



BIEN MANGER, C'EST ATTEINDRE LE CIEL
proverbe chinois

MEMOIRE DE FIN D'ETUDES AU CENTRE IMHOTEP

HELENE THERON

JUIN 2015

PLAN

| | | |
|-----------|---|-------------|
| 1. | LES FONDEMENTS DE LA DIETETIQUE CHINOISE..... | p.6 |
| 1.1 | Histoire de la diététique chinoise | |
| 1.2 | La symbolique | |
| 1.3 | L'influence des pensées occidentales et orientales sur les régimes alimentaires | |
| 1.4 | Les principes fondamentaux de diététique chinoise | |
| 2. | LA DIGESTION SELON LE PRINCIPE DE LA MEDECINE CHINOISE ET DES ECHANGES ENERGETIQUES..... | p.13 |
| 2.1 | Physiologie de la digestion | |
| 2.2 | Rôle du Triple Réchauffeur et des glandes endocrines | |
| 2.3 | L'énergie IONG | |
| 3. | L'ETUDE DES TEMPERAMENTS CHINOIS..... | p.17 |
| 4. | LES 5 CONSTITUTIONS..... | p.21 |
| 5. | LES 5 ELEMENTS DANS LES ALIMENTS..... | p.23 |
| 5.1 | Les aliments et les saisons | |
| 5.2 | Les mouvements énergétiques des aliments | |
| 5.3 | Les cinq natures des aliments | |
| 5.4 | Les cinq couleurs des aliments | |
| 5.5 | Les cinq consistances des aliments | |
| 5.6 | Les cinq saveurs des aliments | |
| 5.7 | Les cinq odeurs | |
| 5.8 | Les méthodes de transformation des aliments et leurs incidences | |
| 6. | LES REGLES ALIMENTAIRES..... | p.32 |
| 7. | COMMENT CHOISIR SES ALIMENTS ?..... | p.35 |
| 7.1 | Yang ou Yin ? | |
| 7.2 | Selon son tempérament | |
| 7.3 | Selon sa constitution | |
| 7.4 | Selon les saisons | |
| 7.5 | Selon les modes de cuisson | |

| | | |
|-----------|--|-------------|
| 8. | L'ACUPUNCTURE ET LA DIETETIQUE CHINOISE..... | p.39 |
| 8.1 | Questions subsidiaires sur la diététique au cours de l'interrogatoire du patient | |
| 8.2 | Cas concret : résoudre un problème de surpoids | |
| 8.3 | Les points SHU Antiques et la diététique | |
| 8.4 | Les huit règles thérapeutiques et la diététique | |
| 8.5 | Les points d'acupuncture en relation avec la nourriture | |
| 8.6 | Les émotions et l'alimentation | |
| 9. | QUELQUES RECETTES..... | p.45 |

CONCLUSION

ANNEXES

Annexe 1 : Schéma des Saveurs en quantité normale et de leurs fonctions

Annexe 2 : Schéma des Saveurs en excès et leurs effets

Annexe 3 : Les 6 rapports dynamiques d'après l'étude de J.M Eyssalet et leur régulation diététique.

Annexe 4 : Les caractéristiques principales des terrains selon Yves Réquena

Annexe 5 : Classification croisée des aliments par nature et par saveur

Annexe 6 : Calendrier des récoltes de fruits et légumes en France

BIBLIOGRAPHIE

INTRODUCTION

La diététique est une des disciplines de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui selon ses principes, respecte la Voie du Milieu dans l'Univers, l'Homme et la Nature.

L'alimentation est prépondérante pour le maintien de la santé et de l'équilibre intérieur de l'individu. Se garder en bonne santé est la responsabilité de chacun selon les principes du Tao.

La diététique est essentielle pour prévenir les maladies. Au chapitre 43 du Su Wen concernant les maladies de Bi, il est mentionné qu'une maladie de Bi persistera à cause de l'alimentation, des boissons et de l'habitation qui constituent les éléments fondamentaux de la maladie. L'alimentation est à l'origine de tout dérèglement. Chaque saveur correspond à un des cinq éléments et son excès ou son insuffisance conduit à un déséquilibre qui entraînera soit un vide soit une plénitude de l'élément concerné et, par la suite, un sentiment en excès ou en insuffisance.

Le comportement alimentaire n'est pas centré uniquement sur le plaisir mais participe entièrement au maintien de l'équilibre énergétique d'un individu et aide à maintenir un bon état de santé au même titre que la respiration et les émotions. Il a donc un rôle préventif essentiel que nous allons étudier maintenant. Je ne parlerai que très succinctement à travers quelques exemples de l'aspect curatif de la diététique car il faudrait y associer la phytothérapie chinoise qui ne fait pas partie de mon étude.

Les fondements de la diététique chinoise reposent sur son histoire, sa symbolique et sa philosophie radicalement opposée à la pensée occidentale. De ce fait il existe des différences fondamentales entre les régimes nutritionnels de la Chine et de l'occident. Après avoir exposé les principes fondamentaux de cette alimentation, j'analyserai la fonction essentielle qui permet la transformation des aliments, la digestion, en 2^{ème} partie.

Puis j'exposerai en 3^{ème} et 4^{ème} partie les tempéraments et les constitutions des individus qui se manifestent différemment sous l'influence des énergies célestes et terrestres. L'homme étant au centre, son observation est à la base de la diététique qui lui convient. L'observation de la personne porte sur ses comportements physiques, intellectuels et psychologiques, ses maladies qui constituent son tempérament déterminé par les 6 énergies célestes qu'il reçoit lors de sa conception. L'observation de la personne porte aussi sur les manifestations des énergies dans le corps physique : les températures, les couleurs, les formes des différentes parties du corps renseignent sur les constitutions, homme plutôt bois ou métal ou feu etc. Le choix de tel ou tel aliment peut agir ou transformer le tempérament d'une personne ou un type de constitution. Sachant que le choix des aliments est toujours relatif, une personne de tempérament yang, par exemple, qui

développe un symptôme yin, comme un froid à l'estomac, devrait choisir des aliments yang jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

Dans une 5^{ème} partie seront donc exposées les caractéristiques énergétiques des aliments pour que l'esprit et le corps humain soient équilibrés. Lorsqu'il y a vide ou manque d'énergie, il faut tonifier par certains saveurs et dans le cas inverse, quand il y a excès ou plénitude, il faut diminuer ce déséquilibre par des aliments de nature opposée.

En 6^{ème} partie, j'exposerai les règles de la diététique chinoise d'après les textes anciens et les études approfondies de chercheurs et de praticiens en MTC.

Enfin je donnerai des indications sur la manière de choisir ses aliments selon son tempérament, sa constitution, les saisons, les mouvements énergétiques (vide ou plein) des différents organes du corps en 7^{ème} partie.

Ce mémoire ne serait pas complet sans rappeler les relations entre l'acupuncture et la diététique chinoise en 8^{ème} partie et l'analyse d'un comportement énergétique déséquilibré : l'obésité.

Enfin, vous trouverez quelques recettes de cuisine simples à réaliser avec des produits, frais, locaux et de qualité.

En conclusion, j'expliquerai comment ce mémoire m'a permis de trouver des solutions pour se maintenir en bonne santé en suivant les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise et en les adaptant à nos habitudes alimentaires occidentales.

1. LES FONDEMENTS DE LA DIETETIQUE CHINOISE

1.1 Histoire de la diététique chinoise

Les hommes primitifs menaient une vie sauvage. La découverte du feu et la cuisson des aliments a développé les saveurs. La consommation de produits de la mer et de plantes a permis de découvrir le sel et l'assaisonnement. L'homme a traversé une très longue période (milliers d'année) pour passer du choix primitif des aliments dans un but de survie, à l'utilisation et à la préparation consciente des produits alimentaires en vue de la prévention et du traitement des maladies.

Les premiers textes de diététique chinoise remontent à l'époque de la dynastie Zhou (du XI au VIII ème siècle avant J.C). La cour impériale indiquait aux populations les principes généraux d'alimentation et de diététique. Les lois des cinq éléments étaient établies et certaines techniques de fermentation des boissons, de modes de cuisson et de conservation des viandes étaient appliquées. Le thé est resté inconnu jusqu'au VIème siècle.

Au Vème siècle avant J.C, à l'époque de la dynastie Zhang, les premiers écrits apparaissent. Le Huan Di Nei Jing et ses deux ouvrages, le Nei Jing Suwen et le Nei Jing Ling Shu précisent l'intérêt de la saveur, de la nature et du Qi des aliments dans les cinq éléments pour l'entretien physique et psychique de l'individu. Ces textes exposent l'action des saveurs des aliments mais ils ne décrivent pas la qualité des produits, leur mode de préparation ni leur mode d'association. Au chapitre 1 du Su Wen il est précisé qu'il faut se contenter d'une nourriture simple et manger modérément. Le ciel nourrit l'homme par ses odeurs et la terre le nourrit par ses saveurs. Au chapitre 3 du Su Wen, il est dit que » l'énergie yin naît aux dépens des cinq goûts mais elle sera perturbée aussi par ces cinq goûts, s'ils ont dépassé leur limite convenable. Par la suite, un médecin appelé Bianque affirma que la nourriture pouvait être un médicament et que les aliments étaient les premiers remèdes de l'homme.

C'est surtout 200 ans après J.C que s'affirment de nouveaux concepts en matière de diététique. Un célèbre médecin, Zhang Zhongjing, préconise l'utilisation de soupes et de décoctions pour le traitement des maladies et utilise le poireau, le riz, le gingembre et le sucre comme aliments équilibrants.

Sous la dynastie Tang (581-682), le médecin Sun Shu Mao aborde le traitement des symptômes des maladies par les aliments dans son livre Qian Jin Yao Fang (Prescription de mille onces d'or).

La diététique se généralise et atteint une grande importance à l'époque des Song (960-1279). Dans le recueil des Vénérables, Pacifiques et Bienveillantes Prescriptions, on trouve des recettes précises pour traiter les maladies : bouillie à la carpe et soupe de haricots noirs pour guérir l'œdème, bouillie au jujube et amandes d'abricot contre l'insomnie due aux palpitations etc...On conseille aux gens âgés d'éviter les mets riches et de manger léger pour protéger l'énergie de l'estomac etc... De nombreux ouvrages sur la diététique et les herbes médicinales courantes sont publiés : Yin Zheng Yao, Ri Yong Ben Cao.

Pendant les dynasties Ming et Qing du XIVème au XXème siècle, la connaissance de nouveaux aliments s'élargie grâce aux expéditions maritimes lointaines et de nombreux ouvrages sont publiés sur les valeurs nutritives et curatives des aliments.

On peut citer le Ben Cao Gang qui donne une liste détaillée de recettes et une classification des aliments par nature et par saveur. C'est à cette époque que de nombreuses classifications contradictoires sont apparues.

Depuis lors, la cuisine traditionnelle chinoise se base sur une harmonie entre les aliments, les couleurs, les saveurs, les formes, les textures, les modes de cuisson pour nourrir les organes, le corps et l'esprit.

Actuellement, avec la mondialisation, de nombreux chinois ne se nourrissent plus selon ses principes ancestraux et présentent les mêmes symptômes de dérèglement énergétique que les occidentaux.

1.2 La Symbolique

Avant d'étudier les principes de la diététique chinoise, il est important de s'intéresser à certains symboles qui permettront de mieux comprendre ce que l'alimentation représente pour les chinois.

Le Qi

L'idéogramme du Qi se traduit par Energie et Souffle.



Il représente un champ divisé en parcelles avec des grains de riz. Au-dessus est représentée la vapeur. Cette vapeur symbolise la transformation du grain de riz par l'eau et le feu en nutriments utilisables par l'homme. S'agissant de l'alimentation, l'idéogramme du Qi indique la transformation du bol alimentaire en substance vitale. L'homme vit au milieu de la Nature. Sa croissance et son développement dépendent des échanges avec ce milieu.

La bouche

C'est l'ouverture par où passent le souffle, la parole, la nourriture, symbole de la puissance créatrice.

Mais elle est aussi bien la porte des enfers que celle du paradis : la force capable de construire peut devenir destructrice : « la bouche renverse aussi vite qu'elle édifie ses châteaux de paroles ».

La salive ou le bouillon de Jade

Le bouillon de Jade était le nom de la salive dans la Chine ancienne.

La salive, mélange équilibré de substances et de saveurs, se présente comme une sécrétion douée d'un pouvoir surnaturel à double effet : elle unit ou elle dissout, elle guérit ou elle corrompt, elle adoucit ou elle insulte. C'est le symbole de l'harmonie universelle, de l'union du yin et du yang, de la vigueur ou de la régénération. Certains mythes reconnaissent à la salive une vertu de liquide séminal. Son avalement est une recette d'immortalité. Le jade est chargé de yang et donc d'énergie cosmique. Il est

doué de qualités indestructibles. Il s'absorbe pour procurer la régénération du corps et assurer l'immortalité selon les sages taoïstes qui l'utilisaient en alchimie et dans les pratiques funéraires.

Le riz

C'est la nourriture essentielle, la base de la nourriture des chinois. Le riz a une origine divine, c'est un symbole de nourriture spirituelle. Il provient de la lumière, de la connaissance. Il se transforme alchimiquement en cinabre qui symbolise la régénération, la combinaison du yin et du yang pour obtenir le yang à l'état pur. La consommation du riz est censée conférer l'immortalité physique. La longévité corporelle n'est qu'une résultante de la régénération.

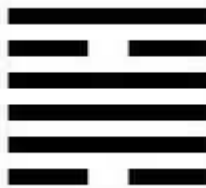
Le riz est symbole de richesse, d'abondance, de pureté.

Le chaudron

C'est un récipient dans lequel on fait chauffer, bouillir ou cuire mais c'est aussi un vase rituel pour les offrandes ou les sacrifices. Le chaudron tripode représente le corps humain où s'élabore l'élixir de l'immortalité. Il symbolise le lieu et le moyen de la revigoration, de la régénérescence voire de la résurrection c'est-à-dire des profondes transmutations biologiques. C'est une chaudière, symbole de bonheur et de prospérité. La vie est une combustion et se réalise grâce à l'alchimie suivante : « feu + air + combustible ». Ces notions seront développées dans le paragraphe sur la digestion.

Le symbolisme du chaudron fait partie d'un des hexagrammes du Yi-King, expliqué dans le Livre des Mutations (VIIIème siècle avant J.C). Ce livre décrit le monde et ses évolutions incessantes.

L'hexagramme 50, appelé le chaudron est composé de deux trigrammes :



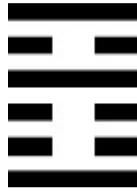
En haut : le feu. Ce qui adhère, ce qui s'attache. Le pouvoir d'illumination et de compréhension qui dépend d'une nourriture extérieure. C'est la clarté, la lucidité.

En bas : le Doux. Le pouvoir invisible de fertilisation qui permet la communication et la croissance lente. C'est la pénétration, la soumission, l'intériorisation.

L'hexagramme correspond à la lente préparation de la nourriture par la réunion d'ingrédients riches et divers dans le but de fournir de la nourriture à une large réunion. Mais ici l'alimentation est d'ordre spirituel. Il symbolise la lente préparation de la culture, la possibilité de développement d'un raffinement de l'esprit qui a une portée générale.

Deux autres hexagrammes du Yi-King évoquent des transformations liées à l'alimentation :

L'hexagramme 21, Mordre au travers ou Mordre et unir.



Il a la forme d'une bouche ouverte contenant en son milieu quelque chose qui fait obstacle à sa fermeture.

En haut : le trigramme du feu : clarté, lucidité, dépendance.

En bas : l'éveilleur qui correspond à l'impulsion, au mouvement.

Mordre au travers signifie l'effort volontaire, nécessaire pour dépasser un obstacle qui s'insinue au milieu d'un ordre naturel. On peut utiliser de l'énergie pour l'éliminer car c'est un élément gênant et extérieur.

L'hexagramme 27 Les commissures des lèvres ou Nourrir.

2 traits yang entourent 4 lignes de yin qui représentent une bouche ouverte.



En haut : la montagne qui symbolise la rigueur, le calme, la solidité, les semences, les fruits.

En bas : l'éveilleur qui représente la mise en route.

Cet hexagramme symbolise le problème de la prise de décision, des choix que l'on doit faire pour savoir ce qui doit être nourri. Une bouche ouverte est la voie par laquelle nous sortons de nous par la parole (la voix).

1.3 L'influence des pensées occidentales et orientales sur les régimes alimentaires

Il me paraît nécessaire de souligner la distinction fondamentale entre les pensées occidentale et orientale.

La pensée occidentale dont les origines remontent à Descartes, s'est penchée principalement sur le domaine de la matière statique alors que la pensée orientale s'est intéressée au domaine énergétique dynamique et s'appuie sur un raisonnement analogique.

Ces deux modes de pensées ont abouti à deux conceptions différentes de la diététique.

La diététique occidentale est axée sur des notions quantitatives de ration alimentaire, de calorie, de vitamines etc ...On parle beaucoup d'interdits alimentaires sous forme de combinaisons alimentaires à proscrire, de régime, de diète, de cures ou même de jeûnes. On étudie les aliments qu'un individu consomme avant d'observer la personne qui les ingurgite.

Au début du XXème siècle, le docteur Kousmine a élaboré un régime qui est basé sur la méthode suivante :

1. alimentation saine limitant les protéines animales et les sucres qui provoquent une baisse de vitamine B12 et de calcium
2. ajouts de nutriments dans l'alimentation
3. hygiène intestinale avec lavements rectaux à l'huile
4. prise quotidienne de citrates alcalins pour lutter contre l'acidification anormale de l'organisme.

Plus récemment le régime Seignalet (cf. livre : l'alimentation de la troisième médecine), régime draconien qui interdit le lait d'origine animale et les céréales modifiées, recommande les aliments crus ou peu cuit, la prise quotidienne de ferments lactiques et de minéraux pour assurer l'équilibre acido-basique du bol alimentaire.

Les régimes anti-caloriques sont restrictifs et ne tiennent pas compte de la composition chimique des aliments, des vitamines, des oligo-éléments. Compenser les pertes en calories du corps humain par une nourriture de valeur calorifique égale n'a pas de sens. De plus, tous les aliments ne se valent pas en termes de glucides, lipides, protides : les corps gras d'origine animale sont de moins bonne qualité que les huiles végétales, par exemple.

Les régimes avec compléments alimentaires ne tiennent souvent pas compte de l'origine naturelle ou de synthèse des oligo-éléments prescrits.

D'autres régimes, sans sel, sans hydrates de carbone, sans lipides, sans viande etc. , aident à soigner des maladies mais ne tiennent pas compte des déséquilibres énergétiques qu'ils créent.

Les végétaliens et végétariens, à défaut de manger des protéines animales, mangent trop de sucres et de céréales.

Le célèbre régime hyper protéiné Dukan entraîne des carences et de graves problèmes rénaux s'il est poursuivi trop longtemps.

D'autres régimes sont d'origine philosophique comme le jeûne, le végétalisme des hindous, le cannibalisme. Ils sont basés sur des interdits religieux ou métaphysiques. On peut se poser la question de leur influence sur la santé organique des personnes concernées.

La diététique chinoise est fondée sur des notions qualitatives, d'équilibre yin/yang, d'odeurs, de saveurs...qui répondent à une attente spirituelle de l'individu. Le Su Wen et le Ling Tchou décrivent les bases physiologiques générales des aliments mais par la suite de nombreuses recherches ont permis d'étudier les aspects pratiques de la nutrition comme la cuisson, la conservation. Cette diététique utilise les propriétés spécifiques des aliments afin de les doser harmonieusement en vue d'obtenir une amélioration des déséquilibres énergétiques. Chaque individu, selon la saison,

l'environnement, son bilan énergétique, doit appliquer des règles diététiques personnalisées.

1.4 Les principes fondamentaux de diététique chinoise

Les principes de la diététique chinoise sont issus des concepts de la MTC et suivent les lois des énergies, du yin/yang et des 5 éléments.

A la lecture des chapitres 66 et 67 du Su Wen sur la circulation des énergies, nous apprenons que « lorsque le Shen se trouve au ciel, il se manifeste par les énergies : vent, chaleur, humidité, dessèchement et froid. Au moment où le Shen se situe dans la terre, il se transforme en substances corporelles : bois, feu, terre, métal, eau. Grâce à l'influence réciproque entre les énergies et les substances corporelles, la transformation se manifeste. La transformation donne naissance aux cinq saveurs. » Ainsi le Shen se réalise sur la Terre par les cinq saveurs.

Il est précisé au chapitre 5 du Su Wen que « le yang est de l'énergie et le yin est de la saveur ». Le corps est nourri par les saveurs.

Le ciel nourrit l'homme par les énergies et la terre le nourrit par ses cinq saveurs. La saveur est liée de façon indissociable à l'odeur qui représente son émanation vers le ciel.

La diététique traditionnelle a pour fonction de renforcer le principe vital de l'individu dans sa globalité. L'aliment est un vecteur des saveurs et des odeurs destiné à préserver l'individu. Les saveurs sont associées au yin et les odeurs représentent la partie subtile, immatérielle, yang. Les odeurs sont difficilement quantifiables et leur efficacité pour stimuler un organe est extrêmement faible. Citons, l'odeur des fermentations acides pour le bois, de brûlé pour le feu, de suave et de parfumée pour la terre, de chair crue, âcre pour le métal et de décomposition putride pour l'eau.

Le chapitre 5 du Su Wen définit les correspondances entre les cinq saveurs et les cinq éléments :

Le Bois donne naissance à l'acide qui nourrit le foie

Le Feu donne naissance à l'amère qui nourrit le cœur

La Terre donne naissance à la saveur douce qui nourrit la rate

Le Métal donne naissance à la saveur piquante qui nourrit le poumon

L'Eau donne naissance à la saveur salée qui nourrit le rein.

Nous retrouvons des détails sur les effets des différentes saveurs aux chapitres 3, 5, 10, 22,23 et 76 du Su Wen.

Les saveurs sont considérées comme yin dans leur ensemble mais sont divisées en saveur yin et en saveur yang. Au chapitre 74, il est précisé que :

L'âcre (piquant) et le doux sudorifique et dissipant sont yang

L'acide et l'amer évacuants et purgatifs sont yin

Le salé évacuant et purgatif est yin

Ce qui est insipide (doux) et diurétique est yang.

Nous reviendrons sur le dynamisme des saveurs, c'est-à-dire, sudorifique, dissipant etc...un peu plus loin dans ce paragraphe.

Il faut utiliser les saveurs acides et amères pour renforcer le yin dans la lutte contre les énergies perverses yang (vent, chaleur, feu) et il faut absorber des saveurs douces et piquantes pour tonifier le yang contre les énergies perverses yin (froid, humidité). L'attrance ou l'aversion pour une saveur résulte du déséquilibre de l'élément qui lui correspond. L'attrance témoigne d'un vide de yin ou d'une plénitude de yang et l'aversion d'une plénitude de yin ou vide de yang. Un goût particulier dans la bouche signifie une plénitude chaleur ou un vide de yin de l'organe correspondant.

Au Chapitre 56 du Ling Tchou, nous trouvons un classement par type de saveur de céréales, fruits, viandes domestiques et légumes :

- ACIDE : sésame, prune, viande de chien, ciboule
- AMERE : blé, abricot, viande de mouton, échalote
- DOUX : riz, jujube, viande de bœuf, mauve
- PIQUANT : millet, pêche, viande de poulet, poireau
- SALE : soja, châtaigne, viande de porc, feuilles de haricot

Les trois principes suivants sont importants :

1. En quantité modérée la saveur nourrit l'élément qui lui est associé. Par exemple s'il y a une maladie du foie, il faut donner du sésame, des prunes, de la viande de chien et de la ciboule. En quantité importante, elle l'agresse.

2. Il existe « cinq abstentions pour les maladies des cinq trésors » : la saveur agresse l'élément dominé dans le cycle Ko.

Pour les malades du foie on ne doit pas absorber de saveur piquante

Pour les malades du cœur on ne doit pas absorber de saveur salée

Pour les malades de la rate on ne doit pas absorber de saveur acide

Pour les malades du rein on ne doit pas absorber de saveur douce

Pour les malades du poumon on ne doit pas absorber de saveur amère

3. Chaque organe a une affinité pour un dynamisme particulier :

Le cœur aime la saveur acide qui est astringente car le cœur a tendance à s'amollir.

La rate aime la saveur salée qui ramollie et assouplie. La fonction rénale favorise la circulation énergétique de l'estomac qui est le facteur fondamental de l'énergie de la rate et de la transformation des aliments.

Les poumons aiment la saveur amère qui est desséchante et qui provoque l'élimination pour lutter contre les contre-courants énergétiques.

Les reins aiment la saveur piquante qui a une action dispersante et qui amène de l'humidité. Le piquant aide à l'élimination grâce à l'ouverture des pores de la peau et au rétablissement de la circulation des liquides.

Le foie aime la saveur douce. « La terre est l'acmé du bois » (Ling Tchou chap. 56) et la saveur douce a une action de détente qui calme les tensions du foie.

Voir chapitre 22 du Su Wen.

Il existe de nombreuses correspondances entre les saveurs et les organes selon la dialectique des cinq éléments dans le Ling Tchou au chapitre 63. Nous reparlerons plus en détails dans la 5^{ème} partie des relations des saveurs entre elles et de leur incidence sur les Tsangs et les Fus.

Annexe 1 : Schéma des Saveurs en quantité normale et de leurs fonctions

Annexe 2 : Schéma des saveurs en excès et leurs effets

2. LA DIGESTION SELON LE PRINCIPE DE LA MEDECINE CHINOISE ET DES ECHANGES ENERGETIQUES

Avant de poursuivre cette étude, il me semble important de rappeler les étapes de la transformation des aliments en énergie, le rôle de chaque organe et particulièrement du Triple Réchauffeur dans ce processus et enfin d'analyser l'énergie nourricière qui en découle, l'énergie long.

2.1 Physiologie de la digestion

Rappelons les quatre étapes du processus digestif :

1^{ère} étape :

Les aliments sont ingérés dans la bouche au Foyer Supérieur. Le processus de salivation est stimulé par la vision et l'odeur des aliments. La salive est composée d'eau, de sels minéraux, de mucus et d'enzymes dont, l'amylase qui amorce le processus de digestion des aliments dans la cavité buccale. La salive est liée à la Terre qui permet, grâce à sa relation mère/fille avec le cœur, de définir le goût des aliments. La mastication se déclenche pour réduire les aliments solides et former le bol alimentaire qui descend dans l'estomac.

2^{ème} étape :

L'estomac reçoit les aliments solides et liquides au Foyer Moyen. Il fait le premier tri de toutes les transformations. Ses différentes dénominations désignent son rôle fondamental : Mer du sang et des énergies, grenier des céréales, grande source, mer des aliments, six réceptacles, maître des viscères. L'estomac peut être comparé à un chaudron dans lequel les aliments sont brassés avec l'aide du yang de la rate à une température de 40°C, supérieure à celle du corps. L'estomac cuit et décompose les aliments à l'aide de la chaleur apportée par la rate.

La rate assure le rôle de « feu digestif » : elle puise son énergie auprès du pancréas et du yang des reins. La rate transforme et transporte la partie subtile des aliments qui est de nature yang vers le haut. Elle fait monter le pur vers le poumon et le cœur. L'estomac est un Fu yang et il fait descendre les aliments et les liquides organiques vers le bas (fonction yin). C'est l'opposition entre la rate, organe yin qui fournit une énergie yang, et l'estomac qui permet la digestion. Le Triple Réchauffeur aide l'estomac et la rate dans leurs fonctions de montée et de descente d'énergie. Son rôle primordial fait l'objet du paragraphe 2.2.

L'estomac diffuse l'énergie alimentaire purifiée au foie, par l'intermédiaire du sang. Le foie filtre le sang, l'emmagasine, nourrit le tissu tendino-musculaire et transmet l'énergie purifiée au cœur. Le foie sécrète la bile qui aide à alcaliser le bol alimentaire avant qu'il pénètre dans l'intestin grêle. Il est en relation midi/minuit avec l'IG. La bile est stockée dans la vésicule biliaire.

3^{ème} étape :

Le chyle, résultat du premier tri de l'estomac, descend dans l'intestin grêle (Foyer Inférieur) qui participe à la digestion des aliments.

C'est le deuxième tri : l'IG transforme les protéines en acides aminés, les lipides en acides gras et les glucides en glucose grâce à l'action des enzymes qui se déversent dans le tube digestif : salive, suc gastrique, bile, sucs pancréatique et intestinal. C'est la séparation du clair et du trouble. Il assure une absorption sélective des substances digérées :

Les produits de la digestion des glucides et des protides sont drainés par le sang et passent donc par le foie. N'oublions pas que l'IG est lié en midi/minuit avec le foie.

Les produits de la digestion des lipides sont drainés par la lymphe, puis rejoignent le sang après avoir pénétré dans le circuit lymphatique.

Les protides sont en relation avec le Tae Yang (l'IG digère les protéines), les sucres avec le Yang Ming (l'amylase de la salive assimile les sucres) et les lipides avec le Chao Yang (le TR par l'intermédiaire de la lymphe et la VB pour la distribution de la bile.). L'ensemble des transformations est donc assuré par du « feu » : IG, TR, VB. Le « feu digestif ».

4^{ème} étape :

Le trouble c'est-à-dire les déchets seront expulsés dans le gros intestin pour les déchets solides et la vessie pour les déchets liquides.

Le pur c'est-à-dire l'énergie purifiée Ku Tchi s'élève vers le foyer supérieur dans le poumon puis le cœur grâce à la respiration et à l'action de la rate. Nous reverrons cela au paragraphe 2.3 sur l'énergie iong.

2.2 Rôle du Triple Réchauffeur et des glandes endocrines

Le **Triple Réchauffeur** est l'une des six entrailles Fus. C'est la « Voie des Eaux » c'est-à-dire que par l'intermédiaire du système lymphatique, il régularise dans l'ensemble du corps les fonctions d'assimilation, de distribution et d'expulsion de l'eau et des aliments : Yuann Tchi circule dans tout le corps en passant par le TR et au niveau de chaque partie du corps, supérieure, moyenne et inférieure, il traverse les organes et déclenche l'activité fonctionnelle de chacun d'eux. La physiologie du TR est organisée sur la tripartition de l'homme : brume, étang, marais.

Le Foyer Supérieur va de la bouche jusqu'au-dessus de l'entrée de l'estomac. Son action est comparable à la brume : il diffuse et distribue des essences, du sang, des liquides et des énergies en relation avec le Cœur et le Poumon. On capte l'énergie du Ciel grâce à la fonction de brumisation/diffusion du poumon. On reçoit les essences subtiles envoyées par la rate. Le foyer supérieur est associé au Ciel et à l'énergie essentielle, Tsong Tchi.

Le Foyer Moyen, entre le diaphragme et l'ombilic, représente les étangs où macèrent les aliments (Ling Chou chapitre 18). Il transforme les aliments et les liquides en énergie nourricière, énergie iong, et assure les transmissions.. Associé à la Terre, il est en relation avec la Rate et l'Estomac.

Le Foyer Inférieur (au-dessous de l'ombilic) en relation avec les Reins, la Vessie, le Foie, la Vésicule Biliaire et les Intestins, sépare le clair du trouble et élimine les déchets. Ce sont les marécages, associé à l'Homme, à l'énergie Yuann Chi et à la production de l'énergie de défense Oé.

Le TR fait monter les liquides des reins vers les poumons. Les poumons les reçoivent et les redistribuent dans tout le corps via la rate. C'est la liaison en midi/minuit avec la rate qui s'occupe de la répartition des liquides.

Les **glandes endocrines** participent à la transformation des aliments dans le corps. L'**hypophyse** qui commande toutes les autres glandes, participe à la synthèse des protéides et favorise le métabolisme des graisses. Son dérèglement entraîne souvent une obésité. Elle agit également comme antidiurétique.

La **thyroïde** régule le métabolisme de croissance en sécrétant 2 hormones : la thyroxine, la triiodothyronine. Elle sécrète également la calcitonine pour réguler le calcium dans le sang. Une faiblesse de son métabolisme entraîne une tendance à l'obésité et à la constipation. Un des symptômes de son hyperfonctionnement est un fort appétit.

Les **parathyroïdes** empêchent une hypocalcémie en aidant l'absorption du calcium et du phosphore au niveau du sang.

Le **pancréas** sécrète le glucagon et l'insuline qui interviennent dans le métabolisme des glucides et des sucs pancréatiques. En période de stress, il fait intervenir l'adrénaline qui provoque une hausse de la glycémie et un apport de glucose aux muscles lors d'un effort.

Les **surrénales** sécrètent des hormones qui favorisent le métabolisme de nos principaux aliments et notamment le cortisol qui régule le métabolisme du sucre.

2.3 L'énergie IONG

L'énergie nourricière IONG provient de l'énergie des aliments et se charge de maintenir la vie dans l'organisme en assurant la nutrition des éléments du corps humain. Elle représente l'essence de la nourriture. Elle régularise les cinq Tsangs et les six Fus et circule dans les méridiens et les artères.

Les chapitres 16 et 18 du Ling Tchou expliquent la circulation de l'énergie long : l'énergie vient de l'estomac, passe aux poumons pour alimenter les cinq Trésors et les six Entrailles. L'énergie long circule sans cesse dans les méridiens, après avoir accompli cinquante fois son cycle, elle recommence.

Cette énergie vient de la combinaison de plusieurs énergies :

YEUNG TCHI(énergie de l'air) + KU TCHI(énergie des aliments) forment TSONG TCHI(énergie essentielle).

TSONG TCHI + YUANN TCHI(énergie ancestrale) constituent TCHEUNG TCHI(énergie véritable). TCHEUNG TCHI se transforme en énergie nourricière IONG TCHI et en énergie de défense OE.

L'énergie essentielle prend sa source au niveau du Foyer Supérieur. L'énergie IONG prend sa source au 12JM, au Foyer Moyen. L'énergie Oé est élaborée au Foyer Inférieur. L'énergie long, après son passage dans les 3 foyers, commence son circuit dans les méridiens en suivant le cycle Poumon(3à5h), Gros Intestin(5à7h), Estomac(7à9h), Rate(9à11h), Cœur(11à13h), Intestin grêle(13à15h), Vessie(15à17h), Rein(17à19h), Maître du Cœur(19à21h), Triple Réchauffeur(21à23h), Vésicule biliaire(23à1h), Foie (1à3h). Il s'agit d'heures solaires. L'énergie suit le cycle circadien par rapport au soleil. Le matin entre 7 et 9h la marée énergétique afflue dans le méridien de l'estomac et c'est

l'heure du petit-déjeuner. A midi l'énergie est au summum du Yang et le feu digestif est prêt pour recevoir un bon repas. Le soir, pendant la période de croissance du Yin, le métabolisme est plus lent. C'est pourquoi la diététique chinoise conseille de diminuer la quantité d'aliments pris au cours du repas du soir.

3. L'ETUDE DES TEMPERAMENTS CHINOIS

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, il faut, avant tout, tenir compte de l'individu : Qui est-il ? Quel est son état énergétique ? Quelles sont ses émotions ? Quel est son tempérament ? Sa constitution ? Dans quelle saison et quel orient il se situe ? Ses choix alimentaires en dépendent.

Dès la conception de l'enfant, plusieurs caractéristiques déterminent le tempérament de l'adulte qu'il deviendra. L'ADN, qui lui est transmis par ses parents, dépend des énergies cosmiques à la date de sa conception. Ces énergies célestes donnent les climats externes qui se manifestent dans les individus et donnent leur tempérament. Pour les étudier, il faut observer les différents aspects des individus : morphologie, caractère, bilan énergétique, parcours de vie...

La Médecine Traditionnelle Chinoise a distingué cinq types d'hommes qui sont décrits dans le Ling Tchou chapitre 72 dont voici un extrait :

« Dans les six réunions de l'intervalle entre le ciel et la terre, l'homme ne peut s'écarter de la loi des cinq mouvements. Ainsi il n'est pas possible de tout expliquer seulement avec le yin et le yangIl y a l'homme de type Tae Yin (yin fort), celui de type Chao Yin (yin faible). Il y a l'homme de Chao Yang (yang faible). Il y a l'homme de Tae Yang (yang fort) et l'homme dont le Yin et le Yang sont harmonisés. Pour ces cinq types d'hommes, non seulement leurs manières ne sont pas semblables mais aussi leurs ligaments, leurs os et l'énergie du sang ne sont pas égaux. » (p.443 Ling Tchou traduit par Jean Motte.)

Ces cinq tempéraments viennent des énergies cosmiques. L'homme qui reçoit surtout le Yin du ciel porte le nom de Tae Yin. L'homme qui reçoit plus de Yin que de Yang céleste s'appelle Chao Yin. L'homme qui reçoit seulement du Yang du ciel se nomme Tae Yang et l'homme qui reçoit plus de Yang que de Yin céleste est Chao Yang. Lorsque l'homme reçoit autant de Yang que de Yin céleste, il est désigné Yang Ming.

Toutefois aucun type d'individu n'est figé : il peut se modifier, car l'énergie est instable et toujours en mouvement.

Le Ling Tchou, dans ce chapitre 72, intitulé « Relations Célestes » ou « Les courants du ciel », précise les caractéristiques psychologiques, physiques et énergétiques des cinq types d'individus résumés dans le tableau suivant :

| TAE YIN | CHAO YIN | CHAO YANG | TAE YANG | YIN/YANG équilibrés (normal) |
|--|---|---|---|--|
| <p>Cupide Pas charitable Timide Aime être à l'intérieur et n'aime pas sortir Ne dit pas ce qu'il pense Ne profite pas du moment S'agite après avoir fait quelque chose</p> | <p>Mentalité de voleur Se réjouit du malheur des autres Aime blesser et nuire aux autres hommes Jaloux N'a aucune gratitude</p> | <p>Egocentrique Orgueilleux Aime les relations extérieures mais est incapable de gérer son intérieur</p> | <p>Présomptueux Arrogant Se conduit sans réflexion Pense qu'il sait tout et n'a aucun regret.</p> | <p>Se trouve en paix N'a pas peur Ne rit pas et se conduit toujours avec un sérieux imperturbable Ne se dispute avec personne Accepte les changements Modeste Parle avec aisance et sait convaincre les autres sans violence</p> |
| <p>Plus de Yin que de Yang Sang impur Energie Oé faible Peau épaisse Muscles relâchés Impossible de le disperser rapidement</p> | <p>Plus de Yin que de Yang Estomac petit et grand intestin Les six Fus ne s'harmonisent pas Yang Ming petit et grand Tae Yang Sang et Energie faibles</p> | <p>Beaucoup de Yang et peu de Yin Petits méridiens et grands vaisseaux secondaires Le sang est à l'intérieur et l'énergie est superficielle Pas de dispersion si le Yin est plein et le Yang est vide</p> | <p>Beaucoup de Yang et peu de Yin Ne pas disperser son Yin mais son Yang, et il deviendra fou si le Yang a été trop dispersé ou il mourra si le Yin et le Yang ont été éliminés tous les deux</p> | <p>Equilibre entre Yin et Yang Vaisseaux sanguins en harmonie Examiner son Yin et son Yang, le pervers et le correct afin de les corriger en fonction du méridien</p> |
| <p>Aspect ténébreux Couleur noire Aime réfléchir Corps long et grand Mollets solides</p> | <p>Aspect clair et renfermé Très secret Parait impétueux et dangereux quand il est debout Baisse la tête en marchant</p> | <p>Aspect hautain Type petit fonctionnaire qui se prend pour un ministre Remue beaucoup quand il marche et balance fortement ses deux bras</p> | <p>Aspect arrogant et prétentieux Tête et partie supérieure du corps droites, presque renversées en arrière</p> | <p>Aspect détendu Poli Humble Gai Doux Sérieux C'est un sage</p> |

Parallèlement à ces textes anciens, des médecins et chercheurs occidentaux ont essayé d'établir des typologies se référant aux cinq éléments et aux grands axes énergétiques mais également à la psychologie moderne et à des caractéristiques développées par d'autres disciplines. Il s'agit d'Yves Requena dans « Terrains et pathologies en Acupuncture », de Jean-Marc Eyssalet dans « Diététique énergétique et médecine chinoise », de Gaston Berger dans « Traité pratique d'analyse du caractère ».

J'ai hésité à parler de ces classifications qui sont complexes mais qui représentent un outil de plus au diagnostic. Elles permettent de remettre certaines informations en perspective, d'en confirmer d'autres, de nous amener à se poser des questions sur des éléments que nous aurions omis durant l'interrogatoire du patient. De plus, nous avons tous observé que nous ne sommes pas égaux devant l'assimilation des aliments : certains grossissent en mangeant presque rien, alors que d'autres engloutissent des quantités importantes d'aliments en restant stables sur la balance.

Toutefois, ces typologies ne présentent qu'une vue globale, pas forcément adaptée au choix d'un traitement efficace et personnalisé pour les patients. Elles ne remplacent pas un diagnostic mais aident à réfléchir sur les faiblesses ou les forces d'un individu qui pourraient être « cachées » lors d'une consultation : pouvoir observer le patient et comprendre ce qu'il ne dit pas. Au cours d'une séance d'acupuncture, le praticien se réfère souvent malgré lui à une typologie qu'on lui a enseignée durant ses études. Par exemple, un patient colérique aurait tendance à être classé « type bois » et à présenter les symptômes correspondants.

Vous trouverez en annexe 3 un résumé des 6 rapports dynamiques décrits dans l'étude de J.M Eyssalet.

En Occident, Heymans et Wierma puis René le Senne et enfin Gaston Berger en 1950 ont classées des tempéraments selon des types morpho-psychologiques relativement figés. Gaston Berger dans « Traité pratique d'analyse du caractère » a défini des types de caractères selon 3 facteurs : émotif et non-émotif, actif et non-actif, primaire et secondaire. Ces huit caractères sont : le passionné, le colérique, le sentimental, le nerveux, le flegmatique, le sanguin et l'apathique. Je ne détaillerai pas ces caractères qui ne tiennent pas compte de l'état physique et énergétique des individus et qui nous amèneraient trop loin de la diététique chinoise.

Yves Requena, acupuncteur contemporain, a établi une classification combinant à la fois les types d'hommes décrits dans le Ling Tchou et les huit caractères de Gaston Berger. Il a publié trois livres d'environ 450 pages chacun « Terrains et Pathologie en acupuncture » dont vous trouverez un résumé des facteurs principaux en annexe 4.

En comparant et en associant le texte du Ling Tchou et les études de ces chercheurs, nous pouvons en tirer les conclusions suivantes :

Quand la forme d'un individu est en plénitude, il est qualifié de « corpulent » et quand elle est peu développée, le sujet est « mince ».

Une personne est « yang » quand l'énergie est en plénitude et que la chaleur domine.

Une personne est « yin » quand l'énergie est en vide et que le froid domine.

Les tempéraments « instables » viennent d'une production variable des énergies dans le corps humain.

Le tempérament Yang corpulent résulte d'un excès de Tae Yang sur Chao Yin (relation avers/revers). C'est un passionné. C'est un Tae Yang.

Le tempérament Yang instable ou petit Yang résulte de la prédominance de Chao Yang sur Tsue Yin (Avers/revers). C'est un colérique. C'est un Chao Yang.

Le tempérament Yang mince résulte de la prédominance du Yang Ming sur le Tae Yin. (Avers/revers). C'est un flegmatique ou un sanguin. C'est un Yang Ming.

Le tempérament Yin corpulent résulte de la prédominance de Tae Yin (rate/humidité) sur Yang Ming (estomac/ sécheresse). C'est un amorphe ou un flegmatique. C'est un Tae Yin.

Le tempérament Yin instable résulte de la prédominance de Tsue Yin (foie/vent) sur Chao Yang (vésicule biliaire/ feu). C'est un nerveux. C'est un Tsue Yin.

Et enfin le tempérament Yin mince résulte de la prédominance du Chao Yin (reins) sur Tae Yang (Vessie). C'est un sentimental. C'est un Chao Yin.

4. LES CINQ CONSTITUTIONS

Les six énergies du ciel se manifestent dans les tempéraments à l'externe mais aussi dans les méridiens à l'interne. Ces énergies se transforment et se regroupent dans les cinq éléments, Bois, Feu, Terre, Métal, Eau et s'expriment dans cinq constitutions : type bois, type feu, type terre, type métal, type eau.

Le chapitre 64 du livre IX du LING TCHOU « Les 25 types d'humains du YIN et du YANG » indique les particularités physiques et comportementales des différentes constitutions. L'apparence extérieure nous renseigne sur les dérèglements énergétiques des organes internes. Une particularité d'un individu indique souvent un vide de l'organe correspondant : la force c'est aussi la faiblesse.

Homme BOIS : vert, pâle, tête petite, visage allongé, dos raide, corps allongé, corps droit mais un cœur qui fatigue, grands yeux, mains noueuses, talentueux, anxieux, optimiste, agité, sans vigueur, supporte bien le printemps et l'été, mal à l'aise en automne et en hiver.

Au printemps, il est fatigué et des allergies se déclarent. Le vent l'énerve et lui donne des maux de tête. Il aime les saveurs acides et affectionne le chocolat noir. Ses organes faibles sont la Vésicule Biliaire et le Foie. Ses maladies se retrouvent dans le système digestif : intolérance et allergies alimentaires, crise de foie, colite, constipation et l'hyperthyroïdie.

Homme FEU : teint rouge, visage maigre et pointu, épaules larges, corps musclé, pieds et mains petits, longues mains agiles, douleur au cœur en marchant, esprit vif et perspicace, manque de confiance en soi, hypersensible, meurt brutalement, sincère et loyal, aime le printemps et l'été.

Il aime indifféremment le sucré et le salé mais préfère la saveur amère. Le Cœur, l'Intestin Grêle, Le Triple Réchauffeur et le Maître du Cœur sont vulnérables et ses maladies sont souvent reliées au système cardio-vasculaire. La déficience énergétique du système lymphatique entraîne des spasmes de l'intestin et de l'estomac.

Homme TERRE : teint jaune, tête ronde, épaules bien développées, ventre large, cuisses et jambes robustes, main carrée et large, démarche calme, altruiste, gourmand, aime l'automne et l'hiver.

Une personne de constitution TERRE a généralement une faiblesse naturelle de la Rate, du Pancréas et de l'Estomac. Ses maladies d'ordre digestif sont: douleurs à l'estomac, hernie, diabète, obésité, colite, diarrhée, constipation. L'homme Terre aime le sucré, les plats en sauce, les ragoûts, les fromages, aliments qui augmentent l'humidité et la chaleur interne et sont néfastes pour lui.

Homme METAL : teint blanc, visage carré, tête et dos petits, os du talon saillant sur l'extérieur, articulations souples, triple lien aux plis des articulations des doigts qui se luxent facilement en arrière, fatigue, lent, triste, pessimiste et manque de concentration. Les Poumons et le Gros Intestin sont ses organes vulnérables. Ses maladies sont d'origine respiratoire, cutanée et intestinale (colite chronique, diarrhée du matin, hémorroïde). Il a une attirance pour les saveurs piquantes et relevées, le sucré, les laitages et le chocolat au lait.

Homme EAU : teint noir, cernes, grande tête, petites épaules, grand ventre, tête haute, main courte et potelée, agite mains et pieds, oscille du corps, aime l'automne et l'hiver, dépressif, mélancolique, aime l'automne et l'hiver. Il a une attirance pour les saveurs salées. Les Reins et la Vessie sont faibles et ses maladies sont des problèmes de Vessie, des infections des Reins, des douleurs osseuses.

La majorité des individus n'ont pas une constitution unique. Ils combinent les caractéristiques de plusieurs types qu'ils manifestent dans leur apparence physique et qui se modifient au cours de la vie en fonction des événements externes, des maladies et des émotions. Au cours d'un interrogatoire, Il est intéressant de poser au patient des questions sur les maladies de son enfance pour déterminer sa constitution.

5. LES 5 ELEMENTS DANS LES ALIMENTS

Nous avons vu dans la première partie de ce document les principes fondamentaux de la diététique chinoise tels qu'ils ont été expliqués dans le Su Wen et le Ling Tchou.

Dans ce chapitre, vous trouverez des précisions sur l'influence des saisons sur les aliments et leur consommation, les natures des aliments (tiède, chaude, neutre, fraîche, froide), les cinq saveurs (acide, amère, douce, piquante, salée), les cinq couleurs (vert, rouge, jaune, blanche, noire), puis l'influence des différentes méthodes de préparation des aliments.

En annexe 6, vous trouverez les différentes classifications des aliments.

5.1 Les aliments et les saisons

La tradition chinoise prend en compte toutes les influences qui nous entourent et notamment celle des saisons. L'apparition des aliments dans la nature suit ces mouvements et pour nourrir correctement son organisme, nous devons manger de toutes les saveurs en insistant sur celles qui conviennent le mieux à la saison à laquelle nous sommes exposés.

Au printemps, le yang est croissant et les pousses, les plantes et les aliments verts se développent en surface de la terre : c'est le temps de la naissance et de la croissance. Le foie a besoin d'aliments de saveur acide, sans excès. La saveur acide est bénéfique pour le foie quand il est en vide mais si le foie est en plénitude, il faut augmenter la saveur douce. On diminue la consommation d'agrumes, de vinaigre, tomates, laitages car le foie est déjà stimulé énergétiquement par l'énergie saisonnière et on augmente la saveur piquante pour tonifier les poumons qui sont en état de faiblesse au printemps et éliminer la chaleur interne par une légère transpiration (exemple : poireaux, brocolis, artichaut, ciboule, lapin, poivre, gingembre, oignon, ail, thym)). Pour renforcer la rate qui risque d'être agressée par le printemps, on augmente la saveur douce : polenta, pommes de terre, carottes, champignons, citrouille et potimarron. Certaines recettes sont bénéfiques au printemps : les poireaux vinaigrettes en remplaçant le vinaigre trop acide pour certains individus par de la sauce soja par exemple, le poulet à l'estragon, le lapin aux pruneaux.

En été, la température devient plus chaude et les céréales atteignent leur maturité. C'est le temps de l'expansion, de l'épanouissement, du yang maximum. Il faut privilégier une nourriture légère, facile à digérer et réduire les quantités. A moins que le cœur soit en vide, il faut éviter de le stimuler avec des produits amers comme le cacao, le café, les grillades, le tabac mais plutôt choisir le sarrasin, les abricots, les échalotes. En été, le métal est faible et il faut soutenir les poumons en se nourrissant d'aliments piquants. La saveur piquante des épices, du poivre, du piment, permet l'ouverture des pores de la peau et la transpiration qui diminue l'excès de chaleur dans le corps. La rate et l'estomac sont stimulés avec des aliments de saveur douce comme le riz gluant, les carottes. Il ne faut pas boire glacé ni manger trop de glaces car le froid blesse les reins mais plutôt consommer des boissons

chaudes pour éliminer les toxines et compenser la perte des liquides en consommant plus de fruits et légumes riches en eau : salades, petits pois, concombre, artichaut, épinards, tomates, fraises, cerises, viande de mouton... Imitons les hommes du désert qui mangent des repas très cuits et boivent des thés brûlants ! Il faut augmenter la saveur acide pour soutenir le foie et régulariser le cœur : blé, pain au levain, poireau... privilégier la salade de riz, la jardinière de légumes, le navarin d'agneau, les salades d'haricots verts, la ratatouille, les poissons sautés, les salades de pêches....

A la fin de l'été, cinquième saison, la terre est chaude mais la température extérieure diminue. A cette période de stabilisation, les légumes racines atteignent leur maturité, carottes, pommes de terre, patate douce, panais, betteraves. Comme à chaque fin de saison, c'est le moment où la terre domine et exerce son contrôle sur l'eau. Pour conserver l'équilibre, il faut nourrir l'élément eau avec des aliments de nature froide et il faudra diminuer la saveur sucrée. On pourra consommer des figues, du raisin, des châtaignes et cuisiner du bœuf aux carottes, des bananes caramélisées..

A l'automne, c'est le moment de la retombée des énergies yin vers la terre, comme les feuilles des arbres. C'est la récolte des fruits mûrs, le rassemblement des énergies dans l'homme. La température rafraîchit et l'élément métal s'active pour donner tous les aliments blancs et piquants : oignons, poireaux, choux, cresson, radis. Il faut privilégier les aliments plus nourrissants et éviter ceux qui échauffent. On augmente la saveur salée qui stimule le cœur et nourrit le rein, mère du foie, le foie et le cœur disposant de peu d'énergie. On peut faire des compotes de fruits, des poires pochées et manger des fruits secs. On consomme du blé, des huîtres, du saumon, des œufs pour éviter la survenue d'anxiété, de tristesse par l'arrivée de la fin de l'été, du froid et du retour de vacances. On trouve du zinc dans les noix et noisettes, du sélénium dans les légumes secs et du fer dans les céréales complètes. On cuisine du tofu avec des champignons, des lentilles et du quinoa, du potimarron, des soupes de poisson.

En hiver, la température est froide et c'est la période du grand yin, la période d'intériorisation, de retour sur soi et de repos. Il faut diminuer globalement la saveur salée liée à l'eau et augmenter la saveur amère pour nourrir et protéger l'énergie du cœur et favoriser le rassemblement de l'hiver. On consomme du tofu, des lentilles, des germes de soja, des algues, du chou, du céleri qui fortifient les os et les moelles et préservent Yuan Chi. On prépare des soupes de riz au sésame, aux noix, aux amandes etc. Également des soupes de champignons et céleri, du rôti de porc aux châtaignes. N'oublions pas d'utiliser le gingembre piquant pour renforcer le métal.

5.2 Les mouvements énergétiques des aliments

Une fois ingérés et métabolisés par l'organisme, les aliments provoquent des mouvements énergétiques dans différentes directions.

Les aliments avec un mouvement de montée de l'énergie yang vers le haut correspondent au printemps et sont de nature neutre (yang) et de saveur piquante, sucrée ou acide. Ces aliments provoquent une montée de l'énergie vers le haut du corps et préviennent les stagnations d'énergie ou de sang dans le bas du corps (descente d'organes, douleurs bas-ventre, diarrhée chronique, incontinence urinaire, lourdeur des jambes) et dynamisent le tempérament Tae Yin. Ils sont d'autant plus efficaces quand ils sont consommés au printemps, période de croissance du yang.

Les aliments avec un mouvement d'extériorisation de l'énergie yang correspondent à l'été et sont de nature chaude et de saveur piquante ou sucrée. Ils provoquent la transpiration et font évacuer les toxines vers la peau ce qui aide à se débarrasser des maladies infectieuses ou virales.

Les aliments qui stimulent un mouvement de descente de l'énergie vers le bas du corps correspondent à l'automne et sont de nature froide, fraîche ou tiède et de saveur sucrée ou acide. Ces aliments font descendre les énergies qui s'accumulent dans le haut du corps, améliorent les maladies dues à la chaleur : migraines, excitation psychique et nerveuse, toux, asthme, sinusite chronique, hoquet, vomissement, constipation, rougeurs au visage.

Les aliments de nature froide et de saveur amère ou salée, correspondent à l'hiver et favorisent l'intériorisation et la descente de l'énergie qui améliorent les pertes de liquides organiques telles que l'énurésie, l'éjaculation précoce, les transpirations excessives.

Certains aliments sont neutres et ne provoquent pas de mouvement énergétique, comme certaines céréales, le riz...

En général les végétaux, les légumes verts, font monter l'énergie et leur croissance s'effectue de la terre vers le ciel et les racines, les tubercules, font descendre l'énergie car leur croissance s'effectue de haut en bas ou horizontalement. La forme et la consistance d'un aliment reflètent sa propriété énergétique : c'est la Théorie des Signatures des végétaux basée sur la notion de similitude. Le dynamisme énergétique des produits animaux ne s'applique pas tout-à-fait à cette notion de croissance. Les œufs par exemple, sont yang de yin car ils sont issus de l'intérieur mais sont associés à un grand potentiel de transformation. Le lait est un produit issu de la terre (yin) mais contient de nombreuses matières nutritives destinées aux jeunes organismes : action yang. Les graisses animales sont yin car elles représentent les réserves ; la viande maigre est plutôt yang car elle transmet une énergie qui permet l'action, le mouvement.

5.3 Les cinq natures des aliments

Les cinq natures des aliments indiquent la température que cet aliment génère à l'intérieur du corps, indépendamment de la température de l'aliment au moment de son absorption. Les natures froide, fraîche, neutre, tiède ou chaude des aliments conditionnent leur effet

réchauffant ou refroidissant sur l'Énergie de l'homme. Un aliment est de nature chaude ou froide selon qu'il « réchauffe » ou qu'il « refroidit » l'Énergie. Le piment et le poivre par exemple, sont de nature chaude alors que l'algue et les crustacés sont de nature froide. Le froid et le frais appartiennent au yin, le chaud et le tiède appartiennent au yang.

Les aliments qui remédient aux syndromes froids sont de nature **chaude** ou **tiède**. Ils sont bénéfiques pour les tempéraments yin et pour améliorer les états de fatigue physique ou psychique, pour combattre le stress permanent, la frilosité, l'hypotension, les rhumatismes..

Les aliments qui remédient aux syndromes chauds sont de nature **froide** ou **fraîche**. Plus les aliments sont de nature froide, plus ils ralentissent la circulation et le fonctionnement de certains organes dans le corps. Ils conviennent aux tempéraments yang, aux personnes qui souffrent d'inflammations, d'infections, d'allergie ou d'excès alimentaires ou de boissons alcoolisées.

Beaucoup d'aliments sont de nature **neutre** comme le riz, le blé, la carotte, les œufs, le lait, la pomme de terre. Ils sont indifféremment utilisés pour les constitutions ou les maladies à caractère froid ou chaud et sont importants pour leurs qualités nutritives. Ils doivent être consommés à chaque repas car ils maintiennent en équilibre les tempéraments Terre et équilibrent les tempéraments Yin ou Yang en toutes saisons.

5.4 Les cinq couleurs des aliments

Les cinq couleurs sont expliquées aux chapitres 9 et 10 du Su Wen. Le **vert** au printemps (haricots verts, salades), est l'expression des énergies naissantes et stimule le corps vers l'expansion. Le **rouge** en été (tomates, fruits rouges), représente le Yang à son apogée et tonifie et active le cœur émotionnel et le Shen. En cinquième saison le **jaune** (pommes de terre, légumes racines), est une couleur neutre, stabilisante, toujours utilisée en cuisine. Le **blanc** à l'automne (endives, navets, oignons), représente les réserves et l'intériorisation des énergies et renforce les poumons et le gros intestin. Enfin le **noir** en hiver ou couleurs sombres (lentilles, chou vert, champignon noir), sont des couleurs yin qui tonifient Yuann Chi par les reins.

Un repas complet doit comprendre la présence et l'harmonie de ces cinq couleurs qui contribuent à stimuler l'appétit et à créer une harmonie autour d'un repas. Le couscous, le riz cantonais, le pot-au-feu sont donc des plats harmonieux qui stimulent le plaisir visuel et les fonctions digestives. On peut noter que certains aliments se retrouvent en plusieurs couleurs : les pommes, les melons, les choux, les oignons, les poivrons etc....Il est donc facile d'agir sur la fonction d'un organe en fonction de la couleur d'un aliment. Par exemple, la betterave qui agit sur la rate comme légume-racine, agit aussi sur le feu de la rate par sa couleur rouge. Manger de la betterave correspond à la tonification du 2Rte (point feu de la rate) en acupuncture !

5.5 Les cinq consistances des aliments

La consistance est le caractère plus ou moins dur, mou, fibreux, croustillant ou charnu d'un aliment. La consistance des aliments conditionne la façon dont la mastication, la déglutition et l'assimilation des aliments se fait. Le mou est considéré comme Yin, le dur comme Yang. Le chapitre 70 du Su Wen décrit les cinq consistances :

- Le **DUR** va au bois (certaines viandes)
- Le **FIBREUX** va au feu (abricot, fenouil, céleri, poireau)
- Le **CHARNU** va à la terre (potimarron, pêche, viande de bœuf, chair)
- Le **CROQUANT** va au métal (radis, champignons, dureté à la partie externe)
- Le **MOU** va à l'eau (tofu, fruits aqueux, aliments humidifiés)

5.6 Les cinq saveurs des aliments

La notion de saveur en médecine chinoise est complexe et différente de notre pensée occidentale car elle explique le rôle et les effets des saveurs sur l'énergie humaine selon deux paramètres : la durée d'action des saveurs sur l'organisme et leur intensité. Une saveur même modérée, prise de façon constante, est une source de maladie, comme le chocolat noir mangé tous les soirs par exemple. En fonction de leur intensité, les saveurs nourrissent les organes, mais prises en excès, elles peuvent avoir un effet inverse. Les saveurs sont des « sensations » (goût acide, amer etc.) mais elles représentent aussi les particules de base qui forment la nature et qui transmettent une énergie, comme une « molécule » en jargon scientifique. Mais il n'existe que cinq saveurs contrairement au nombre de molécule dans l'univers. Dans cette notion, il y a à la fois un aspect qualitatif lié aux saveurs et un aspect quantitatif lié à l'intensité de celles-ci.(chapitres 5,76,66,67 Su Wenn)

Il existe cinq saveurs WEI en correspondance avec les cinq éléments et donc avec les organes, tissus, fonctions et émotions dont ils sont les représentants. En fait, le SU Wenn décrit sept saveurs si on ajoute l'insipide (TAN) et l'astringent (SI) qui jouent surtout un rôle dans la pharmacopée chinoise. Chaque saveur assimilée rejoint son organe d'élection grâce à la rate qui est chargée de la distribution et de la répartition (chap.9 Su Wen). C'est pourquoi la diététique chinoise analyse les actions énergétiques bien spécifiques que les saveurs induisent.

La saveur **ACIDE** (SUAN), associée au bois, nourrit le foie. L'acide est astringent et permet de garder à l'interne les liquides organiques en cas de transpiration excessive, d'écoulement nasal ou d'incontinence urinaire par exemple. De nature YIN, cette saveur active la circulation du sang et empêche les stases. Elle améliore les fonctions musculaires, tendineuses, digestives, sexuelles et oculaires. Elle disperse l'énergie du foie et du Roun. Elle aide le corps à accueillir le changement. Trop de saveur acide fatigue le foie, blesse le cœur et nuit à la rate. La chair se contracte et les lèvres deviennent sèches. La saveur douce

rétablit l'équilibre.(chap.3,5,10 Su Wen). Les sportifs doivent éviter les aliments ou les boissons trop acides au risque de développer des contractures musculaires.

La saveur **AMERE**(KU) est en relation avec le feu et nourrit le cœur si elle est prise en petite quantité. Elle stimule le SHEN, soulage la douleur et la tristesse. Elle assèche l'humidité et favorise l'écoulement et disperse les accumulations vers le bas en cas d'œdèmes et de constipation. Elle a un effet YIN en évacuant la chaleur interne, en durcissant et desséchant. Elle diminue les échanges entre les 3 Foyers et elle peut provoquer des vomissements. Trop de saveur amère fatigue le cœur, blesse la rate et nuit aux poumons. La saveur salée rétablit l'équilibre.

Le **DOUX** (GAN) associé au mouvement terre et à la rate, tonifie et nourrit la rate. Cette saveur de nature YANG fortifie l'énergie, le sang, le yin et le yang. Elle est utile en cas de fatigue, de somnolence et de lenteur digestive. Le doux pénètre dans l'estomac, humidifie le foyer moyen et favorise le système digestif. Il fait monter l'énergie et le sang vers le haut ce qui prévient les stagnations dans le bas du corps. La terre régit la réflexion et la pensée et la saveur douce stimule l'entité viscérale qui lui correspond, le Yi. Le sucré permet de calmer la peur. Cependant, il ne faut pas confondre cette saveur douce physiologique qui appartient essentiellement aux céréales comme le riz, avec la saveur douce sucrée du sucre blanc raffiné ou chimique responsable de nombreux troubles dans l'organisme dus à une surproduction d'humidité qui alourdit l'organisme et freine la circulation de l'énergie. En excès, la saveur douce fatigue la rate et provoque des gastrites et du diabète, blesse les poumons (asthme, troubles cutanés et intestinaux) et nuit aux reins (lombalgie, cystite, maladie de Pi).La saveur douce harmonise à l'état normal, disperse en cas de pathologie Yang du Feu et tonifie en cas de pathologie Yin de la Terre.

La saveur **PIQUANTE** (XIN) correspond au mouvement du métal qui est lié aux poumons, au gros intestin, à la peau et à l'olfaction. Exemples de saveur piquante : ail, ciboule, ciboulette, oignon, radis, pêche, avoine, millet, germe de blé, lapin, thym, basilic, poivre, alcool, piment, moutarde. A dose modérée le piquant, de nature YANG, nourrit la forme du poumon, en excès elle l'agresse, elle blesse les reins et nuit au foie. La saveur amère rétablit l'équilibre. Le piquant a une action dispersante (la moutarde monte au nez, l'alcool fait rougir et pleurer) et fait monter l'énergie vers le haut. Elle convient aux personnes de tempérament YIN et favorise l'intériorisation et le PRO. Elle calme et contrôle la colère.

La saveur **SALEE** (XIAN) est YIN et appartient à l'eau. Elle disperse l'énergie des reins, harmonise l'énergie de la rate et tonifie l'énergie du cœur. Les châtaignes, les noix, les algues, le porc, les fruits de mer renforcent le système osseux, préviennent le vieillissement et activent la fabrication du sang dans la moelle osseuse. Le salé assouplit, élimine les blocages, et ramollit ce qui est anormalement dur (kyste, lipome..). Il fait descendre l'énergie et aide le transit intestinal (boire une tasse d'eau salée le matin peut traiter la constipation). Il renforce la puissance mentale et la volonté (ZHI).Elle réduit l'anxiété. Trop de salé fatigue

les reins, blesse le foie et nuit au cœur. Le sang devient épais (hypertension). La saveur douce rétablit l'équilibre.

Voir Annexe 5 : Classification croisée des aliments par nature et par saveur.

Voir Annexe 6 : Calendrier de récoltes des fruits et légumes en France.

Deux saveurs complémentaires sont parfois décrites par :

L'insipide (DAN) proche du doux

L'astringent (SE) proche de l'acide.

Rappelons que la perception d'une saveur au niveau des papilles gustatives correspond à une chaleur de l'organe correspondant à la saveur perçue. Par exemple, la perception d'un goût amer dans la bouche témoigne d'une plénitude de feu au niveau du cœur qu'il faudra disperser au niveau de l'organe. En acupuncture on pourra également faire le point eau du cœur 3C.

Le désir pour une saveur exprime une insuffisance de Yin dans l'organe correspondant à la saveur désirée. Dans le cas d'un vide de yin avec yang normal, il faut augmenter la saveur pour tonifier l'organe correspondant et dans le cas d'un vide de yin avec yang en plénitude, il faut déconseiller la saveur malgré le désir du patient et favoriser la saveur harmonisante. Exemple : un patient coléreux qui présente des vomissements amers, soit une plénitude yang du foie. Il faut déconseiller la saveur acide malgré le désir du patient et aider le yin du poumon à combattre le yang du foie en plénitude en favorisant les aliments piquants et en dispersant l'excès de yang par acupuncture (8F par exemple).

Le rejet d'une saveur reflète l'excès de yin dans l'organe correspondant. Par exemple un patient frileux avec une peau jaune et des troubles digestifs correspond à une plénitude de yin de rate. Cette plénitude si elle est vraie, implique une dispersion du yin de l'organe par l'acupuncteur. En revanche, si cet excès de yin correspond en fait à un vide de yang, c'est-à-dire que le patient déteste le sucre, a des selles pâteuses, des troubles digestifs, est fatigué et maigre, il faut tonifier l'énergie de la rate par le point Mo, le point penn, le point Shu.

5.7 Les cinq odeurs des aliments

Les odeurs (QI WEI) sont un dégagement de la matière, des émanations vers le ciel ; les saveurs sont des manifestations de la terre.

Les cinq odeurs sont :

- Le **Rance** attribué au Bois qui correspond aux odeurs de sueur, de graisse, de fermentation acide de yaourts, de fromages fermentés, de levain, de végétaux en fermentation.
- Le **Brulé** correspond au Feu, au roussi, au brûlé, aux odeurs de produits grillés, rôtis, torréfiés.
- Le **Parfumé** correspond à la Terre et au parfum doux du millet qui fermente, des fruits, des fines herbes.

- L'**Acre** correspond au métal, aux poissons et viandes crues, aux volailles faisandées, au sang, aux odeurs piquantes des légumes forts comme le navet
- Le **Moisi** correspond à l'Eau, odeur de décomposition, de moisissure, de champignons, de fromages fermentés, de soja fermenté, d'anchois en saumure.
- Je ne m'étendrai pas sur cette notion d'odeur mais j'ai trouvé intéressant de les mentionner pour prouver à quel point la classification en cinq éléments montrent l'universalité de la pensée chinoise.

5.8 les méthodes de transformation des aliments et leurs incidences

L'exaltation des saveurs passent par l'art de présenter les aliments, de les couper et de les cuire. La plupart des ingrédients utilisés dans la cuisine chinoise sont courants en Europe : poulet, poisson, crevettes, riz, pâtes, oignon, ail, carotte mais ce type de cuisine est intéressant par ses méthodes de préparation.

La conservation des aliments est importante : les aliments qui se conservent le mieux dans la nature sont ceux qui sont les mieux protégés par une enveloppe hermétique. Il faut donc protéger les aliments crus en les emballant dans des boîtes ou du film plastique pour les protéger de l'air et de la lumière et les stocker au frais tout en les conservant le moins longtemps possible. Les chinois utilisent les restes au petit déjeuner du matin mais ne gardent pas de nourriture cuisinée. Il faut conserver les aliments entiers et les couper au dernier moment, juste avant la cuisson, en petits morceaux pour aider le travail d'assimilation de la rate et de l'estomac. Les découpes doivent être faites avec des ustensiles tranchants pour ne pas déchirer les aliments et les morceaux doivent être réguliers pour une cuisson homogène.

En matière de cuisson, il existe différentes méthodes du plus yin au plus yang. Chaque aliment a sa cuisson idéale qui permet de modifier qualitativement son énergie. La chaleur produite par la cuisson amollit ce qui est yang et durcit ce qui est yin.

La cuisine classique chinoise décrit 64 possibilités de cuisson correspondant aux 64 hexagrammes du Livre des Transformations. La cuisson par grillade par exemple, est yang dans le yang, alors que la cuisson au bain-marie est yin dans le yang. L'absence de cuisson est le mode de préparation le plus yin. Le cru est conseillé pour humidifier et rafraîchir certains aliments surtout en période chaude. (A n'utiliser que pour les personnes qui digèrent bien ou qui présentent des signes de chaleur). En revanche, le cru est déconseillé aux personnes qui ont un feu digestif faible ou qui digèrent mal.

La transformation des aliments dépend des mouvements de l'eau et du feu : le feu durcit et rétracte alors que l'eau dilate et assouplit. Les préparations au feu et à l'eau comme la cuisson à l'eau bouillie, à la vapeur ou à l'étouffée sont très digestes et conviennent à toutes les tempéraments surtout pour ceux qui ne supportent pas les graisses. Ce sont les préparations les plus yin après le cru et le germé. Signalons à ce sujet que les graines

germées qui ont un Tsing important, sont difficiles à digérer notamment pour les personnes qui ont un feu digestif faible. Les préparations au feu seul comme la cuisson au feu de bois, le mijoté, le rôti ou les grillades sont un mode de cuisson yang qui exhale les odeurs et les saveurs des aliments. L'abus de grillades est à déconseiller aux tempéraments très yang. En fin les préparations les plus yang sont faites au feu et à l'huile comme le sauté et le frit. Le sauté, dans un wok par exemple, permet une cuisson suffisante à l'extérieur, nécessaire à une bonne digestion, et qui ne dévitalise pas les aliments à l'intérieur. L'huile chaude saisit et contracte l'aliment à l'extérieur et préserve les nutriments à l'intérieur.

En résumé, il faut privilégier la digestion, le feu digestif et l'assimilation des aliments et donc cuire partiellement les aliments pour garder leur vitalité (le sauté est la meilleure cuisson). L'excès du cru lèse le yang de la rate surtout lorsqu'on vieillit. Il faut bien cuire les céréales et éviter les pains avec un mélange complexe de céréales pour les personnes ayant un feu digestif faible.

6. LES REGLES ALIMENTAIRES

Après avoir évoqué les bases de la physiologie digestive et les caractéristiques des aliments selon les principes de la diététique chinoise, il faut analyser les « règles » alimentaires issues de la tradition chinoise. Ces règles ne correspondent pas à un régime alimentaire mais plutôt à un art de s'alimenter en concordance avec les caractéristiques d'un individu et la nature.

Mais avant tout, il est intéressant de souligner les aberrations alimentaires de notre civilisation moderne afin d'améliorer nos habitudes et notre hygiène de vie :

- Le déséquilibre des saveurs : les saveurs acide, sucrée et salé sont présentes dans tous les plats préparés en trop grande quantité alors que l'amer et l'insipide sont peu consommés.
- L'excès d'aliments froids : Les habitudes de boissons fraîches ou glacées, de glaces, de crudités en toute saison, de fruits entiers ou pressés, de tartare... lèsent le feu digestif et blesse la rate.
- L'excès de graisses animales ou végétales saturées : la consommation de matières grasses ne cesse d'augmenter. Ce gras, lourd à digérer, apporte de l'humidité qui augmente les mucosités et entraînent de nombreuses maladies : rhinite et bronchite chronique, hypercholestérolémie, hypertension, obésité, troubles digestifs, etc.
- L'excès de consommation de viande. 75% des protéines consommées aujourd'hui en France sont d'origine animale alors que le taux était de moins de 20% au siècle dernier. Le corps a du mal à éliminer cette surcharge en graisses et en déchets de transformation qui encrassent et fatiguent le corps. D'après la médecine chinoise, la viande est tonifiante mais elle doit être préparée soigneusement et consommée avec modération (10% de notre assiette).
- L'excès de produits raffinés : La transformation industrielle des aliments entraîne une perte de nutriments et de tsing. Les diététiciens occidentaux les nomment aliments à « calorie vide » car ils sont dénaturés et vides d'oligo-éléments essentiels à la vie humaine.
- L'introduction dans nos aliments de substances nocives : émulsifiants, acidifiants, épaississants, conservateurs, hormones, pesticides, etc. Nous ne connaissons pas encore la multitude d'effets dévastateurs de ces produits sur notre santé !
- L'excès d'aliments congelés, ionisés, déshydratés, en conserve, cueillis avant maturité etc. qui perdent leur vitalité.
- L'hygiène alimentaire déréglée : stress, grignotage, horaires décalés, consommation trop importante, etc.

A partir de ce constat, nous pouvons établir les règles diététiques chinoises basées sur des principes simples et de bon sens.

- Tout excès alimentaire nuit à la santé. Un estomac plein demande beaucoup d'énergie à la rate et il faudrait toujours sortir de table sans se sentir complètement rassasié.
- La mastication est primordiale car elle permet une imprégnation de la salive et une digestion de meilleure qualité.
- Il faut suivre la circulation des énergies et manger comme un Roi le matin (Rate, Estomac), manger comme un Prince à midi (Cœur, Intestin Grêle) et comme un Pauvre le soir (Reins). Eviter les grignotages empêche la stagnation des aliments qui épuise la rate et entraîne des mucosités. La régularité des repas avec une pause de 5 ou 6 heures entre eux favorise le fonctionnement de notre organisme. Le petit déjeuner est souvent un problème en France alors qu'en Chine ou aux Etats-Unis il est courant de manger des protéines animales ou végétales, des céréales, des légumineuses et des légumes : ce qu'il faut faire !
- Il faut consommer des légumes cuits, frais et variés à chaque repas pour soutenir le fonctionnement de la rate et la digestion. Les légumes régularisent la glycémie, sont antioxydants et favorisent le transit intestinal.
- Il faut consommer des céréales et des légumineuses qui nous apportent l'essentiel de notre énergie et constituent l'apport de la saveur douce idéale. Il faut éviter de prendre des céréales trop raffinées qui sont pauvres en nutriments et ne pas hésiter à les varier (blé complet, riz, millet, maïs, quinoa, orge...) et à bien les cuire pour qu'elles soient bien assimilées.
- Il faut supprimer la charcuterie souvent trop salée, qui apporte de la chaleur et de l'humidité et consommer de façon modérée de la viande, du poisson et des œufs.
- Il faut éviter les sucres rapides, sucre blanc, pâtisseries, bonbons, sodas, barres chocolatées, qui ont une saveur douce mais qui sont souvent dévitalisés et qui bloquent les fonctions de la rate. Contrairement à nos habitudes occidentales, il faut arrêter de finir un repas avec un dessert qui est inutile, fait grossir et gêne la digestion.
- Il faut diminuer les boissons alcoolisées, les boissons acides et sucrées comme les jus de fruit car ces produits cumulent les effets des excès de sucré et d'acide qui se transforment en chaleur humidité. L'excès d'aliments acides comme la tomate, les cornichons, les agrumes, la vinaigrette fait stagner l'énergie du foie et lèse la rate.
- Il faut manger chaud et cuit plutôt que froid et cru pour préserver le feu digestif et mieux digérer et éviter l'excès de friture et d'huile végétale raffinée.
- Il faut réduire massivement les produits laitiers d'origine animale qui sont indigestes pour les adultes surtout pour ceux qui ont une forte porosité intestinale : cela entraîne de nombreuses maladies. (cf le professeur Joyeux et de nombreux ouvrages sur la question comme « Les secrets de l'Intestin, filtre de notre corps » de Louis Berthelot et Jacqueline Warnet, Jean Seignalet dans « L'alimentation de la troisième médecine »). Un produit laitier par jour suffit et privilégier les fromages, yaourts ou lait de chèvre ou de brebis.

- Il faut boire chaud en fin de repas sans excès et éviter de boire pendant le repas pour éviter de « noyer » le feu digestif. Il faut boire à sa soif sans plus car un excès de liquide fatigue le corps et affaiblit les fonctions des reins.
- Il faut tenir compte des périodes dans la vie de l'homme pour adapter son alimentation. Pour les enfants, il faut privilégier l'allaitement maternel jusqu'à 6-9 mois car le système digestif n'est pas encore totalement formé et éviter l'alimentation solide .le feu digestif est préservé et l'enfant sera moins malade. A partir de 35 ans, il faut faire attention aux quantités excessives et surveiller son alimentation pour préserver sa santé. Enfin l'affaiblissement progressif du Yang de la Rate et des Reins des personnes âgées, les incitent à reprendre une alimentation saine comme celle des enfants.
- Il faut manger avec plaisir et concentration dans un climat calme et serein et sourire aux aliments que nous prenons !

La médecine chinoise ne propose pas de régime et elle n'interdit rien. Elle évite avant tout les excès qui se font souvent par habitude et qui entraînent des déséquilibres et des maladies.

7. COMMENT CHOISIR SES ALIMENTS ?

Les comportements alimentaires ont des origines multiples. L'acte de manger se décline beaucoup plus largement qu'à travers la satisfaction d'un besoin biologique : il se trouve au carrefour de l'affectif, du culturel et du social. Selon les personnes, les aliments ont un rôle nourricier de maintien de vie, d'affection, un rôle hygiéniste de maintien de la forme et de la santé, un rôle hédoniste (goûts et préférences alimentaires, plaisir de manger), un rôle social (convivialité des repas) et d'identification (dans un groupe social, ethnique, religieux..). L'alimentation est un vecteur d'identité et de communication qui permet à l'individu de marquer ses différences par opposition à un groupe. Les valeurs, les croyances et les aspirations de l'individu évoluent et relativisent les effets bénéfiques des recommandations nutritionnelles.

Le patrimoine biologique va influencer les besoins nutritionnels, les aptitudes sensorielles, les comportements.

Le but de la diététique chinoise est de rétablir l'équilibre des énergies : faire maigrir l'individu trop gras qu'il soit Tae Yang ou Tae Yin, faire prendre du poids au Chao Yin ou Yang Ming ou stabiliser ces différents individus en vue de prévenir les différentes maladies.

7.1 YANG ou YIN ?

Un individu YANG a une énergie vitale en plénitude. L'énergie et la chaleur sont dominants et pour s'équilibrer il devra choisir des aliments Yin dispensant une énergie fraîche, froide ou neutre qui ralentit et refroidit.

Un individu YIN a une énergie vitale en vide avec un pouvoir de transformation et de mobilisation faible. Il devra donc choisir des aliments Yang, riches en énergie tiède, chaude ou neutre et en saveurs qui réchauffent et activent le métabolisme.

7.2 Selon son tempérament

Parallèlement à cette distinction YIN/YANG, les tempéraments des individus déterminent des choix alimentaires à conseiller.

Le TAE YANG (Yang corpulent) a besoin de rafraîchir son corps et de stimuler les énergies de la Vessie et de l'Intestin Grêle. Il lui est donc conseillé une alimentation de nature froide, fraîche ou neutre et de saveur neutre pour freiner son feu intérieur combinée à une saveur acide pour calmer les excès de Yang : crudités, salades, algues, agrumes, poissons maigres, crustacées, lapin, canard, blé, riz, tofu, haricots verts, champignons, épinards, thé vert, aliments verts et blancs. Il faut limiter les aliments très énergétiques et très stimulants.

Le CHAO YANG est gouverné par les énergies de la Vésicule Biliaire et du Triple Réchauffeur. Appelé aussi le Yang instable, il oscille entre ouverture et fermeture, superficie et

profondeur et subit des variations importantes de ses énergies. Il faut rafraichir et régulariser les énergies de son corps en limitant les aliments trop chauds et trop stimulants. Il lui est conseillé une alimentation de nature fraîche ou neutre pour calmer la chaleur de son corps, de saveur amère et salée pour favoriser sa digestion et de saveur acide pour calmer les excès de son feu interne : les algues, les champignons, les crudités, oseille, épinard, carotte, choux, navet, volaille, porc, bœuf, citron, pamplemousse, pomme, banane, coriandre, aliments verts et blancs. (cf. annexe 6 sur la classification des aliments).

Le YANG MING (Yang mince) a une énergie Yang dominante composée des énergies de l'Estomac et du Gros Intestin et doit stimuler la fonction nourricière Yin de la Rate qui est faible pour ce type de tempérament. Il faut donc tonifier la rate et le Tae Yin en général par une nourriture de saveur douce et légèrement acide pour favoriser l'assimilation et l'absorption des aliments. Pour rafraichir l'Estomac et le Yang Ming il faut éviter les aliments très stimulants et chauds qui lui provoquent des fermentations intestinales et préférer les aliments de nature neutre ou légèrement fraîche : dorade, crabe, crevettes, pigeon, lapin, canard, bœuf, carotte, bette, pignon, citron, pomme, poire, pastèque, citronnelle, aliments jaunes et blancs.

Le TAE YIN (Yin corpulent) est déficient en chaleur au niveau de l'estomac, du cœur et des reins. Il a besoin de réchauffer et d'activer les énergies de sa Rate et de son Poumon en agissant sur l'estomac par des aliments générateurs de chaleur de saveur piquante pour réguler le métabolisme des liquides dans son corps (œdèmes, adiposité) et stimuler la circulation du sang. Il lui est conseillé de prendre des aliments de nature chaude ou tiède : condiments, céleri, poireau, moule, viande faisandée, châtaigne, noix, figes, abricots, chicorée, aliments noirs et rouges.

Le TSUE YIN (Yin instable) comme le Chao Yin a besoin d'équilibrer ses énergies, celles du Foie et du Maître du Cœur. Son alimentation idéale sera composée d'aliments de nature tiède ou neutre et de saveur piquante ou acide, productrices de chaleur et d'énergie : huitre, moule, oursin, porc, bœuf, sanglier, céleri, fenouil, radis noir, châtaigne, prune, raisin, mandarine, piment, poivre, ciboule, gingembre, aliments rouges, jaunes et verts.

Le CHAO YIN (Yin mince) absorbe et transforme mal l'énergie acquise des aliments. Il a un petit appétit et a besoin de manger fréquemment pour combler ses angoisses. Il doit réchauffer son corps et calmer les énergies du Cœur et du Rein. Il lui est conseillé une alimentation de nature chaude, riches en énergie et génératrice de chaleur et de saveur salée et piquante pour harmoniser les insuffisances et les excès des Reins et du Cœur : lait et fromage de brebis, bœuf, mouton, foie de poulet, huître, ail, gingembre, poire, figue, banane, café, aliments rouges et noirs.

7.3 Selon sa constitution

La constitution d'un individu s'exprime de diverses manières :

Allure physique (morphologie),

Comportements physique, intellectuel, psychologique,

Forme des mains, des ongles, du visage, du corps, le teint, texture des cheveux et des poils

Forme et faiblesse des Tsangs et Fus observés au pouls

Ces observations représentent les caractéristiques physiques externes des individus et correspondent à l'expression externe d'un organe. Par exemple, une constitution Bois si elle est Bois Yin correspond à une vulnérabilité du Foie et si l'apparence ou le comportement d'un individu correspond à un type Bois Yang, c'est la Vésicule Biliaire qui sera fragile.

N'oublions pas que la force est en même temps la faiblesse ou comme le disait Lao Tseu dans le Tao Te King, **la faiblesse est la force**. Les Tsangs et les Fus manifestent à l'extérieur leur énergie qui induisent des caractéristiques physiques et des réactions et comportements. De ce fait, les organes concernés s'affaiblissent et se vident d'énergie et deviennent ainsi vulnérables.

En termes de diététique, il faudra soutenir le méridien et l'organe qui semblent vulnérables en les tonifiants.

Par exemple, quand la constitution Eau domine, il faut vérifier l'état énergétique des reins et de la vessie. Si les reins sont en vide d'énergie, il faudra les nourrir avec des aliments salés. Il faudra aussi tenir compte des saisons et profiter de l'hiver, dans cet exemple, pour se reposer et s'alimenter en tonifiant les reins avec des aliments qui aident à régénérer l'énergie vitale des reins : poissons, légumineuses, oléagineux. Il faudra aussi soutenir l'énergie des autres organes en respectant les forces et les faiblesses selon les saisons. Il vaut mieux tonifier les organes en vide que de disperser les plénitudes.

7.4 Selon les saisons

Le chapitre 5 du SU WEN nous indique que le foie est à son maximum d'énergie au printemps, le cœur en été, la rate aux intersaisons, les poumons à l'automne et les reins l'hiver.

Lorsqu'un organe est faible, il est intéressant de lui fournir des aliments et des saveurs de la saison correspondante en cours pour augmenter son énergie. En revanche, il faut éviter de lui donner un excédent de saveurs de la saison concernée pour conserver l'équilibre des organes. Les aliments saisonniers servent à tonifier l'organe faible correspondant à cette saison.

Au printemps il faut nourrir le foie avec la saveur acide de nature tiède et d'énergie montante, sans excès, soutenir la rate dont l'énergie est faible avec des aliments de saveur douce, le rein et la vessie qui stimulent le Bois avec des aliments salés qui aident aussi à soutenir l'énergie des poumons (métal, mère de l'eau et des reins). Il faut également préparer le cœur qui reçoit le yang naissant avec la saveur amère. Pour être plus précis il faudrait consommer 10% de saveur acide, 30% de saveur douce, 20% de saveur salée, 20% de saveur piquante et 20% de saveur amère.

Il en est ainsi pour toutes les saisons selon les lois d'engendrement et de contrôle.

Voici un tableau récapitulatif des cinq saveurs et aliments tonifiants pour les cinq organes :

| | |
|--------------------------------|--|
| FOIE (saveur Acide) | Cheval, agneau, bœuf, poulet, porc, foie, fromage de brebis et de chèvre, légumes verts, oseille, épinard, persil, citron, abricot, datte, cerise, olive, moule, anguille |
| CŒUR (saveur amère) | Mouton, agneau, faisan, dinde, caille, carotte crue, asperge, chou rave, laitue, blé, sarrasin, avoine, peau de mandarine séchée, safran, thé, café |
| RATE (saveur douce, sucrée) | Bœuf, carpe, calamars, pomme de terre, carotte cuite, riz, maïs, coriandre, orge, millet, pistache, miel, lait de vache, navet, panais, œuf, fromage, datte, pomme |
| POUMONS (saveur piquante) | Poulet,ail,gingembre,poivre,ciboulette, oignon,champignon,mandarine,mangue,chou-fleur,choux, banane, poire, abricot |
| REINS (saveur salée) | Porc, crevettes, grenouille,escargot, huitre, crabe,rognon, pigeon, œuf, courge, aubergine, concombre, haricot, fève,avoine, blé, céleri,froment, orge, banane, raisin, mandarine,kaki, prune, cerise, pamplemousse, pistache |

7.5 Selon les modes de cuisson

Au printemps, les cuissons à privilégier sont les ébullitions rapides de légumes verts, les légumes et les viandes sautées à la poêle, les poissons vapeur ou à l'étouffée, les soupes légères, les condiments et aromates de saison.

En été, en utilisant l'eau et les aliments frais, on diminue la chaleur du cœur et on le protège de l'excès de chaleur externe donc il faut des ébullitions courtes, des temps de cuisson réduits (sauté dans un wok par exemple), des crudités, des salades et des grillades (modérément car c'est une cuisson yang).

En intersaison, les modes de cuisson sont au feu et à l'huile, légère et rapide.

En automne, les cuissons sont plus longues, au four, gratin, soupe, purée, plat en sauce, friture. Il faut limiter les aliments crus.

En hiver, les modes de préparation et de cuisson seront « réchauffants » : ragoûts, fritures, confits, ébullitions longues, cuisson à l'étouffée, à la vapeur, au four.

8. L'ACUPUNCTURE ET LA DIETETIQUE CHINOISE

L'application de tous ces principes de diététique chinoise m'a permis au cours de ces derniers mois, d'établir un questionnaire sur l'alimentation de mes patients en acupuncture et d'observer l'impact du changement des habitudes alimentaires sur leur santé.

8.1 Questions subsidiaires sur la diététique au cours de l'interrogatoire du patient

L'observation du patient nous donne des données précieuses sur son tempérament et sa constitution. Mais au questionnaire habituel de l'acupuncteur, quelques questions sont intéressantes à ajouter pour établir un diagnostic plus précis de l'état du feu digestif de l'individu. Les mauvaises habitudes alimentaires entraînent des déséquilibres.

Les patients ne sont pas toujours très bavards sur leur système digestif. Certaines questions sont pourtant importantes en cas de dérèglement digestif :

- leurs habitudes alimentaires,
- la répartition des repas dans la journée et la qualité du bol alimentaire, les saveurs préférées,
- les addictions à certains saveurs, les fringales de sucré
- les consommations de laitage, charcuterie et viande,
- la consommation d'aliments crus,
- la consommation de café, de thé, d'alcool, de tabac, d'épices
- le grignotage,
- l'ambiance et le cadre des repas,
- l'activité physique
- l'appétit
- la fatigue après les repas
- les douleurs le long du système digestif
- les ballonnements et flatulences, les régurgitations acides, les nausées
- les selles
- un goût prédominant dans la bouche
- la mauvaise haleine

L'intérêt de ce questionnaire est de se renseigner sur l'état énergétique de la rate et de l'estomac (vide/plein, chaleur/froid) et du feu digestif qui distribue les énergies dans tout le corps.

8.2 Cas concret : résoudre un problème de surpoids

J'ai essentiellement traité des patientes qui avaient des problèmes de surpoids et qui n'étaient pas conscientes de l'importance de leur digestion dans leur processus d'amaigrissement. La cause essentielle de l'obésité, hormis certaines maladies, est l'humidité qui se transforme en mucosités et en graisse. Cette humidité est due à une déficience du Yang de la Rate et des Reins qui transforment mal les liquides. Le surmenage intellectuel, physique, mental, l'insuffisance de dépenses physiques, une consommation excessive de sucre, d'aliments crus et froids, de liquides, une mauvaise mastication sont autant de critères qui affaiblissent le Qi de la Rate, que l'on peut tonifier par les

points d'acupuncture 3Rte, 13F,20V, 17R (Mo de Manaka), par exemple. Si le Yang des Reins ne permet pas de réchauffer suffisamment le bol alimentaire, on grossit : il faut donc tonifier les reins (3R, 25VB, 23V). Il faut éliminer les causes de stress, de colère et de frustration en traitant la cause émotionnelle qui amène à des crises de compulsion alimentaire.

Au niveau diététique, les aliments sont choisis en fonction du tempérament de l'individu et de sa constitution mais dans tous les cas, il faut supprimer le grignotage, consommer beaucoup de légumes, réduire les sucreries, les laitages, l'alcool et les aliments gras, boire uniquement en fin de repas des boissons chaudes, éviter le blé et consommer plus de riz (asséchant) et de quinoa, faire une promenade digestive (pas de sieste !) et surtout éviter la frustration. Les massages du ventre (technique du papillon) et du gros intestin aident à l'élimination des déchets.

En cas de constipation on peut appliquer la technique de purgation et agir par les points d'acupuncture suivants : 4GI, 36E, 37E, 39E, 25E, 25V,6TR, 40E, 6Rte, 15Rte.

En cas de diarrhée chronique, le côlon est irrité et la cause est souvent l'anxiété et la perte de contrôle de sa vie. Dans ce cas, on peut tonifier les points suivants : 4GI, 11GI, 36E, 15Rte, 25E, 6JM entre autres.

Enfin, il est important de bien répartir le bol alimentaire entre les différents repas. Le matin au petit déjeuner, l'idéal est de se faire un gruau de riz (voir dans les recettes), puis à midi il faut manger des céréales, des légumineuses et un peu de protéines animales. Il vaut mieux opter pour un plat unique et prendre une tisane chaude en fin de repas ou un thé vert par exemple. Le soir, éviter les protéines animales et manger des céréales avec des légumes. Les fruits sont à conseiller entiers en milieu de journée, en dehors des repas, comme collation.

En général, ces recommandations diététiques et le traitement acupunctural conviennent aux patientes qui sont heureuses de perdre du poids et surtout des centimètres !

La diététique est un art de vivre. Encore faut-il s'en donner les moyens et en avoir envie. Les échecs ont souvent des causes émotionnelles qu'il faut savoir débusquer. Modifier ses habitudes alimentaires de façon radicale et rapide pour perdre du poids crée un déséquilibre dangereux pour la santé et conduit presque inéluctablement à l'arrivée d'un équilibre précaire accompagné d'une nouvelle prise de poids. C'est ce qui explique l'échec de nombreuses tentatives d'amaigrissement. La règle importante à respecter est de réaliser une modification progressive mais constante des anciennes habitudes alimentaires, en ajoutant peu à peu dans la nourriture, les aliments appropriés et en réduisant les aliments déconseillés. Ainsi se crée un nouvel équilibre sur des bases saines.

8.3 Les points SHU Antiques et la diététique

L'existence d'un rapport entre les saveurs et les points Shu Antiques permet de corriger les déséquilibres alimentaires.

Pour les Fus :

- Le point TING est au Métal saveur piquante, le point IONG est à l'EAU saveur salée,
- Le point IU est au BOIS saveur acide, aigre, le point KING est au FEU saveur amère
- Le point RO est à la TERRE saveur douce
- Pour les Tsangs :
- Le point TING est au BOIS saveur acide, le point IONG est au FEU saveur amère
- Le point IU est à la TERRE saveur douce, le point KING est au métal saveur piquante
- Le point RO est à l'eau saveur salée

Seuls les points des TSANGS, organes YIN portant les saveurs, jouent un rôle dans le traitement des saveurs.

Je n'ai personnellement pas essayé la technique suivante que j'ai trouvée dans quelques rapports d'étude sur internet :

En cas d'excès d'une saveur :

1. Excès de saveur amère : on peut agir sur le 4C, point King du Cœur correspondant au poumon et à la saveur piquante. Pour éviter l'affaiblissement énergétique du cœur, il faut tonifier le 3C, point eau correspondant au Rein et à la saveur salée qui diminuera l'effet de la saveur amère.
2. Excès de saveur sucrée : on disperse le 9Rte , point Ro de la Rate correspondant à l'eau , à la saveur salée et on tonifie le 1Rte, point Ting bois pour que la saveur acide détruise la saveur sucrée
3. Excès de saveur piquante : 11P point bois saveur acide et 10P point feu saveur amère pour que cette saveur atténue les effets de l'excès de la saveur piquante sur les poumons.
4. Excès de saveur acide : 3F point terre saveur sucrée et 4F point métal saveur piquante
5. Excès de saveur salée : 2R point feu et 3R point terre saveur sucrée.

Quand une saveur est en quantité normale, elle stimule l'organe correspondant mais également son organe fils. Quand elle est en excès, elle blesse l'organe correspondant et affaiblit l'EVH (ennemi vaincu dans l'honneur) dans le cycle Ko. La prise de saveur stimulante de l'EVH permet de le protéger. Par exemple, un patient qui présente des troubles hépatiques par excès de saveur acide, doit s'alimenter de saveur douce pour éviter l'affaiblissement énergétique de la rate mais éviter les aliments piquants qui aggraveraient les troubles hépatiques.

En résumé :

| ORGANES | SAVEURS EN EXCES | SYMPTOMES | SAVEUR A EVITER | SAVEUR A DONNER |
|---------|------------------|---------------------------|-----------------|-----------------|
| FOIE | Acide | Contractures musculaires | Piquante | Douce |
| CŒUR | Amère | Asthénie | Salée | Piquante |
| RATE | Douce | Excès d'humidité | Acide | Salée |
| POUMON | Piquante | Contrecourant énergétique | Amère | Acide |
| REIN | Salée | Excès de sécheresse | Douce | Amère |

8.4 Les huit règles thérapeutiques et la diététique

En pratique, on peut utiliser les saveurs pour agir sur les huit règles thérapeutiques appliquées en acupuncture.

La sudorification qui permet d'éliminer le Xié externe dans les couches TAE YANG et TAE YIN : prendre des aliments piquants et réchauffants comme les épices, le piment.

La vomification pour lever la barrière digestive et débloquer le Foyer Moyen : aliments amers.

La purgation pour éliminer du Foyer Inférieur les blocages ou les accumulations : aliments amers et salés qui ont une action purgative.

La régularisation qui rééquilibre le CHAO YANG, le TSUE YIN et le Foyer Moyen : aliments doux.

La calorification et la réfrigération pour réguler les maladies de chaleur et les pathologies de froid : l'acide a une action rafraichissante, l'amer a une action refroidissante, le doux a une action harmonisante, le piquant a une action humidifiante et le salé a une action réchauffante. Prendre les aliments correspondants au déséquilibre.

8.5 Les points d'acupuncture en relation avec la nourriture

Voici un récapitulatif des points ayant une signification symbolique proche de l'alimentation qui me semble intéressante à rappeler et qui pourront être utilisés par l'acupuncteur pour régulariser certains déséquilibres énergétiques. Vous trouverez le numéro du point, son nom, sa traduction, son explication dans l'ouvrage « L'esprit des points » de Philippe Laurent et ses effets liés aux symptômes de la consommation, la digestion et l'assimilation des aliments.

1. **7GI** WEN LIU. Courant tiède. « Nourrir un prisonnier ». Borborygmes, nausées, éructations.
2. **17GI** TIAN DING Trépied céleste. « chaudron dans lequel les aliments se laissent transformer pour s'élever en offrande vers le ciel ». Difficultés pour avaler.
3. **20GI** YING XIANG Accueil des parfums. « odeur ou goût agréable ». Perte d'odorat.
4. **4E** DI CANG Grenier terrestre. « c'est en réunissant les diverses espèces de graines que l'on prépare la nourriture des hommes ». Ne peut garder les liquides dans la bouche. Parasitose. Croisement des méridiens GI et Yang Tsiao Mo.
5. **8E** TOU WEI Coin de la tête. « vase dans lequel on servait la viande » « unir ». Croisement avec les méridiens de la VB et Yang Oé Mo.
6. **11E** QI SHE Etape du Qi. « étape, hôtel, demeure ». Faire circuler au niveau du larynx.
7. **17E** RU ZHON Centre du sein. « Allaiter, nourrir, sein ». Pas d'indications thérapeutiques.
8. **18E** RU GEN Base du sein. « Base, fondement, racine, origine ». Douleurs thoraciques. Hoquet
9. **29E** GUI LAI Retour. « L'orge qui formait l'essentiel de la nourriture du peuple. Apporter à la ville des céréales ». Troubles du sang, hernie, ptoses.

10. **38E** TIAO KOU Passe étroite. « baguette, bouche, bouchée, passage, embouchure ». Douleurs à l'estomac.
11. **13Rte** FU SHE Demeure des Fus. « lieu où se réunissent les langues pour manger ».Constipations, douleurs au ventre, hernie, gonflement de la rate. Croisement avec les méridiens du Foie et du Yin Oé Mo.
12. **17Rte** SHI DOU Cellier de la nourriture. « bouche, creuser la terre pour enfouir des choses précieuses, cave, cellier ».Point des gros mangeurs, œsophagite, plénitude, diaphragme.
13. **6IG** YANG LAO Nourrir la vieillesse. « nourrir, élever, vieux ». Point revitalisant des personnes âgées.
14. **4VB** HAN YAN Fatigue maxillaire. « maxillaire inférieur, fatigué, être rassasié, dégoût ».Apaise le Foie. Croise les méridiens du TR et de l'Estomac.
15. **17VB** ZHENG YING Régit l'effroi. « droit, correct, tentes entourées d'une double enceinte et de 2 feux pour la cuisine et écarter les fauves, camp, énergie nourricière ». Fonction tranquillisante, contractures des lèvres et des mâchoires. Croisement avec Yang Oé Mo.
16. **10JM** XIA WAN Estomac inférieur. « inférieur, estomac, ce qui parachève l'origine(ciel antérieur) c'est l'Estomac (ciel postérieur) ». Gastrite, vomissements, dilatation de l'estomac, anorexie, diarrhées. Croisement avec le méridien de Rate qui va au Cœur.
17. **12JM** ZHONG WAN Milieu de l'estomac. « milieu, estomac ».Traite toutes les pathologies digestives, les plénitudes ou vides des Fus, l'ensemble du Foyer Moyen, le Yin général. Croisement avec IG et TR. Point Mo de l'Estomac.
18. **13JM** SHANG WAN Estomac supérieur. « supérieur, estomac ».Troubles de la digestion, douleurs intestinales, reflux, hernie, vomissements, intoxication, parasitose. Croisement avec les méridiens de l'estomac et de l'IG.
19. **24JM** CHENG JIAN Salivation. « assumer la charge, prendre en main, accompagner, liquide servant à la préparation des viandes, salive ».Salivation. Croisement avec le Yang Ming (GI et E) et le méridien du Tu Mo.

8.6 Les émotions et l'alimentation

La médecine chinoise traditionnelle considère les facteurs émotionnels comme des paramètres fondamentaux influençant fortement notre santé. Les émotions agissent sur la production et la circulation des énergies IONG et OE. Le chapitre 78 du SU WEN « Etude sur les quatre omissions » dit : « Lorsqu'on examine une maladie, si l'on néglige de demander la manière dont a débuté la maladie, par exemple, est-elle due à l'intempérance des aliments et des boissons ? Ou bien est-elle causée par la crainte et par l'ennui ? Ou bien par l'excès de la vie sexuelle ? Ou encore, n'est-elle pas une intoxication quelconque et que l'on prenne immédiatement le pouls de la bouche du pouce. Comment peut-on faire un diagnostic exact

en s'accordant au texte de Tsing ? Même pour les médecins peu instruits, ils savent qu'il est utile d'y insister, pourquoi pas pour les médecins expérimentés ? C'est la quatrième omission du traitement. »

Je ne développerai pas dans ce mémoire les relations des émotions et de la nutrition. Je dirai simplement que l'excès d'un comportement émotionnel, au même titre que l'excès d'un comportement alimentaire ou physique, peut dans le temps, déstabiliser l'équilibre énergétique global.

Je donnerai simplement quelques exemples pratiques :

1. Une personne triste aime et recherche les aliments piquants. Or la tristesse blesse le Poumon et disperse l'énergie. Il faut donc lui conseiller des aliments acides pour concentrer l'énergie.
2. Celui qui fait des efforts intellectuels recherche la saveur sucrée mais la réflexion concentre l'Energie. Dans ce cas il vaut mieux prendre des aliments piquants qui sont dispersants.

Pour résumer l'action des saveurs sur les sentiments, nous pouvons dire que :

- ✓ L'émotion trouble l'énergie et le doux l'harmonise.
- ✓ La tristesse disperse l'énergie et l'acide la concentre.
- ✓ La réflexion concentre l'énergie et le piquant la disperse.
- ✓ La colère fait monter l'énergie et l'amer empêche le mouvement.
- ✓ La peur fait descendre l'énergie et le doux et le piquant la font monter.

9. QUELQUES RECETTES

Je ne pouvais pas finir ce mémoire sans donner quelques recettes qui ne sont pas toutes inventées par moi mais qui me semblent intéressantes sur le plan diététique et qui sont surtout savoureuses.

J'insiste sur un point important : le ravitaillement. Utilisez des produits frais de saison, plutôt Bio si possible, allez au marché. Un aliment sain doit avoir une apparence de vitalité : pas de tâche, pas de moisissure, pas fané ou asséché, les yeux brillants pour le poisson. Cela ne veut pas dire qu'un légume ou un fruit doit être de forme parfaite comme on en trouve au supermarché. Choisir des aliments semi-complets pour le riz, le blé par exemple car les céréales complètes sont mal supportées par ceux qui ont un feu digestif faible. Et surtout regarder la provenance des aliments : le gingembre du Pérou, les citrons d'argentine, les haricots verts du Kenya....A éviter !

Concernant les épices, c'est plus compliqué de trouver des productions locales : prenez du sel de Guérande, remplacez le poivre par du piment d'Espelette, faites pousser des herbes et du gingembre (voir sur internet) dans votre cuisine ou sur le balcon. Attention à l'utilisation excessive du Gomasio, à base de sésame et de sel marin qui est très salé. Achetez du riz camarguais, de l'huile d'olive de Provence, du vinaigre de cidre de Normandie moins acide et du vin français ! Utilisez la sauce soja bio !

J'ai choisi de présenter des recettes variées. Toutefois je commencerai par le gruau ou la bouillie de riz. Consommé quotidiennement par des milliards de Chinois, il constitue une arme efficace pour préserver le feu digestif, donner de la vitalité et même pour perdre du poids (je l'ai testé). De plus, il n'occasionne aucune allergie et au petit déjeuner, il est idéal car il se digère facilement et donne de l'énergie pour toute la journée.

❖ LE GRUAU DE RIZ

Rincez et versez le riz dans l'eau froide d'une casserole recouverte. 1 volume de riz pour 8 à 10 volumes d'eau en fonction du type d'ustensile, des fruits crus ou secs, des légumes, du poisson, des condiments..

Car l'originalité est de cuire en même temps dans le même récipient tous les ingrédients que vous aurez choisis et préparés en fonction de la saison, votre tempérament, vos envies. Laissez cuire à feu très doux pendant 4 à 6 heures. Rajoutez de l'eau si nécessaire pour que le mélange ne brûle pas. Personnellement j'utilise pour cette recette un « rice cooker » qui maintient le riz chaud toute la journée. On en trouve dans tous les magasins asiatiques. Le riz bien cuit est une des céréales les plus digestes et il tonifie la Rate et l'Estomac. De saveur douce et de nature tiède, il atténue la fatigue, apaise la soif, antidiarrhéique, et chasse l'humidité.

Cette recette ressemble beaucoup au riz au lait : on utilisera du lait végétal, d'amande ou de soja. Vous pouvez remplacer le riz par d'autres céréales, ou les mélanger : orge, avoine, blé,

quinoa. Vous pouvez ajouter du sésame noir grillé de saveur douce et de nature neutre qui tonifie la rate et les reins et nourrit le Yin du corps.

❖ INFUSION DE LEGUMES

L'infusion de légumes a mille utilisations car vous pouvez la boire en bouillon ou bien vous en servir comme base pour la cuisson de viandes, de poissons, de crustacés et de légumes. Elle s'adapte aux saisons et aux saveurs que vous avez envie de cuisiner.

Les ingrédients : 1 oignon, 1.5l d'eau, 1 tête de brocoli, 1 demi-chou blanc, 3 carottes, 2 panais, ¼ de potiron ou potimarron, 1 branche de céleri, 2 topinambours, 1 poireau, laurier, coriandre, genièvre, persil, sel, quelques algues(salées et froides, elles éliminent la chaleur) et du jus de citron.

Mettre un faitout à chauffer et ajouter les graines de fenouil et l'oignon et faire revenir sans brûler. Ajouter toutes les épices en remuant, puis les légumes, l'eau froide, les algues séchées et quelques gouttes de citron. Chauffer sans faire bouillir environ 1 heure puis filtrer le bouillon et déguster. Ce bouillon se garde au maximum 2 jours dans le réfrigérateur.

❖ BOUILLON DE VIANDE OU DE POISSON

Pour l'anecdote, j'ai une patiente, mannequin vedette, qui fait cette recette pour maigrir en n'utilisant que des os ou des arêtes ! C'est son repas du soir...

Ingrédients : os de poulet (ou d'autres viandes) ou têtes et arêtes de poisson, céleri branche, 1.5l d'eau, épices. Cuire sans bouillir de 3 à 6 heures. Filtrer et garder au réfrigérateur au maximum 2 jours. Le poulet de saveur douce et de nature tiède, tonifie le Qi, tiédit les méridiens de la rate et de l'estomac et produit la moelle. Le céleri de saveur douce et de nature tiède tonifie la rate, nourrit l'estomac, a une action hémostatique et consolide les reins. J'ai trouvé dans un livre sur les secrets de grand-mères que le céleri serait aphrodisiaque et je connais quelqu'un qui l'a vérifié !!!

Vous pouvez rajouter des nouilles de riz, du tofu sans le faire trop cuire et des épices de saison.

❖ LEGUMES DE PRINTEMPS SAUTES

Ingrédients : 4 champignons noirs séchés, 100grs de chou chinois, 100grs de brocoli, 100grs de chou-fleur, 1 carotte, 1 courgette, 100grs de pois mange-tout, 100grs de pousses de bambous coupées en rondelles, 4 asperges, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive 1^{ère} pression à

froid, 1 cuillère à soupe de sauce soja bio, ½ cuillère à soupe de fécule de maïs, sel, poivre blanc.

Faire tremper les champignons séchés 30mn dans de l'eau tiède puis les faire bouillir 5mn dans leur eau de trempage et les couper en morceaux en gardant l'eau de cuisson.

Dans un wok ou une poêle profonde, faites chauffer l'huile et ajoutez les bouquets de brocoli, de chou-fleur, et les rondelles de carottes. Faites-les revenir quelques secondes puis ajoutez de l'eau, couvrez et laissez cuire à feu vif 1 mn. Ajoutez les asperges épluchées et coupées en morceaux, la courgette en rondelles et le chou chinois coupé en lanières. Versez un peu d'eau pour que les légumes cuisent sans attacher et couvrez. Ajoutez les pois mange-tout, les pousses de bambou (éliminent la chaleur, les mucosités et favorisent l'appétit et la digestion) et les champignons avec la 2^{ème} cuillère d'huile d'olive. Faites un mélange avec l'eau des champignons, la sauce soja et la fécule de maïs et versez sur les légumes. Mélangez, salez, poivrez. C'est prêt ! Voilà un exemple de cuisson rapide, sautée et digeste. Les aliments sont très peu cuits juste avant le repas. Bien sûr, vous pouvez adopter cette technique avec d'autres légumes, du bœuf, du canard, du poulet ou du poisson coupés finement. La découpe est très importante pour ce plat ! Inspirez-vous des plats chinois dans les restaurants. Si vous voulez avoir des détails sur les différents aliments et leur valeur énergétique, je vous conseille 2 ouvrages :

« Le grand livre des aliments santé » de Patricia Bargis qui passe au crible 500 aliments et « Diététique énergétique § Médecine chinoise » du Dr J.M Eyssalet, Dr G. Guillaume et Dr Mach-Chieu qui dans son « compendium de matière médicale » indique les propriétés énergétiques d'un certain nombre d'aliments.

❖ SALADE PRINTANIERE DE CREVETTES ET POULET AUX CHEVEUX D'ANGE

Proportion pour 12 personnes : succès garanti pour ce plat unique !

Ingrédients : 700grs de carottes râpées à faire mariner la veille dans 20cl de vinaigre de cidre + 1 cuillère à café de sel + 1 cuillère à café de sucre (personnellement j'utilise le sucre de canne liquide) ; 2 concombres pelés au couteau économe comme des spaghettis ; 250grs de vermicelle de riz que vous aurez trempé dans de l'eau chaude 30mn et couper en morceaux ; 1 poivron rouge, 1 vert et 1 jaune coupés en fines lamelles ; 1kg de blancs de poulet bio si possible, cuits dans l'eau bouillante non salée pendant 30mn, et que vous effilocherez à la main une fois refroidis ; 1.5Kg de crevettes tigrées épluchées à cuire 5mn dans l'eau bouillante (les acheter surgelées si vous ne trouvez pas de fraîches) ; 1 bouquet de basilic Thaï ; 2 bouquets de coriandre frais ; 1 bouquet de menthe ; 1 bouquet de ciboule ; 1 sachet de cacahuète ni fumées, ni salées que vous pilerez au mortier ou dans un petit mixer très légèrement .

Pour présenter la salade, le côté artistique est très important : mélangez les cheveux d'ange avec les carottes, les concombres, les poivrons et les herbes que vous aurez bien évidemment coupées finement, sauf la coriandre. Ajoutez les queues des tiges de coriandre

qui en petits morceaux sont très savoureuses dans la salade. Etalez sur ce mélange une couche de morceaux de poulet effilochés, puis les crevettes bien disposées puis la coriandre effeuillée puis les cacahuètes pilées et enfin pour les amateurs 4 piments oiseaux rouges coupés en fines rondelles.

La sauce de la salade : 1 grande bouteille de sweet chili sauce 75cl (sauce au piment pour volaille que l'on trouve dans les supermarchés au rayon asiatique ou chez les traiteurs chinois) ;3 citrons verts pressés, 2 cuillère à soupe de nuoc nam et 2 cuillère à soupe d'eau. Vous pouvez remplacer la sweet chili sauce par 75cl de sauce pour rouleaux de printemps. Versez la sauce sur la salade et mettre au frais jusqu'au moment de servir.

La cacahuète nourrit le poumon ; la carotte tonifie la rate ; le concombre élimine la chaleur et facilite la circulation de l'eau ; le vermicelle de riz tonifie le Qi ; la coriandre piquante et tiède, facilite la digestion ; le piment dissipe le froid ; les crevettes tonifient les reins et renforcent le yang ; le citron élimine la chaleur et produit les liquides organiques.

Vous pouvez remplacer le vermicelle de riz par des lentilles, du quinoa ou simplement du riz.

❖ LE CANARD LAQUE DE PEKIN

Pour 5/6 personnes, préparation 30mn, marinade 6h, cuisson 1h30.

Ingrédients : 1 beau canard de 1.8kg au moins, le moins gras possible.

Pour la laque : 4 cuillère à soupe de miel liquide (ou de sucre roux) ; 2 cuillères à soupe de sauce soja ; 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc ; 1 cuillère à café d'alcool de riz ; 1 cuillère à soupe d'épices cinq parfums et 1 cuillère à café d'un mélange de sucre roux et de sel.

Pour les légumes d'accompagnements : achetez des petites crêpes chinoises qui servent à faire les nems, ½ concombre coupé en lamelles, 2 carottes en lamelles, 1 bouquet de ciboule ou oignons verts émincés et de la coriandre grossièrement hachée.

Préparez la laque en mélangeant tous les ingrédients. Ebouillantez le canard entier pendant quelques minutes, essuyez-le et piquez toute la peau avec une fourchette. Badigeonnez le canard avec les $\frac{3}{4}$ de la laque et laissez-le mariner au frigo pendant 6H. Cuisez le canard à four moyen 200°C pendant 1H en le posant sur la grille du four placée au-dessus de la lèchefrite contenant de l'eau pour que le canard ne dessèche pas. Retournez le canard et badigeonnez-le à nouveau avec le reste de laque. Continuez la cuisson encore 30mn au four.

Préparez la sauce suivante en mélangeant tous les ingrédients : 5 cuillères de sauce soja, 2 échalotes hachées menu, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à café d'huile de sésame. (Vous pouvez utiliser à la place, de la sauce hoisin vendue par les commerçants chinois).

Humidifiez les crêpes et mettez-les dans un panier en bambou pour les réchauffer sur une casserole d'eau frémissante.

Découpez le canard en lamelles et en petits morceaux pour faire de petites bouchées. Dans un plat de service, disposez le canard, les légumes, la coriandre et la ciboule en les séparant. Pour déguster, prenez une crêpe, garnissez-la d'une lamelle de canard, de ciboule, de légumes et trempez le petit paquet que vous aurez fabriqué dans la sauce. Le canard a une

nature douce et une saveur salée. Il nourrit le Yin, nourrit l'estomac, facilite la circulation de l'eau et élimine la chaleur interne. L'échalote est piquante et tiède et réchauffe le Foyer Moyen. La ciboule, piquante et tiède, a une action sur les méridiens du Foie et de l'Estomac et neutralise les toxiques.

❖ SOUPE A L'INDIENNE

Ingrédients pour 4 personnes : 350grs de chou-fleur ; 1 poireau ; 4 oignons moyens ; 1 morceau de gingembre ; 350grs de pommes de terre ou de patates douces ; 6 gousses d'ail ; 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive ; 1 cuillerée à café de curcuma ; 2 cuillerée à café de cumin en poudre ; 3 cuillerée à café de coriandre moulue ; 1/2 L de bouillon de volaille ; 10cl de lait de soja.

Lavez et émincez le poireau, les oignons, le gingembre, le chou-fleur en petits bouquets, les pommes de terre ou patates douces en cube, les gousses d'ail dégermées en morceaux. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez le poireau, les oignons et le gingembre et remuez quelques minutes. Sur feu doux, ajoutez le curcuma, le cumin, la coriandre et bien mélanger. Puis ajoutez l'ail, le chou-fleur et les pommes de terre et le bouillon de volaille avec une pincée de sel et portez à ébullition. Couvrir et laisser cuire pendant 20 à 30mn. Mixez la soupe et incorporez le lait de soja. Cette soupe se déguste froide ou chaude. Le chou-fleur apporte l'acidulé, le gingembre l'épicé, les pommes de terre ou patates douces la douceur, la coriandre l'amertume et le lait de soja le salé. L'ail dissipe les stagnations, fait circuler le Qi et est antiparasitaire. Le gingembre piquant et tiède, réchauffe le poumon, fait monter les mucosités et disperse vers l'extérieur.

❖ LES TRAVERS DE PORC AU CAMEL

Ingrédients : 1.5Kg de travers de porc pour 4 personnes ; 1 gros sachet de 5 épices ; sel et poivre ; 8 cuillères à soupe de sauce soja ; 100grs de sucre roux en poudre ; 1 bouquet de coriandre.

Découpez le porc en morceaux et les roulez dans un mélange de sel, poivre et 5 épices. Mettez-les au four à 160° pendant 40mn. Retirez le jus du plat de viande et mélangez-le avec les 8 cuillères de sauce soja.

Faites le caramel dans une poêle avec un demi-verre d'eau et le sucre. Ne pas mélanger avant que le caramel se fasse. Quand le caramel est coloré, ajoutez dans la poêle en une fois le jus de viande mélangé à la sauce de soja et mélangez. Si nécessaire, rallongez la sauce obtenue avec un peu d'eau pour qu'elle soit liquide. Mettre les morceaux de travers de porc dans la sauce et les tourner pour bien les imprégner. Remettre la viande et le jus au four à 100° pour réchauffer le tout. Au moment de servir avec un riz blanc, ajoutez de la coriandre effeuillée sur le plat. La viande de porc est à conseiller en été et au début de l'automne. Elle

nourrit le sang, le Yin, tonifie le Cœur, le Foie, la Rate et le Yin des poumons et des Reins. Elle élimine le froid, humidifie la sécheresse, la chair et la peau.

❖ **TOMATES A LA PROVENÇALE**

Ingrédients pour 4 personnes : 8 tomates ; 2 gousses d'ail ; thym ; huile d'olive ; sel et poivre
Epluchez et hachez l'ail finement. Coupez les tomates en deux, faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et posez les tomates côté peau au fond de la poêle. Parsemez d'ail, de thym, de sel et de poivre. Faites cuire à feu très doux et ajoutez un peu d'eau et laissez confire les tomates. Cette recette est intéressante pour expliquer le rôle énergétique de la tomate. La tomate, douce, légèrement acide et de nature fraîche, nourrit le Yin, rafraichit le sang, produit des liquides organiques et stimule la digestion. Elle tonifie le Foie et l'Estomac et facilite la mobilité articulaire. L'ail doux, piquant et chaud, disperse le froid et les mucosités et traite l'humidité.

❖ **POULET AU CITRON CONFIT**

Ingrédients pour 4 personnes : 4 blancs de poulet ; 1 oignon ; 1 pincée de safran en poudre et 3 à 4 pistils de safran ; 1 gousse d'ail ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 1 petit citron confit ; 1 cuillère de coriandre moulue ; sel et poivre.

Découpez en lanière le poulet cru, salez, poivrez. Dans un wok faire chauffer doucement l'huile, l'oignon émincé, l'ail écrasé, et laissez cuire 2mn en remuant. Ajoutez le poulet en le faisant sauter assez fort. Ajoutez le safran, le citron confit en petits dés, la coriandre et faire sauter encore quelques minutes. Cette recette associe des ingrédients stimulants : le poulet qui tonifie et la coriandre qui stimule l'appétit, facilite la digestion et évite les ballonnements. Le safran doux et neutre, dissipe les accumulations de sang et le vivifie.

❖ **BETTERAVES ET ENDIVES AU MAGRET FUME**

Ingrédients pour 4 personnes : 2 betteraves cuites ; 2 endives ; 16 tranches de magret fumé ; 1 pomme verte granny smith ; 1 bouquet de ciboulette.

Pour la sauce : 3 cuillères à soupe d'huile de noisette ; 1 cuillère à soupe de vinaigre d'estragon ; sel et poivre.

Faites la vinaigrette : vinaigre+ sel+ poivre. Fouettez et ajoutez l'huile et fouettez de nouveau. Pelez les betteraves et faire des petits dés. Lavez la pomme sans la peler et taillez des bâtonnets. Effeuillez les endives, taillez les feuilles en bandes de 0.5cm de large et retaillez les en biseau. Mélangez les légumes, ciselez de la ciboulette et arrosez de ¾ de la vinaigrette. Dressez un plat avec les légumes au centre et le magret tout autour et arrosez-le du reste de vinaigrette. La betterave est un tonifiant antianémique qui stimule le transit

intestinal et aide à reminéraliser l'organisme. La pomme produit les liquides organiques, humecte les poumons, supprime l'agitation interne et lutte contre les effets de l'alcool.

❖ **SAUMON FUME AU RADIS BLANC**

Ingrédients pour 4 personnes : 250grs de saumon fumé coupé en tranches très fines ; 1 radis blanc ou à défaut, noir ; 1 oignon blanc ; ½ pomme verte ; basilic ou shiso rouge ; 1 cuillère à café de miel ; 1 cuillère à soupe de graines de sésame ; 1 cuillère à café d'œufs de truite ; 1 cuillère à café de vinaigre blanc et 6 cuillères à café d'huile de sésame ; 4 cuillère à café de sauce soja bio et 4 cuillères à café de vinaigre balsamique ; sel.

Rapez le radis blanc comme une carotte puis laissez-le tremper dans de l'eau froide pendant 10mn , puis égouttez-le. Dans un bol, mélangez le miel, le vinaigre, l'huile, le sésame, le soja, le vinaigre balsamique et un peu de sel. Râpez la pomme et émincez l'oignon. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Dressez les tranches de saumon sur les assiettes et disposez dessus la salade de radis et le basilic en décor. La vinaigrette est ajoutée tout autour. C'est délicieux et festif ! Le radis blanc piquant, doux et de nature fraîche supprime les stagnations digestives et transforme la chaleur des mucosités. Le basilic favorise le Qi et la digestion, élimine l'humidité et vivifie le sang.

Je pourrai vous citer de nombreuses autres recettes : l'art de la diététique est ludique et passionnant !

CONCLUSION

Des recherches médicales sont en cours aux Etats-Unis sur les comportements alimentaires des individus. On parle aujourd'hui d'épidémie de l'obésité dans le monde. De nombreuses stratégies ont été élaborées sans grand succès dans le but de lutter contre cette « maladie ».

Des chercheurs ont trouvé une nouvelle approche du comportement alimentaire qui semble très prometteuse :

« Mindfulness, Mindfull eating » : La Pleine Conscience.

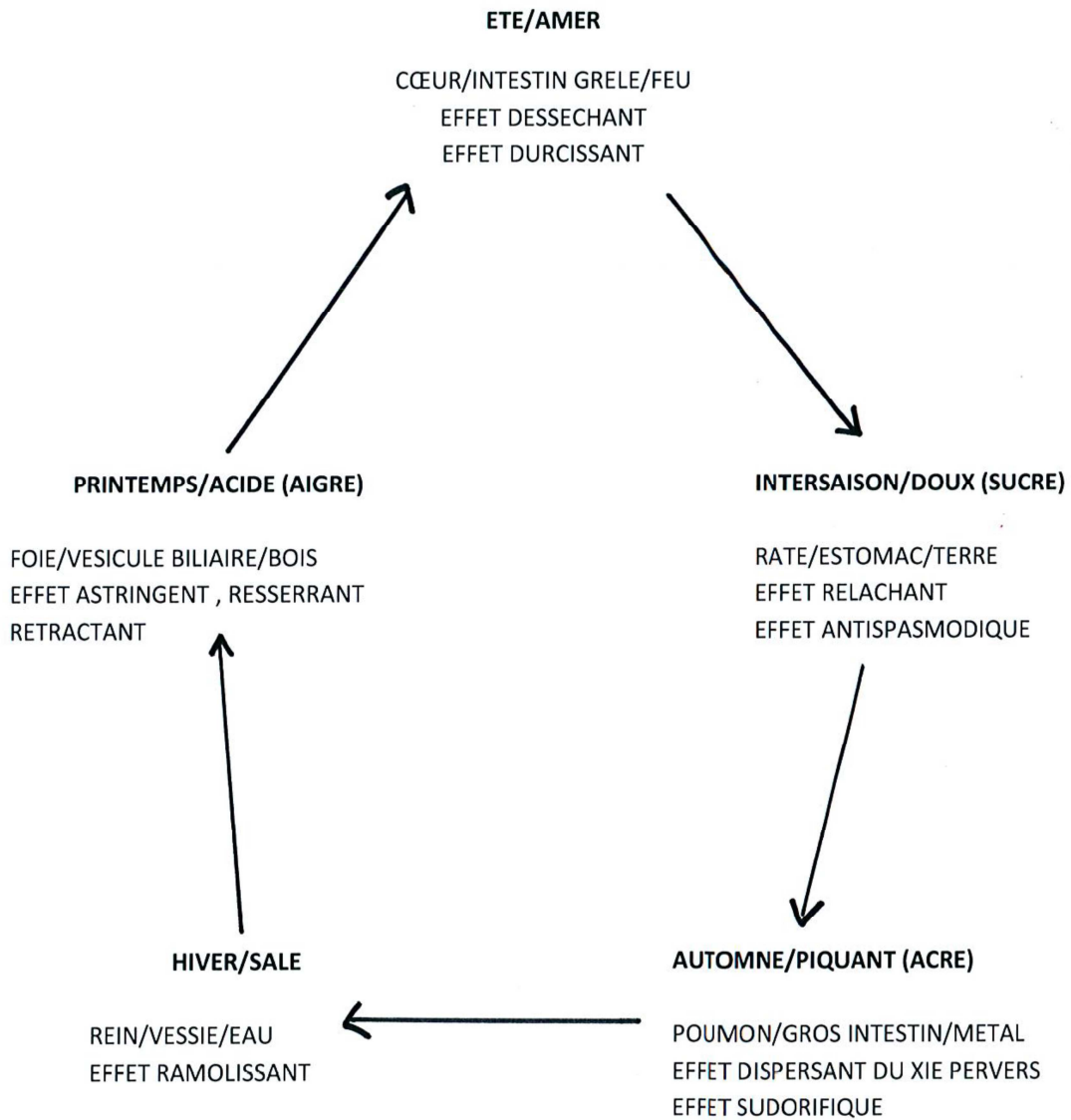
Cette notion émane des traditions bouddhistes d'Asie du Sud-est. La pleine conscience est le fait de porter une attention particulière à ce qui nous entoure, dans l'instant présent. Elle permet d'accueillir toutes les informations sensorielles via les stimuli internes du corps. Manger en pleine conscience, c'est le fait d'être très attentif au choix, à la préparation, à la quantité, à la manière de s'alimenter en écoutant son corps. C'est l'alimentation intuitive. Les résultats de cette étude montrent que ce type d'alimentation diminue les troubles alimentaires, l'insatisfaction corporelle et augmente le bien-être général des individus.

Ce concept rejoint les principes alimentaires de la diététique chinoise. Ces règles diététiques sont de plus en plus suivies et copiées dans notre monde occidental. Elles sont simples en définitive : Il suffit de manger de tout raisonnablement, en fonction des saisons, des milieux de vie et de son équilibre Yin/Yang. Tout est bon, seul l'excès est nuisible !

J'espère que la lecture de ce mémoire vous a donné envie d'approfondir vos recherches personnelles concernant votre alimentation. Je vous conseille un merveilleux ouvrage « Le grand livre des aliments santé » de Patricia Bargis qui répertorie 500 aliments en donnant leur description et leur bienfait nutritionnel et qui, j'espère, vous donnera envie de découvrir et de déguster de nouveaux aliments.

La diététique est un Art de Vivre, un mode de Pensée.

Annexe 1 : Schéma des Saveurs en quantité normale et de leurs fonctions



Annexe 2 : Schéma des Saveurs en excès et leurs effets

AMER en excès :

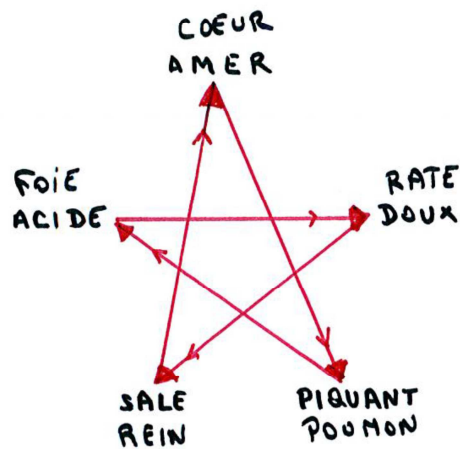
- Attaque le Poumon
- Chute des poils
- Dessèchement de la peau
- Ralentissement du rythme cardiaque
- Constipation

ACIDE (AIGRE) en excès :

- Attaque la Rate
- Chair rétractée
- Lèvres desséchées
- tendinite

DOUX (SUCRE) en excès :

- attaque le Rein
- troubles génitaux
- troubles sexuels
- troubles urinaires
- ostéoporose, lombalgie
- troubles rénaux
- augmentation diabète
- gastrite, ulcère à l'estomac



PIQUANT (ACRE) en excès :

- attaque le Foie
- contraction des muscles
- ongles abimés
- transpiration
- toux sèche
- problèmes de peau

SALE en excès :

- attaque le Cœur
- abime les vaisseaux sanguins
- risque d'hyper tension artérielle
- altération du teint
- œdème
- épaissement du sang

Annexe 3 : les 6 rapports dynamiques d'après l'étude de J.M Eyssalet et leur régulation diététique. D'après son ouvrage « Diététique énergétique et médecine chinoise »

Ces six rapports dynamiques vont correspondre aux excès et aux insuffisances spécifiques d'un ou plusieurs des six niveaux énergétiques :Tae Yang, Chao Yang, Yang Ming, Tae Yin, Chao Yin, Tsue Yin.

La forme physique rentre en ligne de compte : corpulent, maigre ou moyen

L'énergie également : plénitude, vide

Et la chaleur : froid ou yin, chaud ou yang.

Quand la forme est en plénitude, les individus sont « corpulents » et à l'inverse ils sont qualifiés de « minces ».

Les sujets sont « Yang » quand la chaleur domine et « Yin » à l'inverse.

Quand les énergies varient régulièrement, les individus sont classés « instables ».

Le Yang corpulent

Fonction excessive du niveau Tae Yang.

Grand pouvoir d'assimilation des énergies.

Habitude de suralimentation : excès de sang, de liquides et de graisses

Grand, fort, rieur, face rouge, voix forte, respiration forte,

Musculature, squelette et tissu adipeux très développés.

Langue humide avec enduit jaunâtre, rouge à la pointe et sur les bords

Pouls rapide, plein et glissant

Recommandations diététiques : il faut ralentir, refroidir et drainer en limitant les aliments très énergétiques, en favorisant la saveur acide dont l'énergie resserre les tissus et la saveur amère pour régulariser le fonctionnement de la rate, et favoriser les crudités, les aliments verts et blancs.

Le Yin corpulent

Insuffisance du niveau Yang Ming provoquant un ralentissement des 3 Yin entraînant une stagnation des liquides.

Insuffisance de la chaleur produite par l'estomac provoquant une mauvaise digestion.

Insuffisance de la chaleur des reins et du cœur.

Métabolisme des liquides déficient : adiposité, œdèmes.

Viscères creux dilatés et insuffisants fonctionnellement.

Obèse, visage lunaire, peau blanche

Lent, d'apparence lymphatique, essoufflé

Langue humide, blanche, étalée, épaisse

Pouls profond, lent, retardé.

Recommandations diététiques : il faut activer et réchauffer, en particulier en agissant sur l'estomac par des aliments générateurs de chaleur. Il faut éviter les aliments qui refroidissent, produisent des gaz ou demandent trop d'énergie à la digestion et il faut stimuler les reins en favorisant la diurèse. On recommande des aliments acides qui resserrent et piquants qui dispersent ainsi que des aliments noirs et rouges.

Le Yang mince

Insuffisance du niveau Tae Yin avec excès du feu des 3 Yang.

Insuffisance de la fonction nourricière Yin de la rate et insuffisance de la fonction refroidissante des poumons.

Energie Feu excessive dans le Yang et dans le Yin.

Insuffisance de la forme corporelle.

Insuffisance des saveurs et des liquides.

Insuffisance circulatoire.

Mince, sec, visage coloré ou jaunâtre.

Voix métallique, nerveux, inquiet, peau sèche.

Langue mince et sèche, jaune au-dessus et rouge à la pointe.

Pouls superficiel, rapide.

Recommandations diététiques : on doit rétablir l'équilibre entre le Feu et les liquides organiques en tonifiant la rate et le Tae Yin par une nourriture abondante, génératrice de liquides et riche en saveurs. On doit rafraîchir l'estomac et le Yang Ming en évitant les aliments très stimulants et chauds. On privilégie les saveurs douces qui ralentissent le passage des aliments et les saveurs acides qui dispersent les excès du feu et les aliments jaunes et blancs.

Le Yin mince

Insuffisance du niveau Chao Yin qui crée une mauvaise communication avec l'interne (Tsang et Fus).

Constitution globalement fragile par insuffisance d'activation énergétique avec retentissement sur la forme corporelle,

Insuffisance de Yuann Chi

Absorbe et transforme mal l'énergie KuCHI des aliments.

Mince, pâle, frileux, craintif

Voix faible, attitude voûtée, peau fine

Langue blanche, fine, légèrement humide

Pouls fin, faible, profond.

Recommandations diététiques : L'insuffisance globale de la constitution et de l'énergie demande de consommer une nourriture riche en énergie, c'est-à-dire en chaleur, et riche en saveurs et en liquides, donc qui augmente les apports. Il faut éviter les aliments trop froids comme les crudités et les produits animaux froids qui ralentissent la fonction des organes et préférer les saveurs douces qui ralentissent le passage des aliments et le salé qui tonifie le Chao Yin et donc les aliments rouges (Feu) et noirs(Eau).

Le Yang instable

Fonction insuffisante du niveau Tsue Yin et prédominance du Chao Yin.

Insuffisance circulatoire, en particulier thoracique.

Insuffisance digestive marquée pour les graisses.

Gonflement intermittent des viscères avec météorisme.

Caractère instable, impulsif, fatigable à mesure que la journée avance.

Aspect athlétique, dynamique, visage plutôt coloré.
Imaginatif, désordonné, vif.
Troubles de thermo-régulation.
Langue sèche, jaunâtre à la racine et au centre.
Pouls tendu, rapide, instable.

Recommandations diététiques : il faut refroidir et régulariser les énergies en limitant les aliments trop chauds et trop stimulants : on conseille les aliments de saveurs amères et salés qui stimulent l'eau et le feu, les foyers supérieur et inférieur et permettent une meilleure absorption des liquides et une meilleure diffusion externe de la chaleur. On préfère les aliments verts et blancs.

Le Yin instable

Fonction insuffisante du niveau Chao Yang et prédominance relative de Tsue Yin.
Insuffisance du Triple Réchauffeur donnant un faible pouvoir de transformation des aliments.
Coordination insatisfaisante des viscères.
Fatigabilité secondaire à une déficience de la mobilisation.
Nerveux, renfermé, contrarié
Regard brillant, plis de la bouche marqués, voix faible mais avec un timbre marqué.
Affectivité intense, attitude d'inhibition par timidité ou par retrait non volontaire.
Langue humide, glissante, racine et dessus couverts d'un enduit humide et blanchâtre.
Pouls tendu, profond

Recommandations diététiques : pas de substances trop stimulantes car on ne doit pas brusquer Chao Yang. Il faut une nourriture riche, régularisante, productrice d'énergie et de chaleur (pas de feu). On utilise les saveurs amère, douce et salée liées aux trois foyers et on emploie de préférence des aliments rouges, jaunes et verts.

Annexe 4 : Les caractéristiques principales des terrains selon Yves Réquena

Tempérament TAE YIN

Le sujet Tae Yin (P/Rte) est de constitution METAL ou de constitution TERRE

| | TAE YIN METAL | TAE YIN TERRE |
|----------------------------|--|---|
| COMPORTEMENT PHYSIQUE | Allure longiligne et maigre Epaules étroites et dos légèrement vouté Gestes et paroles lents, voix faible Regard absent, dur, calculateur Craint le froid et l'humidité Aime plus le sucré que le salé et préfère les laitages Aime le piquant et les plats épicés Asthénique qui aime dormir, se coucher tôt et se lever tôt et les vacances Enfant plutôt maigre, pâle, rachitique pouvant souffrir d'anorexie, de difficultés respiratoires, de problèmes cutanés ou intestinaux Adulte facilement fatigable | Trapu, dilaté, embonpoint ou obésité, rond, mou Souple, corps élastique Non sportif, partisan du moindre effort Visage rond, regard clair, pacifique et joyeux, yeux légèrement globuleux (regard de biche ou grand blond distrait aux yeux bleus) Parle et agit mollement Préfère le sucré, le plus gourmand des tempéraments Enfant potelé, charmant, bon caractère, facile avec beaucoup d'appétit |
| COMPORTEMENT INTELLECTUEL | Bonne mémoire et bonne facilité d'analyse et de jugement | Assez bonne mémoire et bonnes facultés d'analyse Très distrait Aime dormir, très bon sommeil |
| COMPORTEMENT PSYCHOLOGIQUE | Introverti, replié sur lui-même, fermé, secret, solitaire sédentaire Conservateur, n'aime pas l'improvisation Méticuleux, prudent, prévoyant Taciturne, peu bavard, économe, aime l'ordre et la discipline, organisé, honnête Intolérant, médisant, révolté contre les injustices Rancunier, difficulté à pardonner, Fidèle de cœur et de raison Consulte les médecins plutôt deux fois qu'une et suit scrupuleusement leurs recommandations | Extraverti, optimiste Aime les contacts Bon caractère, conciliant, humeur égale Disponible, tolérant, insouciant, sans rancune, indifférent à l'égard des autres Arbitre dans les conflits Difficultés à faire des choix, prendre des décisions Peu ambitieux, paresseux, lent, négligent, manque de ponctualité Une passion amoureuse est vite oubliée au profit d'une autre Aptitudes artistiques Humeur dépressive, tristesse Peu de suites dans les idées |

Tempérament YANG MING

Le sujet Yang Ming (GI/E) est de constitution METAL ou de constitution TERRE

| | YANG MING METAL | YANG MING TERRE |
|-------------------------------|---|---|
| COMPORTEMENT PHYSIQUE | Longiligne, silhouette élégante Gestes raffinés Impression d'équilibre, de flegme et de rayonnement attirant Craint la chaleur et parfois le froid, préfère l'automne Regard clair qui inspire confiance et objectivité Corps souple, sportif Préfère le sucré au salé et les laitages Enfant maigre avec rhinopharyngites, bronchites | Charpenté, os épais Allure centrée dans la terre Visage rond, trapu, tendance à l'embonpoint Teint rouge, lèvres charnues, visage jovial Yeux un peu globuleux, regard doux et bienveillant Pas souple mais puissant comme un taureau Craint l'humidité et la chaleur Attrait pour le sucré, les plats en sauce Bonne santé dès l'enfance |
| COMPORTEMENT INTELLECTUEL | Bonne mémoire Grand sens de l'observation Aime l'analyse et les systèmes abstraits | Bonne mémoire, astucieux Aime les jeux de mots et les histoires gaillardes |
| COMPORTEMENT PSYCHOLOGIQUE | Peu émotif Activité efficace, régulière Homme d'habitude, ponctuel, de parole, dévoué, sens civique Humeur égale, humour Ne comprend pas les émotifs et les non-conformistes | Extraverti, optimiste Esprit pratique, bon sens Hyperactivité, tonus Aime vaincre les obstacles, joueur, flambeur Aime les relations humaines Diplomate, réconfortant, sécurisant Difficultés à comprendre les émotifs et les hypersensibles Humeur joyeuse Comportement impulsif et mauvaise humeur |

Tempéraments TSUE YIN et CHAO YANG

| | TSUE YIN | CHAO YANG |
|-------------------------------|--|--|
| COMPORTEMENT PHYSIQUE | <p>Allure variable : inhibé qui se cache, se ronge les ongles, se mord les lèvres, se tord les doigts, timide et tics nerveux, ou excité, agité, bavard, se passe la langue sur les lèvres ou les dents.</p> <p>Emotif, rougit soudainement, transpire d'émotion et peut s'évanouir à l'extrême.</p> <p>Beau regard souvent myope.</p> <p>Corps souple et sportif.</p> <p>Craint le vent qui lui donne des sensations de vertige et de confusion (même phénomène dans les moyens de transport, dans la foule ou devant le vide)</p> <p>Tendance à s'évanouir dans les situations d'urgence</p> | <p>Chaleureux, fougueux.</p> <p>Allure martiale, n'a pas froid aux yeux.</p> <p>Yeux grands et larges, arcades sourcilières ouvertes, excellente acuité visuelle, visage franc et entier avec tics et rictus.</p> <p>Taille moyenne, musclé et carré, type sec et vif, sportif, agile mais faiblesse au niveau de la rotation du tronc.</p> <p>Agité, infatigable, se couche tard et se lève tôt.</p> <p>Craint le vent et la chaleur</p> |
| COMPORTEMENT INTELLECTUEL | <p>Trous de mémoire fréquents et subits, difficultés à parler à cause de son émotivité.</p> <p>Bonne mémoire pour ce qui le motive.</p> <p>Imagination vive, inspiration artistique.</p> | <p>Bonne mémoire dès l'enfance</p> <p>Beaucoup d'idées et d'imagination, très créatif.</p> <p>Intelligence désordonnée (met la charrue avant les bœufs).</p> |
| COMPORTEMENT PSYCHOLOGIQUE | <p>Nerveux, émotif</p> <p>Variabilité importante de l'humeur avec moments d'excitation qui alternent avec abattement, crises de larmes, découragement. Humeur dépendante des règles chez la femme.</p> <p>Angoisse intérieure et manque de confiance en soi.</p> <p>Travaille de façon irrégulière à ce qui lui plaît. se déconcentre facilement dès qu'il a une émotion.</p> <p>Pour échapper à de fortes émotions devient superficiel ou rêveur, affabulateur.</p> <p>Besoin d'étonner les autres, de séduire pour attirer l'attention.</p> | <p>Colérique, agit par impulsion et intuition avec vigueur et précipitation. Aime l'action, la décision.</p> <p>Optimiste, combatif, anxieux mais enthousiaste pour beaucoup de choses à la fois.</p> <p>Passionné, boute-en-train, parle facilement en public, exubérant.</p> <p>Nature belliqueuse mais regrette ses excès, sans rancune.</p> <p>Franc, hyperactif, impatient, aime les défis.</p> <p>Grand travailleur, redoute les querelles, les rancunes, les échecs, les maladies</p> |

Tempéraments CHAO YIN et TAE YANG

| | CHAO YIN | TAE YANG |
|-------------------------------|--|--|
| COMPORTEMENT PHYSIQUE | <p>Introverti, timide. Tendance à baisser la tête et les yeux. Corps souple mais a du mal à se cambrer, pas sportif. Teint rouge aux pommettes et rougit par timidité. Regard émouvant, humide qui n'ose soutenir le regard, regard méfiant par hypersensibilité et parfois cernes noires sous les yeux. Frileux, déteste l'hiver. Constitution faible.</p> | <p>Rigide, droit dans sa posture, taille élancée renversée vers l'arrière, silhouette fière, élégante, digne. Donne l'impression qu'il se sent supérieur. Regard dur, cinglant, dominateur qui camoufle une hypersensibilité et une générosité. Corps pas très souple avec difficultés à se pencher en avant. Sportif, cherche à être le premier. Craint la chaleur et le froid</p> |
| COMPORTEMENT INTELLECTUEL | <p>Bonne mémoire émotionnelle sur son passé mais mémoire intellectuelle défaillante, intelligence plus conceptuelle que pratique. N'aime pas agir</p> | <p>Mémoire intellectuelle excellente. Capacité de travail énorme. Intelligence supérieure. Besoin de peu de sommeil</p> |
| COMPORTEMENT PSYCHOLOGIQUE | <p>Ambitieux mais reste au stade de l'aspiration, maladroit sans le montrer persévérant, méticuleux, défaitiste, tout est perdu d'avance. discret, modeste dans le succès, redoute les échecs mélancolique, replié sur ses états d'âme, envieux découragement, dépression. Place son idéal dans l'Amour. Hypersensible, jaloux, envieux et se réjouit du malheur des autres.</p> | <p>Activité centrée sur une fin unique de puissance et d'efficacité. Aptitude au commandement. Discipliné, passionné, fanatique s'embrase pour une idée, pour l'art. Admet difficilement la contradiction. Sacrifie tout de lui-même pour servir sa cause. Grande maîtrise de soi. Se sent incompris, rejeté, autoritaire, possessif, jaloux. Généreux, dévoué, intègre.</p> |

Annexe 5 : Classification croisée des aliments par nature et par saveur

VIANDE ET VOLAILLES

| NATURE ENERGETIQUE | Saveur ACIDE | Saveur AMERE | Saveur DOUCE ,SUCREE | Saveur PIQUANTE | Saveur SALEE |
|-------------------------------|---------------------|--|--|---------------------------|---------------------------|
| FROIDE | Cheval | | cheval | | escargot |
| FRAICHE | | Foie Lapin | Lapin | | grenouille |
| NEUTRE | Poule | Foie de génisse Foie de veau Rognon | Bœuf, caille, canard Porc, veau, poulet, oie, sanglier | | Canard pigeon |
| TIEDE | faisan | Foie de volaille mouton | Dinde, faisan, | | jambon |
| CHAUDE | agneau | Viande boucané | | | Charcuterie, salaisons |

POISSONS ET PRODUITS DE LA MER

| NATURE ENERGETIQUE | Saveur ACIDE | Saveur AMERE | Saveur DOUCE ,SUCREE | Saveur PIQUANTE | Saveur SALEE |
|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------|---|---------------------------|---|
| FROIDE | | | poulpe | | Crustacés, crabe Moules, encornets, huitres, coques,algues, Coquilles st Jacques, palourdes |
| FRAICHE | | | | | |
| NEUTRE | | | Cabillaud Truite Poisson d'eau douce | | Morue oursin |
| TIEDE | Conserves de poisson Rollmops | | Anguille Crevette | | Hareng, sardine, crevette, poisson fumé, |
| CHAUDE | | | | | |

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

| NATURE ENERGETIQUE | Saveur ACIDE | Saveur AMERE | Saveur DOUCE ,SUCREE | Saveur PIQUANTE | Saveur SALEE |
|-----------------------|----------------------|-----------------|--|---|--------------|
| FROIDE | | | Œufs | | fromage |
| FRAICHE | | | Blanc d'œufs Œuf de cane Œuf de caille | | |
| NEUTRE | | | Jaune d'œuf Œuf de poule lait | | |
| TIEDE | Fromage de brebis | | Fromage de vache | Fromage de chèvre | fromage |
| CHAUDE | | | Beurre Graisse animale | Fromages fermentés Rocquefort Bleu d'auvergne | Fromage gras |

LEGUMES, CEREALES, HERBES

| NATURE ENERGETIQUE | Saveur ACIDE | Saveur AMERE | Saveur DOUCE ,SUCREE | Saveur PIQUANTE | Saveur SALEE |
|-----------------------|----------------------|---|--|--|--------------------------|
| FROIDE | Oseille Tomate | Rhubarbe, celeri, asperge | Cresson, celeri, tomate, Germe de soja | | Algues Sarrasin, pois |
| FRAICHE | Artichaut Epinard | Blé, laitue, orge Salade, seigle, Endives | Chou-fleur, radis, blé, orge, sarrasin, haricot, concombre, aubergine, épinard, laitue, carotte crue | Radis, menthe, chou rave navet | |
| NEUTRE | igname | | Riz, maïs, avoine, millet, pomme de terre, pois, fève, haricots verts, chou, carottes | | |
| TIEDE | | | Fenouil, riz gluant, pleurote, potiron, poireau | Aneth, fenouil, coriandre, ciboule, oignon, échalotte | |
| CHAUDE | | | | | |

FRUITS

| NATURE ENERGETIQUE | Saveur ACIDE | Saveur AMERE | Saveur DOUCE ,SUCREE | Saveur PIQUANTE | Saveur SALEE |
|-------------------------------|---|------------------------|--|---------------------------|---------------------|
| FROIDE | Ananas, citron, pamplemousse, pastèque, tomate, kaki | rhubarbe | Melon, banane, kaki | | |
| FRAICHE | Mandarine, orange, prune, mangue, pomme, poire, framboise | | Pomme, poire, mangue, prune, | | |
| NEUTRE | Fraise, prune, raisin | | Figue Papaye, raisin, grenade, prune | | |
| TIEDE | Abricot, pêche, cerise, litchi, arbose | | Jujube, abricot, pêche, cerise, litchi, arbose | | châtaigne |
| CHAUDE | | | | | |

CONDIMENTS

| NATURE ENERGETIQUE | Saveur ACIDE | Saveur AMERE | Saveur DOUCE ,SUCREE | Saveur PIQUANTE | Saveur SALEE |
|-------------------------------|---------------------|--|---|--|---------------------|
| FROIDE | Citronnelle | Verveine, thé tuocha | Canne à sucre | | Sel |
| FRAICHE | | Thé | Thé | Menthe, origan | |
| NEUTRE | | | Miel, safran, réglisse, camomille, sucre | | Sel de céleri |
| TIEDE | vinaigre | Alcool léger, tabac, valériane café | Badiane, muscade, anis étoilé | Tabac, aneth, pistache, cumin, ail, moutarde, girofle, gingembre, basilic, cardamone, | |
| CHAUDE | Vinaigre | Alcool, café fenugrec | | Alcool, poivre, cannelle, piment, gingembre | |

Annexe 6 : calendrier de récoltes des fruits et légumes en France

| | FRUITS | LEGUMES |
|--------------|---|--|
| JANV | Citron, clémentine, kiwi, noix, poire, pomme | Betterave, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, chou, chou de Bruxelles, échalote, endive, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron |
| FEVR | Citron, kiwi, poire, pomme | Betterave, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, chou, chou de Bruxelles, échalote, endive, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron |
| MARS | Citron,kiwi,pomme | Betterave, carotte, céleri, chou-fleur, chou, épinard, endive, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron |
| AVRIL | Kiwi, pomme, rhubarbe | Asperge, betterave,carotte, céleri, chou-fleur,endive, épinard, salade, mâche,navet, oignon, petits pois, radis |
| MAI | Fraise, melon, rhubarbe | Asperge, aubergine, blette,carotte, céleri, chou-fleur,concombre, courgette, épinard, fenouil, salade, navet, oignon, petits pois,radis, tomate |
| JUIN | Abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, nectarine, pêche, prune, rhubarbe | Artichaut, asperge, aubergine, blette, carotte, chou-fleur,concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, salade, oignon, petits pois, poireau, poivron,radis, tomate |
| JUILL | Abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, nectarine, pêche, prune, rhubarbe, brugnnon, figue, groseille, mirabelle, mûre, myrtille, pastèque | Artichaut, asperge, aubergine, blette, carotte, chou-fleur,concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, salade, oignon, petits pois, poireau, poivron,radis, tomate, brocoli, maïs, pomme de terre |
| AOUT | Abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, nectarine, pêche, prune, rhubarbe, brugnnon, figue, groseille, mirabelle, mûre, myrtille, pastèque, poire, pomme, raisin | Artichaut, betterave, aubergine, blette, carotte, chou-fleur,concombre, courgette, épinard, haricot vert, salade, petits pois, poireau, poivron,radis, tomate, brocoli, maïs, pomme de terre |
| SEPT | cassis, fraise, framboise, melon, nectarine, pêche, prune, rhubarbe, brugnnon, figue, groseille, mirabelle, mûre, myrtille, poire, pomme, raisin, coing, pêche de vigne | Artichaut, betterave,aubergine,blette, carotte, chou-fleur,concombre, courgette, épinard, haricot vert, salade, poireau, poivron,, tomate, brocoli, maïs, pomme de terre, céleri, chou, chou de bruxelles, oignon, potiron |
| OCT | Châtaigne, coing, framboise, mûre, myrtille, noix, pêche de vigne, poire, pomme, raisin | Artichaut, betterave,blette, carotte, chou-fleur, courgette, épinard, haricot vert, salade, poireau, brocoli, maïs, pomme de terre, céleri, chou, chou de Bruxelles, oignon, potiron, fenouil, mâche, navet |
| NOV | Châtaigne, coing, noix, poire, pomme, raisin, clémentine | betterave, carotte, chou-fleur, épinard, poireau, brocoli, pomme de terre, céleri, chou, chou de Bruxelles, oignon, potiron, fenouil, mâche, navet, panais |
| DEC | Châtaigne, noix, poire, pomme, clémentine, kiwi | betterave, carotte, chou-fleur, poireau, pomme de terre, céleri, chou de Bruxelles, oignon, potiron, fenouil, mâche, navet, panais |

BIBLIOGRAPHIE

SU WEN de André Duron
LING TCHOU de Jean Motte
L'ESPRIT DES POINTS de Philippe Laurent
PETIT VENTRE HEUREUX de Isabella M.Obrist
LA DIETETIQUE DU TAO de Philippe Sionneau
MIEUX VIVRE GRACE A LA MEDECINE CHINOISE de Michel Frey
DIETETIQUE ENERGETIQUE ET MEDECINE CHINOISE de J.M Eyssalet , Guillaume et Mach-Dieu
LA MEDECINE CHINOISE SANTE, FORME ET DIETETIQUE de J.M Eyssalet et Evelyne Malnic
TRAITE D'ACUPUNCTURE de Borsarello
LA DIETETIQUE CHINOISE de Christophe Labigne
LE TAO DE L'ALIMENTATION de Nicole Tremblay
HISTOIRE DU TAOISME de Isabelle Robinet
LE REGIME SHINYA de Hiromi Shinya
DICTIONNAIRE DES SYMBOLES de Chevalier et Gheerbrant
LES CLES DE L'ALIMENTATION SANTE de Dr Lallement
LES SECRETS DE L'INTESTIN FILTRE DE NOTRE CORPS de Dr Berthelot et Dr Warnet
LA CHRONOBIOLOGIE CHINOISE de Faubert et Crépon
L'ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE ET DE L'ENFANT de Dr Kousmine
L'ALIMENTATION DE LA TROISIEME MEDECINE de Jean Seignalet
LE GRAND LIVRE DES ALIMENTS SANTE de Patricia Bargis
LES CHEMINS CACHES DE L'ACUPUNCTURE TRADITIONNELLE CHINOISE de Jean Motte
LE SYMBOLISME DU CORPS HUMAIN de Annick de Souzenelle
LA PENSEE CHINOISE de Marcel Granet
LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA MEDECINE CHINOISE de Maciocia
LES COURS DE MES PROFESSEURS AU CENTRE IMHOTEP : Jean, Sophie, Olivier, Florence, Béatrice
FOOD AND LIFE LE GOUT ET LA VIE de J. Robuchon et N. Volf
EAT FOR LIFE: A WORKSITE FEASIBILITY STUDY OF A NOVEL MINDFULNESS-BASED INTUITIVE EATING
INTERVENTION : Bush H, Rossy L, Mintz L (2014)
SITES INTERNET : gera.fr david@dietetiquetuina.fr pelissier.j@wanadoo.fr
formations@sionneau.com