F – Tai Chong** : régule le Foie, calme le Yang, détend le mental.

  D'ailleurs, les personnes qui ont cette addiction auront ce point très douloureux. Dès qu'on le touche, il est très très sensible. Et vous verrez qu'il y a souvent une latéralité par rapport à la douleur. Souvent, quand ce n'est pas trop grave, c'est du côté opposé au Foie. Donc, c'est du côté gauche qui sera un peu plus douloureux. Et si c'est le côté droit qui est plus douloureux que le côté gauche, c'est que vraiment cette problématique s'est installée depuis déjà un certain temps.

- **3Rn – Tai Xi** : nourrit le Yin du Rein, soutient la profondeur. C'est un grand point pour aider à recharger la batterie des Reins.

  D'ailleurs, souvent on peut faire la pince, parce que de l'autre côté, il y a le 60 Vessie, et vous pouvez faire cette pince des deux côtés. C'est très bon parce que ça régule l'énergie bloquée au niveau du foyer inférieur et ça tonifie.

- **6Rt – San Yin Jiao** : point de croisement des trois Yin (Rate, Foie, Rein), harmonise le trio.

  C'est-à-dire que les trois méridiens passent à ce niveau-là. Quand vous massez ce point, vous dégorgez le Foie, vous tonifiez l'énergie de la

Rate, et vous régulez et tonifiez l'énergie des Reins. Vous verrez que ce point est très douloureux. Ce point est tout le temps douloureux chez les personnes addictes au sucre.

Ces points sont à masser chaque jour, en conscience, en respirant profondément. Surtout 3F et 6Rt en cas de compulsion ou de tension intérieure.

Je vais aussi vous donner une technique très intéressante : prenez votre cheville, et massez-la en cercle. Vous massez tous les méridiens, et ça fait du bien de masser sa cheville en cercle.

Pharmacopée traditionnelle chinoise

Cela consiste à restaurer les fonctions des organes.

- **Liu Wei Di Huang Wan** : nourrit le *Yin* du Rein et du Foie, calme l'excitation.
- **Jia Wei Xiao Yao San** : libère le Foie, apaise l'anxiété, régule la Rate.
- **Gui Pi Tang** : renforce la Rate, nourrit le Sang du Cœur, apaise le *Shen*.

- Ces formules sont à adapter avec discernement, selon la constitution de la personne. Ce sont des formules très connues en MTC, il suffit de taper leur nom sur n'importe quel moteur de recherche.

Remèdes de "bonne femme" ou la sagesse populaire au service de la MTC

Tisane d'avoine, verveine et jujubes rouges

Cette tisane calme le mental agité, adoucit la Rate, favorise le recentrage

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de sommités fleuries de verveine
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine ou d'avoine entière
- 4 à 5 jujubes rouges (dattes chinoises), fendues en deux
- 500 ml d'eau

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans une petite casserole. Porter à frémissement et laisser infuser à couvert 15 à 20 minutes. Filtrer, et boire chaud ou tiède dans un moment de calme (fin de journée, début de soirée).

C'est une tisane du recentrage. L'avoine nourrit doucement, la verveine calme le Shen, les jujubes soutiennent la Rate. Idéale en période de stress, de surmenage mental ou de fragilité émotionnelle.

Bouillon d’os, racine de lotus et dattes rouges

Nourrit le Jing, recentre en profondeur, réchauffe et ancre)

Ingrédients

- 1 morceau d’os à moelle ou de carcasse de volaille (bio)
- 1 racine de lotus fraîche ou séchée (en tranches)
- 5 à 6 jujubes rouges
- 1 à 2 tranches de gingembre (facultatif)
- 1 litre d’eau

Préparation

Blanchir les os à l’eau bouillante quelques minutes, puis jeter l’eau. Mettre tous les ingrédients dans une marmite. Laisser mijoter à feu doux pendant 1h30 à 2h. Filtrer et boire le bouillon chaud, en guise de repas léger ou de tonique du soir.

Ce bouillon est profondément reconstituant : il nourrit l’Essence (Jing), calme le Shen et soutient la Rate. Excellent pour les états de vide post-épuisement, les convalescences ou les sevrages.

Infusion de graines de lotus, longane et écorce d’orange douce (Chen Pi)

Calme les envies sucrées, régule le *Shen*, soutient la digestion

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de graines de lotus (non grillées, fendues en deux)
- 1 petite poignée de longane séché (ou frais si disponible)
- 1 cuillère à café de Chen Pi (écorce d’orange douce séchée)
- 500 ml d’eau

Préparation

Mettre les ingrédients dans une casserole. Porter à ébullition, puis laisser frémir 20 à 25 minutes à feu doux. Filtrer, boire chaud en fin de journée ou en cas d'envie sucrée.

Très utilisée dans le sud de la Chine comme calmant naturel. Le lotus apaise le cœur, le longane tonifie le Sang, le Chen Pi harmonise la Rate. Cette infusion est excellente pour accompagner un sevrage en douceur.

Sortir des compulsions : auto-traitement énergétique

Rituel de recentrage

Poser les deux mains sur le ventre (*Dan Tian* inférieur), respirer profondément et répéter doucement un mantra : «*Je me libère, je me calme, je me recentre*».

Méditation des cinq éléments

Visualiser l'élément Terre (jaune, stable), puis l'Eau (noir, profonde), puis le Bois (vert, souple), dans un cycle de régénération interne.

Exercice taoïste "Capter et transformer l'énergie du sucre"

Imaginer l'envie de sucre comme une boule rouge vive dans la poitrine. Respirer profondément, et à chaque expiration, la transformer en lumière douce jaune doré qui descend dans la Rate. 3 minutes. Très apaisant.

L'objectif n'est pas de supprimer un symptôme, mais de réparer un axe vital. En renforçant la Rate, en nourrissant le Yin du Foie, en soutenant le Jing des Reins, on ne traite pas seulement l'addiction : on libère la personne.

Conseil pour les jeunes parents

Ce conseil est tout simple, mais il peut tout changer, surtout pour les jeunes parents, car c'est très tôt que se construit le goût.

Vous savez, si chaque fois que votre bébé pleure, vous lui donnez un bout de doigt ou un aliment sucré, alors, sans vous en rendre compte, vous développez en lui une attirance précoce pour le sucre.

Moi, ce que je faisais avec mes enfants, et Dieu sait si j'en ai eu, c'est que je leur donnais simplement un petit quignon de pain à mâchouiller. Rien de sophistiqué.

En le gardant en bouche, il faut une bavette avec un repli pour ne pas en mettre partout. Juste en le gardant en bouche, la salive commence à transformer l'amidon en glucose, et là, un goût sucré très subtil apparaît naturellement. **C'est ce goût-là qui devrait être, selon la MTC, la vraie saveur douce**.

Résultat, quand plus tard, et c'est valable pour beaucoup de mes enfants, on leur propose un vrai sucre, une friandise industrielle, ils trouvent cela trop sucré tout de suite, presque écœurant.

Le palais s'éduque donc très tôt. Cette éducation naturelle peut les accompagner toute leur vie. Voilà le petit conseil que je voulais te donner.

En plus, ta petite fille va commencer à doubler les gencives, c'est très douloureux. On a calculé que la sortie d'une dent un adulte avec tout son passé de sensations ne pourrait pas supporter la douleur, il deviendrait dingue.

À ce moment-là, le bébé pleure. Le simple fait de gratter, de mâchouiller lui permet effectivement de calmer les gencives. Alors, va pour le quignon de pain !

Conclusion

Le sucre nous attire parce qu'il évoque une promesse : celle du réconfort, de la tendresse, de l'amour. Il vient flatter une zone sensible en nous, celle du Cœur en cas d'apaisement, celle du corps qui cherche l'énergie facile.

Mais cette douceur est souvent un mirage. Elle soulage un instant, mais elle laisse un vide plus profond encore.

La MTC, avec sa sagesse millénaire, nous rappelle qu'il existe une autre douceur, une douceur qui ne vient pas de l'extérieur, mais de l'intérieur. Elle se cultive comme on entretient un feu doux dans un foyer, avec régularité, présence, chaleur humaine.

C’est celle qui est là quand la Rate est forte, le Foie souple, les Reins profonds, quand le *Qi* circule librement, que l’humidité s’évacue et que l’esprit peut enfin se poser.

Il ne s’agit pas ici de devenir austère ou rigide, il ne s’agit pas de diaboliser le sucre, mais de **comprendre le message que cache ce sucre**.
Il vient nous dire : « *Tu es fatigué, tu es inquiet, tu as besoin de revenir chez toi.* »
Chez soi, ce n’est pas un placard à biscuits, c’est le centre, le Cœur, le souffle.

Alors, si ce webinaire peut effectivement vous donner l’envie non pas de renoncer, mais de choisir autrement, alors j’aurai rempli ma mission.

Non pas dire non au sucre, mais dire oui à vous-même.
Non pas fuir un plaisir, mais retrouver une saveur plus profonde, celle de l’équilibre, du calme et de la vraie joie.

Dans le prochain webinaire fin août, je vous ferai un webinaire complet pour vous apprendre à vous préparer à l’automne. Tellement important de se préparer à la nouvelle saison.

Questions des abonnés

Sucre et riz blanc

Claire Poncet : Marie te demande : où situes-tu le riz blanc dans tout cela ?

Jean Pélissier : Le riz blanc, c'est une très bonne question. C'est ce que l'on appelle **la neutralité** en MTC. C'est ce qui sert de référent quand on parle de la saveur douce.

Or, cette saveur douce ne peut apparaître dans la bouche que quand le riz blanc est mastiqué de façon isolée, mélangé à rien d'autre, pas de sel, rien du tout. Quand tu mâches longtemps ce riz blanc, à un certain moment, au bout de 20 à 25 mastications, tu vas avoir un goût sucré.

Ce goût sucré, en réalité, c'est ce qu'on appelle effectivement la « saveur douce » en MTC. Donc, le riz ne te fait pas monter le pic glycémique, c'est évident.

Tout sur les fruits

Claire Poncet : Claire demande : Combien de fruits peut-on manger par jour et à quel moment de la journée ?

Jean Pélissier : Il faut toujours **opter pour les fruits de saison et de région**. Je répète : de saison et de région. Et donc, ça dépend de la grosseur du fruit. Tu peux prendre une grappe de raisin, plusieurs cerises quand c'est la saison, ou 2 ou 3 abricots.

Mais attention, on n'a pas besoin d'énormément de fruits dans la journée. 1, 2, 3 fruits selon la grosseur, cela suffit amplement.

Faites attention, car être fructivore va générer de façon incroyable cet excès d'humidité au niveau de la Rate qu'on crée.

C'est toujours une question d'équilibre. À 16 h, au petit-déjeuner, vous pouvez prendre un fruit, 2 fruits, toujours selon la grosseur, etc. En ce moment, vous pouvez prendre des bananes. C'est très bien, parce que ça a un pouvoir rafraîchissant à l'intérieur du corps quand il fait chaud. Ceci dit, problème : actuellement, il fait plutôt froid en plein été. À Marseille, on a l'eau à 15 degrés.

Quand il fait chaud, la chaleur va revenir, c'est normal, on est en été, il fait chaud en été. Une banane, mais une banane. Pas plus.

Claire Poncet : Je vais poser la question de Karine : est-ce qu'on peut manger des fruits avant le petit-déjeuner, à jeûn ?

Jean Pélissier : Normalement, parlons du petit-déjeuner du juste milieu, ce que j'appellerais. Si tu décides de ne manger que des fruits à ce moment-là, c'est possible. Mais si tu veux manger un petit-déjeuner plus complet, alors effectivement, tu peux manger les fruits avant de consommer du muesli ou autre chose.

De toute façon, il faut savoir que **les fruits ne sont pas bien digérés après un repas**. C'est pour ça qu'on préfère les prendre au petit-déjeuner, le matin,

ou bien au goûter, l'après-midi, si vous prenez un goûter vers 16 h. Mais jamais juste après un repas.

On peut les manger pendant un repas quand ils sont cuits, dans certains types de plats comme un tajine, par exemple. Mais amusez-vous, comme je le dis à chaque fois, à manger du melon après un repas : vous allez le digérer tout l'après-midi. Parce qu'il n'est pas digéré par l'Estomac, mais par l'Intestin Grêle. Et donc, ça va tout bloquer.

En revanche, si vous mangez des fruits un quart d'heure avant le repas, c'est totalement digeste et bénéfique pour le corps.

Tous sur les édulcorants

Claire Poncet : On a la question de Sylvie, très intéressante, qui te demande : Est-ce que les édulcorants agissent de la même façon que le sucre sur les organes ?

Jean Pélissier : Les édulcorants, c'est un vrai poison. Il vaut mieux prendre du sucre roux plutôt que de mettre des sucrètes dans son café. C'est absolument évident.

C'est un produit chimique. N'oubliez pas que tous ces produits-là ont été éliminés dans l'Europe du Nord : en Suède, en Norvège. Ils les ont interdits.

Comme le cerveau demande énormément d'énergie pour penser, c'est une vraie éponge à sang.

Sauf que l'énergie a tendance à monter vers le haut quand tu prends de l'aspartame, quand tu consommes des produits très sucrés.

Ces produits chimiques vont venir dans le cerveau et vont boucher des petites artères très très fines. Ça peut être une cause de très gros problèmes au niveau du cerveau, et même au niveau du cancer, d'amas, etc.

Évitez tout ce qui est "light".

Tout sur la compote de fruits

Claire Poncet : La question de Sigrid : est-ce que les compotes de fruits sans sucre ajouté sont autorisées ?

Jean Pélissier : Oui. Encore mieux si c'est toi qui les fais, c'est très très bon.

Mais c'est aussi le quantitatif qui compte : un demi-bol à riz suffit, pas besoin d'en prendre un plein bol. Voilà, c'est ça la problématique.

Si tu te fais vraiment plaisir avec une bonne compote, quand tu vas commencer à en donner à ta petite fille, tu vas finir par manger autant de pots qu'elle. Tu vas te régaler !

Tout sur la stévia

Claire Poncet : On a parlé des édulcorants tout à l'heure. Michel demande : la stévia, est-ce que tu la comptes parmi les édulcorants néfastes ?

Jean Pélissier : La problématique, c'est qu'au niveau du sucre, il y a le qualitatif et le quantitatif. Qu'est-ce que j'entends par là ?

- **Le quantitatif**, c'est le nombre de grammes de sucre, etc.
- **Le qualitatif**, c'est le goût sucré.

Il faut savoir que quand tu prends par exemple de la stévia, quand tu la goûtes, elle est très sucrée. C'est vraiment ce goût sucré, qui appartient à la Rate, qui va déclencher un pic énergétique au niveau de la Rate.

Voilà pourquoi il ne faut pas trop en consommer trop souvent. Ce n'est pas la peine de se donner bonne conscience en disant qu'on remplace les sucres classiques par la stévia. C'est aussi nocif.

Question sur le sucre de coco

Claire Poncet : Sandrine demande : que penses-tu du sucre de coco ?

Jean Pélissier : Je ne peux pas te répondre. Je n'ai jamais réfléchi là-dessus. Pourquoi pas ? Je ne connais pas les équivalents du sucre de coco. Donc je ferai mes recherches. Merci, Sandrine.

Tout sur le kéfir de fruits

Claire Poncet : J'ai la question de Sylvie aussi, qui te dit : concernant le kéfir de fruits, une bonne partie du sucre est mangée. Est-ce que tu le conseilles ou pas ?

Jean Pélissier : On le conseille, mais attention, parce qu'il y a des gens qui deviennent addicts au kéfir. C'est toujours pareil : c'est une question de quantitatif.

C'est extraordinaire, le kéfir, pour reconstituer le microbiote, c'est absolument évident. Notre corps, à l'heure actuelle, a besoin de se reconstituer comme cela.

Mais faites tout le temps attention au quantitatif. Et c'est vous qui avez l'intuition, ensuite, parce que si vous sentez que vous devenez un peu addictifs en reprenant cela - parce qu'il y a quand même une saveur sucrée là-dedans - il faut diminuer. Tout simplement. Retrouver un nouvel équilibre.

Tout sur les dattes

Claire Poncet : Marie demande si les dattes ne sont pas trop sucrées ?

Jean Pélissier : Les dattes, en fait, c'est une nourriture à part entière. Vous savez que dans le désert, il suffit de prendre 4 ou 5 dattes, et ça suffit.
C'est toujours pareil : c'est un sucre de 2000 ans, mais il permet fondamentalement de tonifier la Rate. Mais, comme toujours, c'est une question de quantité. Donc oui, c'est un **très bon aliment énergétique**.

Tout sur le jeûne

Claire Poncet : Valérie demande que penses-tu du jeûne ?

Jean Pélissier : Le jeûne ? Je te ferai un webinaire complet sur le jeûne si tu veux.

Le problème, c'est que quand il y a des déséquilibres de la Rate, la Rate finit par conserver plus que ce que le métabolisme peut transformer. Du coup, tu grossis et tu te sens "entartré".

En deux minutes, je te donne un type de jeûne qui est intéressant à faire. une semaine, 7 à 8 jours d'affilée, une fois que tu as fait de bons repas, des repas de fête, etc. Un moyen de retrouver l'équilibre, parfois, c'est ce qu'on appelle un demi-jeûne.

C'est-à-dire que tu fais ton dernier repas le soir à 19h, et jusqu'à midi le lendemain, tu ne mets rien dans ta bouche. Tu bois du thé, de l'eau chaude, évidemment, mais tu ne manges pas. Tu fais ça pendant une semaine.

Souvent, cela permet de retrouver l'équilibre entre ce que le corps conserve et ce qu'il élimine.

Addiction au sucre avérée

Claire Poncet : Alors, l'addiction au sucre, quand elle est vraiment installée, ce n'est pas toujours facile de s'en défaire. La preuve : c'est une addiction. Est-ce que tu as peut-être des pistes concrètes, des clés toujours issues de la MTC, bien sûr, pour sortir de ce cercle vicieux ? C'est aussi une question qui est beaucoup revenue dans le chat ce soir. Sortir de ce cercle vicieux qui est très envahissant.

Jean Pélissier : C'est une question très très très importante. C'est absolument évident : comment casser cette addiction au sucre ?

Déjà, je peux vous donner une piste : **ne le faites surtout pas de manière rapide.**

Autant vous pouvez, par exemple, un jour décider d'arrêter de consommer des graisses saturées, comme le lait, le beurre, le fromage, la crème, la charcuterie, dans les repas quotidiens (je ne parle pas des repas de fête), autant **arrêter le sucre doit se faire sur plusieurs semaines**.

Sinon, votre corps va se déséquilibrer dans son déséquilibre déjà existant et vous allez être en hypoglycémie, avoir des chutes de tension, des malaises.

Prise de poids et sucre

Claire Poncet : J'ai la question de Marion qui dit : on parle beaucoup de grossir quand on parle de sucre. Qu'en est-il quand on a besoin de reprendre du poids ? Qu'est-ce que tu en penses ?

Jean Pélissier : Il y a beaucoup d'autres moyens de reprendre du poids, mais surtout pas avec du sucre rapide.

En réalité, il va falloir comprendre qu'il existe une trilogie au niveau de la digestion. Il y a ce qu'on appelle **Rate-Foie-Rein**.

- La **Rate**, c'est la gare de triage des aliments que vous ingérez. Elle va conserver ce qu'il lui faut et rejeter ce qui est en trop pour le bon fonctionnement du corps.

Dès que le déséquilibre s'installe au niveau de la Rate, il peut y avoir plus de rejets que d'assimilation, et donc on perd du poids. On retrouve cela dans le cas ultime : le cancer du Pancréas, où la personne maigrit, fond littéralement.

- Il y a aussi la problématique du **Foie**. On retrouve souvent cette situation dans les cas de perte de poids liée aux émotions intériorisées, à la stagnation du sang et de l'énergie au niveau du Foie.

  Du coup, la personne n'a plus envie de manger, elle ne mange pas beaucoup, elle mange très peu, elle ne mâche pas, donc il n'y a pas de sécrétion salivaire.

- Enfin, il y a l'énergie des **Reins**, la batterie des Reins, qui a besoin d'être rechargée pour bien digérer ce bol alimentaire.

Essayez de rééquilibrer complètement votre diététique, en sachant que certaines protéines végétales, et pourquoi pas animales de temps en temps, permettent de retonifier la musculature.

Mais ne compensez pas cette maigreur par la prise de sucre rapide, parce que, de toute façon, dans les cas extrêmes, c'est ce qui se produit dans les troubles de la boulimie. La personne se fait vomir, et c'est directement le Foie qui entre en jeu là-dedans.

Constipation

Claire Poncet : Christine te dit : "Je ne consommais aucune céréale, juste des légumes, du bon gras et des protéines animales, et j'allais bien à la selle. Depuis que je consomme à nouveau des céréales, je suis constipée et un peu ballonnée. Est-ce normal ?"

Jean Pélissier : Il faudrait peut-être analyser **l'assiette unique** de cette personne-là.

C'est-à-dire que si vous ne mangez que du riz, une seule céréale, cela constipe, c'est absolument évident. Il faut que vous ayez seulement la moitié de riz dans l'assiette.

Mais obligatoirement, l'autre moitié de l'assiette doit être composée de 50 % de légumes, ou alors 20 % de protéines et 30 % de légumes. Ces légumes doivent être riches en fibres.

N'oubliez pas, les sucres lents sont lents à digérer. C'est ce qu'on appelle les "amas de nouilles" en MTC, au niveau de l'Estomac. Il faut énormément les mâcher quand on les consomme. Ils doivent être naturels, mélangés à rien d'autre, et doivent être accompagnés, dans le même plat, dans le même bol alimentaire, de légumes à fibres.

Quand manger du sucré ?

Claire Poncet : Merci beaucoup, Jean. Il est temps de passer aux questions, parce que ça pleure de mon côté. Je crois qu'elle m'attend.

Alors, j'ai la question de Yamina qui dit : il y a deux écoles. Si on veut manger une part de gâteau juste après le déjeuner, d'autres disent qu'il faut manger le sucré au goûter. Qu'est-ce que tu en penses ?

Jean Pélissier : La réponse est que tu réserves le sucre pour les repas de fête et pas pour les repas quotidiens.

Dans les repas quotidiens, ne pas manger de sucre, c'est clair. Déjà, les aliments sont sucrés naturellement. **Garder les sucreries pour les repas de fête.**

Vous allez apprendre que dans un mois, il y a environ 60 repas — deux fois 30 repas. Je ne compte même pas le petit déjeuner là. Donc, tu peux **faire 8 à 10 repas de fête**, mais le reste du temps, pas de sucre, pas de choses sucrées.

Selles molles et déséquilibre de la Rate Pancréas

Claire Poncet : Désirée te dit : j'ai des selles molles, est-ce dû à un déséquilibre de la Rate Pancréas ?

Jean Pélissier : À 10 000 % ! La plupart du temps, quand l'énergie de la Rate Pancréas s'effondre un peu, les selles ne sont plus moulées.

Cela peut être dû à un excès de saveur sucrée. Mais il y a plein d'autres raisons qui peuvent entrer en jeu. Donc, à ce moment-là, il faut faire un diagnostic précis pour comprendre.

Se débarrasser des repas sucrés

Claire Poncet : J'ai la question de Sylvie : à part les deux repas de la journée, comment se débarrasser du petit déjeuner et du goûter quand on a faim, vu que ce sont des repas qui sont généralement sucrés ?

Jean Pélissier : Tu n'es pas obligé d'avoir du sucre à 100 %.

D'abord, plus on avance en âge, plus il faut faire des repas frugaux : un petit déjeuner léger, un repas de midi pas trop copieux, un petit goûter à 16 heures.

Quelle que soit la personne, quand elle a décidé d'un rythme, il faut qu'elle conserve ce rythme. C'est toujours pareil pour tonifier l'énergie de la Rate. La Rate a besoin de régularité. Comme on est dans la dualité, de temps en temps, un peu d'irrégularité ne lui fait pas de mal, mais il faut que la régularité prime.

Quand tu prends le matin, au petit déjeuner, une compote, un fruit de saison et de région, puis, surtout en automne et en hiver, quelques fruits secs, etc, tout va.

Mais pas de gâteau, ça ne sert à rien. Les gâteaux, c'est pour les repas de fête ! Voilà, on essaie de se trouver des alibis, mais non, ne cherchez pas !

Ceci dit, tu peux faire attention à tout ça, mais si tu prends un Coca tous les jours, si tu prends un soda tous les jours, je pense que c'est là-dessus qu'il faut vraiment axer ton attention. Vraiment, très, très, très attention à tous ces sodas-là.

Et là, il faut prévoir un mois et demi, deux mois, voire trois mois de sevrage. Parce que c'est une drogue, une véritable drogue. Je ne parle plus de drogue douce, c'est une drogue vraie.

Le problème, c'est que cette drogue est mondiale. Si je devais faire un cours sur le Coca-Cola, je pourrais t'en parler pendant une heure et demie.

Sucre et baisse de la vue

Claire Poncet : J'ai la question de Sylvie : est-ce que l'excès de sucre dans le Foie peut faire baisser la vue ?

Jean Pélissier : Évidemment, c'est une cause.

Il y a deux choses qui se produisent :

- **soit un excès de tension**
  C'est le glaucome, parce que le Foie stagne. Quand cela stagne, il y a de la chaleur qui apparaît. Comme les yeux sont l'ouverture du Foie en MTC, cela peut entraîner une hyperpression au niveau des yeux.

- **soit de l'humidité interne**
  Cela peut aussi être le Foie qui attaque la Rate. C'est à ce moment-là que l'humidité peut se produire, par exemple au niveau de la cataracte. D'une certaine façon, il y a un lien direct entre l'hyperpression et les petits vaisseaux de la rétine (c'est lié au Foie), un problème

d’engorgement et de stagnation de ces mêmes petits vaisseaux liés à l’humidité dans la Rate.

Il y a toute une pléthore de pathologies au niveau des yeux qui sont liées à cet excès de sucre. Je ne t’ai pas fait un cours sur le diabète, mais le diabétique devient aveugle, à la fin.