

INTRODUCTION

La prévention des maladies et l'accroissement de la santé, qui reposent sur le maintien de l'équilibre Yin-Yang par la qualité d'écoute et d'interprétation des messages du corps, ont toujours constitué les objectifs essentiels de la médecine traditionnelle chinoise.

On considère que tout être vivant est conçu et entretenu par une capacité organisatrice et transformatrice, SHEN, qui lui est personnelle, et dont certains aspects pourraient être imparfaitement transposés en médecine occidentale dans la conception de la formule génétique, avec le capital d'informations qu'elle véhicule. Pour accroître ou retrouver la santé, l'être humain a la capacité de se mettre au service du programme organisateur auquel il doit sa conception et son maintien en vie ; pour y parvenir, il dispose de l'attention et de l'écoute intérieures, qui l'unissent directement à SHEN, sa puissance organisatrice.

De cette écoute, garante des informations qu'il recueille par la voie des cinq sens, il tire une évaluation essentiellement qualitative de lui-même et du monde. Cette priorité qualitative imprégnera toute la vision de l'univers et du corps énergétique dans la médecine chinoise ; sans elle, on ne peut rien comprendre, ni utiliser efficacement sa doctrine, essentiellement fonctionnelle, pratique mais liée à l'écoute subtile de la sensorialité. Elle représente l'expérience fondamentale à partir de laquelle on détermine, d'après leurs qualités, les familles de mouvements qui jalonnent et rythment toute la création.

L'écoute subtile est au centre des pratiques traditionnelles visant à nourrir et à entretenir la vie (YANG SHENG). L'expérience et le maintien de l'équilibre Yin-Yang se réalisent concrètement par le développement de l'observation, de l'aptitude à la contemplation par les arts de la conduite du souffle à partir de la respiration, du geste et de la posture, par le massage, l'utilisation des cautères (Moxa ou Kao) et des aiguilles sur le corps énergétique, l'utilisation d'une pharmacopée complexe, enfin la mise en pratique quotidienne d'une diététique extraordinairement élaborée.

De cette diététique, nous avons été partiellement informés au cours de nos études d'acupuncture par les nombreuses allusions qui sont faites aux saveurs et aux aliments régulateurs de l'énergie humaine dans les grands classiques, le *NEI JING SU WEN* et le *NEI JING LING SHU*.

D'un autre côté, nous avons pu observer le développement de courants diététiques se

recommandant de la médecine extrême-orientale, ainsi que de la macrobiotique, d'origine japonaise, dont un des principaux mérites a été d'insister sur l'importance fondamentale de certaines catégories d'aliments, telles les céréales complètes par exemple. Mais entre les développements théoriques et parfois fort abstraits des classiques sur l'action physiologique des saveurs et les affirmations souvent péremptoires de la macrobiotique, dont les systématisations délibérées marquaient une certaine occidentalisation de ses principes de référence, il n'était pas simple de préciser l'idée que se faisaient les Chinois de l'Antiquité de la nourriture humaine, de son élaboration, de son utilisation et de ses effets sur les différents organismes. Entre la théorie hermétique de l'Antiquité et la pratique schématique contemporaine, un moyen terme nous a été donné par les traductions partielles de nombreux classiques de diététique et de phytothérapie des périodes intermédiaires, tel le fameux *BEN CAO GANG MU* de LI SHI ZHEN (1578).

Nous avons été aidé dans cette démarche par la profusion récente d'ouvrages chinois traitant de diététique et publiés par les instituts de médecine traditionnelle des grandes villes de Chine continentale ; notre ami MACH CHIEU en a assuré la traduction. Ces traités reprennent les textes anciens faisant autorité en la matière, et présentent de véritables catalogues d'aliments classés par familles. Chaque aliment est décrit selon les critères énergétiques de saveur (WEI), nature énergétique (QI), toxicité (DU), méridiens destinataires (GUI JING), propriétés sur les mouvements globaux des énergies et substrats corporels, et spécificités médicinales.

Cette classification par aliment établit plutôt une sorte de « pharmacologie énergétique », accompagnée d'un grand nombre d'indications symptomatiques, qu'une véritable doctrine diététique, ce qui a soulevé pour nous une seconde difficulté.

Les différentes rubriques d'analyse des qualités de l'aliment démontraient indirectement l'existence d'une conception originelle de la notion d'aliment à laquelle les auteurs se référaient, et que nous avons toutes les chances de retrouver dans les grands classiques, à condition d'en pratiquer une lecture différente et, si possible, à partir des idéogrammes et de la structure versifiée du texte chinois lui-même.

Nous avons donc entrepris ce travail avec l'aide d'amis sinologues (nous remercions en particulier le Professeur Constantin Milsky et Monsieur SONG SHUN CHING de la faculté d'Aix-en-Provence).

Reprenant systématiquement toutes les citations du *SU WEN* et du *LING SHU* concernant les Saveurs, le Souffle et la Forme des aliments, nous avons pu remarquer les points suivants :

- Le concept traditionnel de Saveur revêt une signification beaucoup plus profonde et générale que dans le contexte occidental : la Saveur (WEI), tout en conservant sa référence sensorielle qualitative, représente la matière primordiale par laquelle s'élaborent les substrats du monde extérieur, et en particulier la substance corporelle de tout être vivant. Nous avons également pu distinguer à la lumière des textes que les saveurs ont une capacité double, celle de stimuler spécifiquement le Souffle,

c'est-à-dire l'expression fonctionnelle des Organes, aussi bien que leur Forme, c'est-à-dire la substance qui les compose, ainsi que des structures qui leur sont physiologiquement rattachées.

- Nous avons pu ainsi lever d'apparentes contradictions entre le *SU WEN* et le *LING SHU*, dont les affirmations différentes au sujet du rôle des mêmes saveurs ne pouvaient se comprendre que si l'on situait leur action soit sur le Souffle, soit sur la Forme des organes, les deux aspects étant alors directement opposés.
- Par leur rôle d'élaboration des formes du monde manifesté et leur action sur le souffle ou énergie des êtres vivants en particulier, les Saveurs, WEI, prennent une signification cosmologique et même métaphysique, comme le soulignent certains versets du *SU WEN*.

La seule façon précise d'agir sur leur équilibre dans l'organisme étant l'alimentation, nous avons pu envisager la diététique comme une technique curative en soi, cohérente et complète par son niveau d'action sur le corps énergétique.

Nous avons pris ainsi conscience qu'en médecine chinoise, le mode sur lequel nous envisageons la compréhension du corps énergétique est orienté par la technique choisie pour le rééquilibrer. Il existe ainsi une lecture des chapitres de physiologie générale des classiques orientée par la technique de l'acupuncture dont le mode d'intervention est la ré-équilibration du QI, ou énergie, par la puncture de l'aiguille.

De la même façon, le projet d'élaborer un système de ré-équilibration du corps énergétique par les aliments, nous a amené à mettre l'accent sur des points différents de la physiologie, ce qui aboutissait en définitive à une lecture différente des mêmes textes. En diététique, il s'agit d'abord de renforcer le JING, ou Principe Vital du monde dans l'individu, globalement ou sélectivement, par les Saveurs et leur véhicule, les liquides organiques.

Toutes les structures énergétiques, ayant une fonction de mise en réserve ou d'emménagement de la vitalité JING, prennent ici un relief plus grand et un rôle plus actif.

Nous avons cru bon, dans cette optique, de présenter une introduction détaillée sur la physiologie énergétique, en insistant sur la mise en place dans le temps des différents systèmes fonctionnels chargés de gérer les liquides et les énergies, soit l'Eau et le Feu. Les mouvements de l'Eau et du Feu s'expriment ici par la gestion de la chaleur, des saveurs et des liquides organiques, les six entrailles dites « curieuses » et l'ensemble du système neuro-endocrinien (NAO-SUI, cerveau et moelles).

Cette introduction physiologique nous a conduit à préciser ensuite la notion de *terrain*, par ce que nous avons intitulé « les six contextes énergétiques », expression que nous préférons à celle de « typologie », dont le contenu nous paraît moins dynamique et peut-être moins conforme à la pensée traditionnelle. Plusieurs de ces « contextes » peuvent être en effet associés chez un même individu et les tableaux cliniques qui les situent représentent des prédispositions essentiellement dynamiques, donc mouvantes, du terrain.

Nous proposons ici un cadre de référence des aliments recommandés et contre-indiqués, qui permet de raisonner le choix d'une alimentation correctrice appropriée aux différents terrains de nos patients.

Nous présentons ensuite un recueil de thérapeutique alimentaire systématisé en fonction des concepts et rubriques classiques de la médecine chinoise.

Chapitre I

L'ALIMENT ET LE CORPS ÉNERGÉTIQUE

ASPECTS COSMOLOGIQUES ET PHYSIOLOGIQUES

La médecine chinoise décrit traditionnellement le corps énergétique comme le révélateur et le champ d'action des rythmes du cosmos.

Cette expression rythmique de l'être dans son milieu de vie s'illustre de la façon la plus fondamentale dans les fonctions de la nutrition.

Nous en discernons trois aspects principaux :

- le choix des aliments dans l'espace et le temps,
- leur transformation externe par élaboration et association,
- leur assimilation ou transformation interne en notre propre souffle, notre forme.

Comme toutes les grandes cultures traditionnelles et peut-être d'une façon particulièrement poussée, la civilisation chinoise a développé un ensemble très riche de pratiques et de rituels concernant le temps, le lieu et le mode de récolte des ingrédients comestibles, leur transformation selon un art culinaire aux modalités multiples, des manières de table dont beaucoup sont inspirées par des principes d'hygiène issus d'un savoir médical traditionnel largement répandu et entretenu dans la population. C'est en particulier par le choix et l'ordre d'introduction ou d'alliance des saveurs, des consistances, des températures, que l'on détermine une série de réactions psychophysiologiques dont l'effet peut être tonifiant, draineur ou rééquilibrant des différentes fonctions corporelles.

De nombreux aliments ont aussi une action médicinale spécifique sur un ou plusieurs méridiens.

Nous proposons dans cette perspective une réflexion autour de la conception énergétique de la diététique et nous interrogeons d'abord la notion d'aliment à la lumière des textes classiques les plus anciens.

Au cours de notre exposé, nous citerons abondamment le *SU WEN* et le *LING SHU*, en conservant le texte chinois pour les citations les plus importantes.

Dans cette difficile élucidation, nous désirons laisser une place importante à la dimension « contemplative » du texte chinois, c'est-à-dire non seulement de chaque idéogramme, mais aussi des versets rythmés qu'ils composent, afin de laisser apparaître les correspondances et les résonances entre les termes et suggérer ainsi le « souffle » du texte, transposition linguistique des souffles du vivant qu'il décrit. Nous débutons cet exposé par deux citations du *SU WEN*, tirées des chapitres 5 et 66, et qui situent d'emblée la question des saveurs au niveau le plus général et le plus élevé.

I - SHEN, SOUFFLE ET FORME

d'après le chapitre 66

A la lecture du chapitre 66 d'abord nous recueillons trois affirmations en corrélation étroite :

I		II		III	
陰	YIN	神	SHEN	夫	FU
陽	YANG	用	YONG	變	BIAN
不	BU	無	WU	化	HUA
測	CE	方	FANG	之	ZHI
謂	WEI	謂	WEI	為	WEI
之	ZHI	之	ZHI	用	YONG
神	SHEN	聖	SHENG	也	YE

*L'insondable du YIN - YANG
se nomme Esprit*

*L'emploi de l'esprit sans
recours à des recettes se
nomme Sagesse*

*Ainsi changements et
métamorphoses forment la
Fonction*

Ces trois vers, car il s'agit ici d'un véritable poème scandé sur un rythme de sept, définissent parallèlement :

- I. SHEN, *l'Esprit*
- II. SHENG, *la Sagesse*
- III. BIAN-HUA, *les Transformations et Métamorphoses*

SHENG est l'apanage du Sage, « comprenant la nature des choses, vivant en harmonie avec elles, et répandant sa vertu merveilleuse et efficace au sein de l'Univers » (Dictionnaire RICCI). SHENG est l'apanage du Sage « comprenant la nature des choses, vivant en harmonie avec elles et répandant sa vertu merveilleuse et efficace au sein de l'univers » (Dictionnaire RICCI R. 4338, p. 820). La fidélité à la nature de l'Esprit, en lui-même insondable par le YIN-YANG (YIN YANG BU CE), est son utilisation directe sans intermédiaires, sans qu'on ait recours à des recettes (WU FANG), c'est-à-dire aux inscriptions et aux procédés qu'offre la mémoire.



La Sagesse découle de cette attention sans références de l'Esprit qui peut alors assister aux changements et aux métamorphoses (BIAN-HUA) dont les successions expriment dans la conscience le fonctionnement (YONG) du monde et de soi-même. C'est de ces enchaînements que nous entretenons la suite du texte qui décrit alors l'application des métamorphoses YIN-YANG.

Le texte décrit alors l'application des métamorphoses YIN-YANG :

Ainsi, reprenant la formulation des « trois puissances » (SANCAI), Ciel, Terre, Homme, le texte indique que l'application du YIN-YANG, soit le Jeu des principes premiers, est :

- au Ciel, le Mystère qui engendre l'Esprit,
- chez l'Homme, le DAO qui engendre la connaissance (il s'agit ici du DAO de l'Homme),
- sur Terre, la métamorphose qui génère les cinq Saveurs.

Ainsi, SHEN :

- engendré au Ciel, niveau des principes,
- se manifeste par la connaissance au niveau de l'homme, siège du mouvement,
- et se réalise sur la Terre par les cinq Saveurs, filles de la métamorphose.

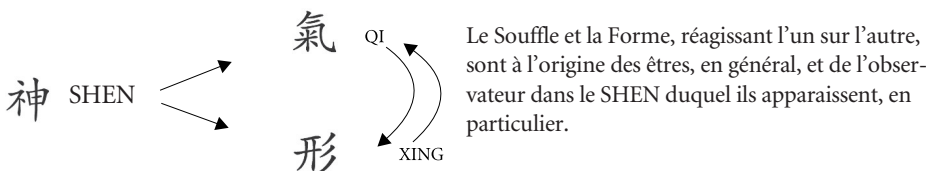
On voit déjà par ce texte que SHEN trouve sa réalisation terrestre par l'intermédiaire des cinq Saveurs, supports des Transformations et donc révélatrices des Fonctions.

Le texte poursuit :

	在 ZAI	在 ZAI	形 XING
	天 TIAN	天 TIAN	氣 QI
	謂 WEI	謂 WEI	相 XIANG
	風 FENG L'ESPRIT EST VENT DANS LE CIEL	氣 QI AU CIEL IL EST LE SOUFFLE	感 GAN
	在 ZAI	在 ZAI	而 ER
	地 DI	地 DI	化 HUA
	謂 WEI	成 CHENG	生 SHENG
	木 MU L'ESPRIT EST BOIS SUR LA TERRE	形 XING SUR TERRE IL DEVIENT LA FORME	萬 WAN
		物 WU	
		矣 YI RÉAGISSANT L'UN SUR L'AUTRE, LE QI ET LA FORME ÉLABORENT TOUS LES ÊTRES	

Cet extrait capital nous permet donc d'établir un premier schéma de l'organisation du corps énergétique :

SHEN est au ciel le Souffle, sur terre la Forme :



II - ESSENCE, SOUFFLE, SAVEUR ET FORME

d'après le chapitre 5

Notre second extrait du chapitre 5 du *SU WEN* va permettre un développement et une précision considérables du précédent schéma.

Nous empruntons ici la traduction de l'Ecole européenne d'acupuncture :

水	SHUI	L'EAU	陽	YANG	LE YANG
為	WEI	EST	為	WEI	FAIT
陰	YIN	YIN	氣	QI	LES SOUFFLES
火	HUO	LE FEU	陰	YIN	LE YIN
為	WEI	EST	為	WEI	FAIT
陽	YANG	YANG	味	WEI	LES SAVEURS

Dans les quatre propositions énoncées, la relation et la liaison sont établies par le mot WEI (RICCI n°5507), équivalent ici de notre verbe *être* avec la connotation « d'agir en qualité de ».

Le Souffle est du domaine du YANG et du Feu, il est placé ici en parallèle avec les saveurs associées au YIN qui domine l'Eau.

Le texte poursuit :

I			III			
	味	WEI	LES SAVEURS	氣	QI	LES SOUFFLES
	歸	GUI	APPARTIENNENT	歸	GUI	APPARTIENNENT
	形	XING	AU CORPS	精	JING	AUX ESSENCES
II			IV			
	形	XING	LE CORPS	精	JING	LES ESSENCES
	歸	GUI	APPARTIENT	歸	GUI	APPARTIENNENT
	氣	QI	AUX SOUFFLES	化	HUA	AUX TRANSFORMATIONS (MÉTAMORPHOSES)

La nouvelle relation est établie maintenant par le mot GUI (RICCI n°2820), dont le sens est évoqué ici par « rentrer », « retourner à », aussi bien que par « appartenir à », « être du ressort de... ».

On assiste à un curieux mouvement de giration qui débute au niveau terrestre des Saveurs WEI.

- Les Saveurs WEI, du domaine du YIN, vont retourner ou rentrer vers leur lieu d'appartenance qui est XING, la forme corporelle, elle aussi terrestre et YIN.
- On va donc, ici, de la forme subtile (Saveur) à la forme complexe (Corps).
- La forme XING, parce qu'elle fonctionne, produit le Souffle et s'épuise donc en tant que forme ; on dit qu'elle appartient ou retourne au Souffle QI, et l'on ascensionne du niveau terrestre vers le niveau céleste, origine de la Forme.
- QI le Souffle retourne alors à son principe d'origine, JING, Essence ou Principe Vital, et le mouvement se produit ici au niveau céleste, car JING est la trame subtile, la vitalité sous-jacente à toute manifestation à partir de laquelle SHEN et le Ciel-Terre apparaissent.

Ainsi, est introduite la dernière proposition, JING retourne à HUA, la Métamorphose :

Ici, le parallèle s'impose avec l'énoncé du chapitre 66 : « HUA SHENG WU WEI », « la Métamorphose engendre les cinq Saveurs », nous suggérant ainsi que la Métamorphose régit SHEN aussi bien par « l'unité céleste » du principe vital, JING, que par la « diversité terrestre » des cinq Saveurs, WU WEI.

La Métamorphose qui englobe toutes les fonctions présente donc deux faces : elle ne peut se manifester qu'à partir du principe vital JING, préalable à toute existence, mais c'est à travers les Cinq Saveurs qu'elle exprime concrètement ses phases et ses productions (et destructions) successives.

En reprenant le texte du chapitre 5, nous lisons :

V			VII			
	精	JING	LES ESSENCES	化	HUA	LES TRANSFORMATIONS (MÉTAMORPHOSE)
	食	SHI	S'ALIMENTENT	生	SHENG	ENGENDRENT
	氣	QI	DES SOUFFLES	精	JING	LES ESSENCES
VI			VIII			
	形	XING	LE CORPS	氣	QI	LES SOUFFLES
	食	SHI	S'ALIMENTE	生	SHENG	ENGENDRENT
	味	WEI	DES SAVEURS	形	XING	LE CORPS

Deux termes de liaison sont ici employés :

- SHI (RICCI n°4404) qui signifie « aliment » aussi bien que « manger » et c'est la place du verbe qu'assume ici ce mot.*
 - SHENG (RICCI n°4331) dont le sens est ici « faire vivre », « produire », « engendrer ».
- Dans le premier groupe régi par SHI, « manger » ou « s'alimenter de », la relation concerne très précisément la prise de nourriture sous ses formes célestes, subtiles, « le principe vital s'alimente du souffle », et terrestres, formelles « le corps s'alimente des saveurs ». Au ciel, le mouvement d'absorption va de droite à gauche, du souffle au principe vital, de l'énergie vectorisée à la vitalité inconditionnée. Sur la terre, l'absorption se fait de gauche à droite, de la saveur « *Materia Prima* » ou « particule élémentaire » de la forme – si l'on pardonne ici la liberté d'emploi de ces expressions –, vers la forme corporelle qu'elle produit, régénère et transforme. Le mouvement d'ensemble lié à la nutrition est d'obéissance terrestre. Le second groupe régi par SHENG, l'engendrement, a un caractère essentiellement céleste.
- Au niveau des principes, la Métamorphose révèle le principe vital (les essences) ; au niveau des réalisations, le Souffle engendre la forme corporelle.