

Laurence ROUFFET
Promotion 2010

EST
École de Shiatsu Thérapeutique
Bernard BOUHERET
1 Bld Arago
75013 Paris

MÉMOIRE DE FIN D'ÉTUDES

LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE AU SERVICE DU SHIATSU

JUIN 2016

SOMMAIRE

PRÉAMBULE.....	P.6
-----------------------	------------

PREMIERE PARTIE - DÉCOUVERTE DE LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE.....	P.7
--	------------

I – LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE : UNE BRANCHE DE LA MÉDECINE CHINOISE.....	P.7
--	------------

<u>1.1 Les fondements de la diététique chinoise : une médecine millénaire.....</u>	P.7
---	------------

A - Dates et événements clés

B – Une diététique à la fois préventive et curative

<u>1.2 La Physiologie digestive suivant la MTC : rôle de la Rate, de l'Estomac et du Rein</u>	
--	--

A- Que se passe-t-il dans notre Estomac au moment de la digestion ?

B- Quelle place occupe la Rate dans notre digestion ?

C- Quel est le rôle du Rein dans la physiologie digestive ?

<u>1.3 Les grands principes de la diététique chinoise et les dérives de l'alimentation occidentale.....</u>	P.9
--	------------

A - Manger tiède : la règle du ni chaud ni froid

B - Privilégier une alimentation riche en jing

C - Manger avec modération et ne pas dépasser 75% des capacités de l'estomac

D - Manger avec conscience dans une ambiance calme et apaisante

E – Bien mastiquer les aliments

F - Équilibrer les 5 saveurs

G - Manger comme un prince le matin, comme un marchand le midi et comme un pauvre le soir

H – Boire en petites quantités, tiède, en fin de repas et en dehors des phases digestives

I - Éviter les produits laitiers

II – LES ALIMENTS : 8 FAMILLES.....	P.14
--	-------------

<u>2.1 Les céréales : 40 à 60% de notre alimentation.....</u>	P.14
--	-------------

<u>2.2 Les légumes : à consommer sans modération.....</u>	P.14
--	-------------

<u>2.3 Les légumineuses : 5 à 10 % de notre assiette alimentaire.....</u>	P.16
--	-------------

<u>2.4 Les fruits : à distance des repas.....</u>	P.17
--	-------------

<u>2.5 Les viandes : en accompagnement des légumes.....</u>	P.18
--	-------------

<u>2.6 Les poissons et les fruits de mer : de grands tonificateurs pauvres en graisses</u>	P.19
---	-------------

<u>2.7 Les œufs et les produits laitiers.....</u>	P.21
--	-------------

<u>2.8 Les condiments et les épices : des stimulants digestifs.....</u>	P.21
--	-------------

III – PROPRIÉTÉS ET MODE DE PRÉPARATION DES ALIMENTS.....	P.22
--	-------------

<u>3.1 Jing ou vitalité.....</u>	P.22
---	-------------

A – Jing inné

B – Jing acquis

C - Des aliments riches en jing

3.2 Nature	P.23
A – fraîche et froide	
B - Tiède et chaude	
C – Neutre	
3.3 Saveur	P.25
A - Acide	
B – Amère	
C – Douce	
D- Piquante	
E- Salée	
3.4 Humidité/sécheresse	P.29
3.5 Équilibre acido-basique	P.30
A - Mécanisme de l'équilibre acide-base	
B - Mesure de l'équilibre acide-base	
C - Méfaits d'une alimentation acidifiante	
D - Solutions pour rétablir l'équilibre acide-base	
E - Liste des aliments acidifiants	
F - Liste des aliments basiques ou alcalins	
3.6 Index Glycémique	P.32
A – Index glycémique élevé	
B – Index glycémique bas	
C – Exemples d'aliments	
3.7 Mode de préparation et cuisson	P.33
A - Découpe	
B - Cuisson	
IV – UTILISATION DES ALIMENTS	P.34
4.1 Tempérament/constitution	P.34
A – Tempéraments Yang : de l' hyper yang ou type Feu au yang ou type Bois	
B – Tempérament Yin/Yang ou type Terre	
C – Tempéraments Yin : du Yin Métal à l'Hyper Yin Eau	
4.2 Saison	P.37
A – Printemps, saison du Foie et du Bois : du 15 février au 28 avril	
B – Été, saison du Cœur et du Feu : du 15 mai au 28 juillet	
C - Fin de l'été, saison de la Rate et de la Terre : du 28 juillet au 15 août	
D – Automne, saison du Poumon et du Métal : du 15 août au 28 octobre	
E – Hiver, saison du Rein et de l'Eau : du 15 novembre au 28 janvier	
4.3 Âge	P.41
4.4 Environnement (froid, chaud, humide...)	P.41

V – FOCUS SUR QUELQUES ALIMENTS POLÉMIQUES.....P.41

5.1 Laitages, calcium et ostéoporose.....P.41

A – Constat

B - Le lait vu par la Médecine Traditionnelle Chinoise

C - Le lait de vache : un ami pour la vie ? Pas sûr !

D – Où trouver du calcium métabolisable ?

E - Le calcium est-il notre seul allié pour assurer une bonne masse osseuse et lutter contre l'ostéoporose ?

5.2 Les graisses : distinguer les bonnes des mauvaises.....P.43

A - Les bonnes graisses : oméga3, oméga6, oméga-9

B - Les mauvaises graisses : acides gras trans, acides gras saturés en excès

5.3 Le gluten : véritable fléau ou effet de mode ?.....P.45

A - Le gluten, c'est quoi ?

B - Que se passe-t-il dans notre organisme une fois les protéines de gluten ingérées ?

C - Différents degrés d'intolérance au gluten

D - Quels sont les symptômes d'une intolérance au gluten ?

DEUXIEME PARTIE - LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE, UN OUTIL THÉRAPEUTIQUE COMPLÉMENTAIRE AU SHIATSU.....P.47

I – LES PATHOLOGIES LIÉES AU QIP.47

Mécanisme, étiologie, symptômes, diétothérapie, shiatsu

1.1 - Vide de Qi ou vide de YangP.47

1.2 - Stagnation du Qi.....P.49

1.3 - Rebellion ou inversion du Qi.....P.50

II – LES PATHOLOGIES LIÉES AU SANGP.51

Mécanisme, étiologie, symptômes, diétothérapie, shiatsu

2.1 - Vide de Sang.....P.51

2.2 - Stase de Sang.....P.53

2.3 - Chaleur dans le Sang.....P.54

III – PATHOLOGIE LIÉE A LA RÉTENTION D'ALIMENTSP.56

Mécanisme, étiologie, symptômes, diétothérapie, shiatsu

IV – PATHOLOGIES LIÉES AUX LIQUIDES ORGANIQUESP.57

Mécanisme, étiologie, symptômes, diétothérapie, shiatsu

4.1 - Insuffisance des liquides organiques.....P.57

4.2 - Rétention des Liquides Organiques : oedèmes et glaires.....P.58

**TROISIEME PARTIE - PRATIQUER LE SHIATSU ET ACCOMPAGNER LE
RECEVEUR EN DIÉTÉTIQUE CHINOISEP.61**
Au travers de 5 études de cas

*Pathologie, présentation du receveur (observations, symptômes, pouls, langue),
shiatsu, bilan des séances*

I – ÉTUDE DE CAS N°1 : ÉTAT DÉPRESSIF ASSOCIÉ A DE L'INSOMNIEP.61

II – ÉTUDE DE CAS N°2 : ARTHROSE.....P.64

III – ÉTUDE DE CAS N°3 : NEURINOME ACOUSTIQUE.....P.67

IV - ÉTUDE DE CAS N°4 : ENDOMÉTRIOSE.....P.70

V - ÉTUDE DE CAS N°5 : OBÉSITÉ.....P.74

CONCLUSION.....P.79

ANNEXES.....P.80

I - QUESTIONNAIRE POUR DÉFINIR SA CONSTITUTION.....P.80

Source : Tuina et Diététique chinoise www.dietetiquetuina.75.fr

**II - ÉLÉMENTS DE DIAGNOSTIC PERMETTANT D'ÉVALUER
L'ÉTAT DU FOYER MÉDIAN.....P.81**

Source : La Diététique du Tao – Richard Zagorski – Philippe Sionneau

III – TABLEAU D'ALIMENTS RICHES EN CALCIUM.....P.85

Source : Nicolas Le Berre - Soyons moins lait

**IV – EXEMPLE D'ANALYSE DE MENU ACCOMPAGNÉE
DE RECOMMANDATIONS**

DIÉTÉTIQUES.....P.86

*L'analyse, les recommandations, les listes d'aliments préconisés et les recettes qui se
trouvent dans cet exemple ont été rédigées à partir des stages que j'ai suivis et des supports
de cours de Richard Zagorski (La Diététique du Tao) et de Pascale Perli (Institut la Main du
Cœur)*

BIBLIOGRAPHIE.....P.106

PRÉAMBULE

Aujourd'hui, force est de constater que nous nous alimentons mal. Notre assiette comporte souvent trop de graisses saturées et de viandes, pas assez de légumes ou de produits de saison. Le sucré est omniprésent : il se cache dans les produits raffinés qui envahissent nos placards et s'impose en fin de repas dans les desserts. Pour gagner du temps, nous avons recours aux produits congelés que nous réchauffons au micro-ondes, aux produits prédécoupés dénués de toute vitalité. Nous sommes victimes d'une industrialisation effrénée soucieuse de rentabilité et reposant sur l'usage de pesticides, de polluants, d'additifs et de résidus chimiques ... Ainsi, nous assistons à l'explosion de maladies dégénératives, auto-immunes, allergiques, cardio-vasculaires, digestives, de cancers...

Pourtant l'hygiène alimentaire reste un des piliers fondamentaux de notre santé. Bien se nourrir permet d'atteindre un équilibre physique, énergétique, psychique et spirituel. Contrairement à la diététique occidentale, la diététique chinoise offre une approche globale et une démarche individualisée qui s'intéresse prioritairement à la personne qui se nourrit et pas seulement aux aliments qu'elle consomme. Les règles de la diététique chinoise datent de plusieurs millénaires et ne correspondent pas à au dernier régime à la mode. Elles sont basées sur l'observation de la nature, la sagesse et le bon sens. Le chapitre 8 Li Ji du Rituel (1121-222 av JC) est un des ouvrages de référence de la Chine antique qui illustre bien les fondements de la diététique chinoise : « Les règles de la sagesse prescrivent de se conformer aux saisons de l'année, d'offrir aux repas des produits du pays où l'on est, de s'accommoder aux désirs de l'esprit, aux inclinations de l'Homme, à la nature des choses. Ainsi chaque saison aura ses productions particulières, chaque terrain ses plantes favorites, chaque homme ses mets qui lui conviennent. Ce que la saison n'a pas produit, ce que le sol n'a pas nourri, un homme ne l'offre pas. Si les habitants d'une montagne aride offraient du poisson, si les habitants du bord d'un lac offraient des sangliers, un sage dirait qu'ils ne connaissent pas les règles de santé. Pour ce qui concerne ces règles, il faut considérer en premier lieu le temps, en second lieu l'ordre établi par la nature, en troisième lieu la qualité, en quatrième lieu ce qui convient à la condition des personnes et des circonstances, en cinquième lieu la proportion »

Pourquoi ne pas nous approprier ces règles de bon sens ? Elles ne sont pas réservées aux seuls asiatiques.

La diététique chinoise et le shiatsu sont deux approches complémentaires qui visent à maintenir l'état de santé d'un individu, à rétablir l'équilibre énergétique et à traiter des pathologies installées. Les aliments se métamorphosent en de véritables « médicaments » dotés d'un pouvoir thérapeutique qui peuvent participer à la guérison d'une maladie. Le shiatsu, quant à lui permet d'observer le receveur dans sa globalité. Le shiatsu shi adapte ses gestes, ses intentions, ses techniques en fonction de la pathologie « diagnostiquée » grâce à la prise de pouls, à l'observation du teint, de la langue, à la palpation et à un « interrogatoire » permettant d'offrir un shiatsu thérapeutique personnalisé.

La diététique chinoise utilisée en synergie avec le shiatsu lui permet de renforcer ses effets thérapeutiques et d'accompagner durablement le receveur dans sa quête du mieux-être et sur le chemin de la guérison.

Dans une première partie, nous découvrirons la diététique chinoise, ses grands principes, garants de notre santé. Nous détaillerons les propriétés des aliments et leur mode de préparation, la façon de les utiliser en fonction de l'âge de la personne, son tempérament, sa

constitution et de la saison du moment. Certaines notions purement occidentales comme l'index glycémique, l'équilibre acido-basique ont été volontairement rajoutées pour compléter l'approche chinoise. Dans une deuxième partie, nous insisterons sur la dimension thérapeutique de la diététique chinoise et verrons comment associer diététique chinoise et shiatsu pour traiter une pathologie. Dans la dernière partie, nous présenterons des études de cas de shiatsu accompagnées de recommandations diététiques en annexes.

PREMIERE PARTIE - DÉCOUVERTE DE LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

I – LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE : UNE BRANCHE DE LA MÉDECINE CHINOISE (MTC)

1.1 Les fondements de la diététique chinoise : une médecine millénaire

La diététique chinoise fait partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui comprend également : la Pharmacopée, le Qi Gong, le Tai Ji Juan, l'Acupuncture, la Moxibustion, le Massage et la Méditation, soit 8 arts du Tao au total.

La médecine Traditionnelle Chinoise est une médecine millénaire qui remonte à environ 1000 ans avant JC, date à laquelle a été rédigé le Yi Jing, le livre des mutations par Fu Xi, le 1^{er} empereur mythique sur les fondements de la pensée chinoise et qui a donné naissance par la suite au Taoïsme. Elle est basée sur l'observation de la nature, la théorie du yin et du yang, les 5 mouvements. Elle étudie la place de l'Homme entre le Ciel et la Terre et son interaction avec les cycles de la nature et l'énergie de l'univers. La diététique chinoise tire son inspiration de ces grands principes philosophiques. La MTC considère que la santé passe avant tout par notre assiette. Savoir se nourrir est essentiel à l'équilibre physique, psychique et spirituel de l'Homme. L'alimentation est le 1^{er} médicament de l'Homme.

A - Quelques dates et événements clés

De 1100 à 220 avant notre ère : dynastie Zhou,

A cette époque, on recensait 5 types de médecins différents à la Cour de l'empereur. La médecine royale était alors très hiérarchisée. C'est « Le Sage », celui qui guérit l'esprit qui remportait tous les suffrages et les faveurs de l'empereur. Venait en 2^e position, « le spécialiste de l'alimentation » qui avait recours à la diététique et à la pharmacopée. Venait ensuite « le praticien de médecine générale » qui utilisait l'acupuncture et le massage. « Le Chirurgien » quant à lui arrivait en dernière position.

C'est entre 475 et 221 avant JC, qu'est né le « Huang Di Nei Jing », l'ouvrage de référence le plus ancien de médecine chinoise où l'alimentation occupe déjà une place prépondérante. Les aliments sont classés suivant leur nature yin/yang et les 5 éléments. Il y est précisé que les maladies doivent d'abord être traitées par l'alimentation. Si celles-ci s'aggravent, elles devront être soignées par la phytothérapie.

De 260 av JC à 220 après JC : dynastie des Han

C'est sous cette dynastie qu'apparaît le premier traité médical, le « Shen Nong Ben Cao Jing » qui recense la nature de 365 ingrédients de pharmacie (nature, saveur, tropisme,

action). Parmi eux figurent 67 aliments d'origine animale et 252 aliments et plantes médicinales.

Vers 652 après JC : dynastie Tang,

le *Qian Jin Yao Fang*, autre ouvrage de référence détaille la théorie alimentaire dans 30 volumes en proposant un traitement adapté à chaque maladie et en insistant sur la nécessité d'une diététique préventive.

De 960 à 1276 : dynastie des Song

Une période faste pour la médecine chinoise où pléthore de publications voient le jour notamment avec le *Tai Ping Sheng Hui Fang* qui présente 328 maladies soignées uniquement par l'alimentation.

De 1277 à 1367 ap JC : dynastie Jin-Yuan

Le célèbre « traité de la rate et de l'estomac » est publié par un médecin chinois émérite.

De 1368-1644 : dynastie Ming

L'ouvrage le « Ben Cao Gang Mu » de Li Shizhen passe en revue 1000 plantes et 200 produits alimentaires et propose une centaine de prescriptions par l'alimentation.

De 1644 à 1911 : dynastie des Qing

On assiste à une floraison de publications sur la diététique. La diétothérapie s'impose comme une branche à part entière de la médecine chinoise.

B – Une diététique à la fois préventive et curative

L'objectif de la diététique est de proposer une alimentation saine et équilibrée afin de garantir notre santé, notre longévité et d'éviter l'apparition des maladies. Cette diététique préventive repose sur de grands principes génériques que nous détaillerons plus loin mais varie cependant en fonction de la saison, de l'âge, du tempérament et de la constitution de la personne. Si toutefois la maladie s'installe malgré une bonne hygiène alimentaire, il faut alors adopter une démarche plus thérapeutique avec une véritable diétothérapie accompagnée par d'autres méthodes thérapeutiques de la médecine chinoise comme l'acupuncture, la moxibustion, la phytothérapie et le massage.

1.2 La Physiologie digestive suivant la MTC : rôle de l'Estomac, de la Rate et du Rein

La digestion fait intervenir 3 organes clés : l'Estomac, la Rate et les Reins

Le couple Rate/Estomac est le pourvoyeur de notre énergie quotidienne. Il constitue la racine du ciel postérieur. C'est lui qui produit le jing acquis issu du bol alimentaire. C'est sur la base de ce jing acquis que sont formés le Sang et le Qi.

A - Que se passe-t-il dans notre Estomac au moment de la digestion ?

L'Estomac est un organe creux, donc yang. Il reçoit les aliments pré-mastiqués dans la bouche et les mélange avec le suc gastrique et la bile afin de les réduire en bouillie. Après avoir liquéfié les aliments, il faut procéder à leur cuisson. L'Estomac est assimilé à une casserole dans laquelle on fait cuire des aliments et des liquides sous l'action d'un feu digestif (la Rate). Cette casserole doit comporter 4 parts : 2 parts pour les solides, 1 part pour les liquides et 1 part pour le vide. Un espace libre est nécessaire pour que la vapeur dégagée par la cuisson de cette bouillie alimentaire puisse se former et s'élever. Cette énergie vitale, pure, extraite des aliments et des liquides constitue le jing acquis. Elle est

ascensionnée par la Rate tandis que les matières grossières du bol alimentaire qui constituent la partie trouble sont descendues par l'Estomac vers l'Intestin Grêle puis vers le Gros Intestin et la Vessie pour être excrétées. Dans sa fonction de descente de l'énergie impure, l'Estomac est assisté par la Vésicule Biliaire. La fonction de descente de l'Estomac est dépendante de la fonction ascendante de la Rate. Si l'énergie subtile des nutriments est entravée dans son mouvement de montée, alors l'énergie impure sera perturbée dans son mouvement de descente. Si l'énergie de l'Estomac est faible ou si celui-ci est trop sec, le mouvement de descente est altéré : les aliments stagnent et vont même jusqu'à remonter.

B - Quelle place occupe la Rate dans notre digestion ?

La Rate est un organe plein, yin, appartenant à la Terre. Elle fait office de brûleur et cuit les aliments déversés dans l'Estomac. Dans cette opération, la Rate est soutenue par le yang des Reins qui lui fournit cette énergie chaude nécessaire à la décomposition du bol alimentaire. Au-delà du chauffage des aliments, la Rate se charge de faire monter les essences pures extraites des aliments sous forme de vapeur jusqu'au foyer supérieur et ceci avec l'aide du Foie. C'est dans les Poumons que l'énergie Yin des aliments (long) va fusionner avec l'énergie Yang de l'air (Wei) pour produire l'énergie essentielle (Tsong Tchi). Cette énergie à la fois yin et yang associée à l'énergie ancestrale provenant des Reins (Yuan Qi – Yuen Tchi) va donner naissance à l'énergie véritable, vitale (Tcheung Tchi) qui jaillit dans les Poumons. Une autre partie de l'énergie est acheminée vers le Cœur où elle va être transformée en Sang puis distribuée dans les vaisseaux sanguins. Si la fonction de transformation et de transport de la Rate est normale, les organes et les tissus sont bien nourris, la digestion et le transit paisibles, les muscles charnus et vigoureux, les membres robustes et mobiles, la pensée claire, la faculté de mémorisation et de concentration optimales.

Les fonctions de transformation et de transport de la Rate peuvent être entravées par une alimentation trop humidifiante et de mauvaises habitudes alimentaires, un climat, un habitat, ou des conditions de travail humides. La Rate ne parvient plus à extraire la partie subtile des aliments et à élever cette énergie pure vers les Poumons. La production de Qi et de Sang est alors menacée.

C - Quel est le rôle du Rein dans la physiologie digestive ?

Dans la médecine traditionnelle chinoise, c'est le Rein qui fournit à la Rate l'énergie et la chaleur nécessaire pour remplir sa fonction de « feu digestif ». L'énergie stockée dans les Reins est appelée Yuan Qi. Cette énergie est mobilisée dans toutes les activités métaboliques du corps. Une partie de cette énergie est dite innée. Elle a été léguée par nos parents, est spécifique à chaque individu et constitue son « capital vitalité ». Une autre partie est dite acquise et résulte du métabolisme des aliments. Quand un individu s'alimente mal et que le jing acquis n'a pas été produit en assez grande quantité, la Rate doit puiser dans le jing inné des Reins et par extension dans les réserves vitales de l'individu qui sont alors amoindries.

1.3 Les grands principes de la diététique chinoise et les dérives de l'alimentation occidentale

La diététique chinoise préconise une diététique de la Terre. La Terre est associée à la Rate et l'Estomac qui sont responsables de notre approvisionnement en énergie nourricière (long). Cette énergie emprunte les 12 méridiens principaux et les artères pour nourrir tous les organes et entrailles. La diététique de la Terre renvoie à l'équilibre, la modération, la tempérance.

9 règles à respecter :

- 1 - Manger tiède : la règle du ni chaud ni froid
- 2 - Privilégier une alimentation riche en jing,
- 3 - Manger avec modération et ne pas dépasser 75% des capacités de l'estomac
- 4 - Manger avec conscience dans une ambiance calme et apaisante
- 5 – Bien mastiquer les aliments
- 6 - Équilibrer les 5 saveurs
- 7 - Manger comme un prince le matin, comme un marchand le midi et comme un pauvre le soir
- 8 - Boire en petites quantités, tiède, en fin de repas et en dehors des phases digestives
- 9 – Éviter les produits laitiers

A - Manger tiède : la règle du ni chaud ni froid

La diététique chinoise recommande de consommer des aliments cuits et de nature tiède, d'éviter les aliments crus, de nature froide (effet thermique de l'aliment une fois ingéré) ou physiquement froids (qui sortent du réfrigérateur). En effet pour faciliter la digestion, il faut consommer des aliments tièdes pour que l'Estomac atteigne une température proche de 38°. C'est une façon de soutenir le feu digestif de la Rate et de l'économiser. Les aliments crus, de nature froide ou congelés vont affaiblir le feu digestif de la Rate en lui imposant un effort énergétique supplémentaire pour réchauffer les aliments et les porter à 38°. La Rate risque alors de réquisitionner de la chaleur et de l'énergie auprès des Reins et de s'épuiser sur le long terme. Il faut veiller également à ne pas manger trop chaud pour ne pas brûler et assécher sinon la digestion ne sera pas optimale non plus.

B - Privilégier une alimentation vitalisée riche en jing,

Les chinois accordent beaucoup d'importance au jing des aliments, autrement dit à la vitalité qu'ils contiennent. Plus un aliment est proche de son état naturel et moins il a été modifié et dénaturé par les pesticides, les engrais, les acidifiants, les exhausteurs de goût, les conservateurs, les colorants, les hormones, les antibiotiques...plus il contient de jing et d'énergie vitale. Malheureusement, nos sociétés occidentales privilégient plutôt une alimentation industrialisée, raffinée, privée d'oligoéléments (cuivre, cobalt, manganèse, iode, magnésium, fer...), de certains acides gras et de vitamines A et B.

C - Manger avec modération et ne pas dépasser 75% des capacités de l'Estomac

La diététique chinoise préconise de ne jamais manger jusqu'à satiété. Il est nécessaire de prévoir un espace vide, libre pour faciliter la digestion. Plus l'Estomac est plein, plus la Rate doit mobiliser une grosse quantité d'énergie pour remplir sa fonction de transformation des aliments. La digestion devient longue et la fatigue s'installe. Toute la chaleur et l'énergie du corps réparties dans d'autres parties du corps sont alors détournées pour soutenir le feu digestif de la Rate. Il est également important de manger uniquement lorsque le repas précédent a été bien digéré (compter 5 à 6h) sinon les aliments stagnent dans l'Estomac, génèrent de la chaleur et causent de nombreux troubles. La règle est de prévoir 50% de solides, 25 % de liquides et 25% de vide. Une habitude prise par les centaines d'Okinawa et donc un gage de longévité et de bonne santé.

D - Manger avec conscience dans une ambiance calme et apaisante

La diététique chinoise accorde beaucoup d'importance aux conditions dans lesquelles mange un individu. En effet, cela a un impact direct sur sa digestion. Manger vite dans un contexte de stress et de tension émotionnelle, retourner travailler directement après manger

nuisent à la digestion. Il est important de s'accorder une pause, de manger avec conscience, dans un environnement apaisant et de marcher après le repas pour optimiser la digestion.

E - Bien mastiquer les aliments

En mastiquant bien, les dents se fortifient, la salive s'imprègne mieux dans les aliments et ces derniers sont prédigérés dans la bouche avant d'arriver dans l'Estomac. C'est une façon d'économiser le feu digestif de la Rate et de faciliter la digestion. La mastication est d'autant plus importante en cas d'ingestion d'aliments crus ou froids. Pour bien faire, il faudrait mastiquer 50 fois une bouchée pour bien la broyer avant d'être avalée.

F - Équilibrer les 5 saveurs

La diététique chinoise cherche à équilibrer les 5 saveurs dans l'assiette : douce, piquante, acide, amère, salée. Chacune de ces saveurs a une action particulière dans le corps et nourrit des organes spécifiques. Les chinois privilégient cependant les légumes et les céréales riches en fibres. Ils consomment les protéines animales avec modération. Par ailleurs, le lait et ses produits dérivés sont pratiquement absents de leur alimentation. En occident, nous consommons avec excès la saveur douce (on parle alors de sucré, saveur douce devenue toxique) et la saveur acide. Les sucres rapides ou à index glycémique fort (pâtisseries, sucre blanc, miel, sirop d'érable, sodas, bonbons, barres chocolatées...) dominent notre alimentation. Pas un repas ne s'achève sans note sucrée ! Les sucres lents à bon index glycémique sont les parents pauvres de notre alimentation (céréales non raffinées, légumineuses, fruits mûrs). Quant à la saveur acide, Il n'existe pas de produits raffinés, de plats cuisinés préparés ou de conserves qui ne contiennent d'acide citrique. Elle est également très présente dans les jus de fruits, les yaourts... Les occidentaux mangent non seulement sucré et acide mais gras et protéiné. Tout cela favorise la production d'Humidité pathogène qui lèse la Rate et nuit à la digestion.

G - Manger comme un prince le matin, comme un marchand le midi et comme un pauvre le soir

Pour bien digérer et préserver l'efficacité de notre couple Rate/Estomac, la diététique chinoise respecte les marées énergétiques, veille à manger à des heures régulières, à ne pas sauter de repas ni à manger trop tard. Dans nos sociétés occidentales, l'organisation des repas est déstructurée (tardive et grignotage) et inversée (alimentation pauvre le matin et riche le soir).

Le matin, l'énergie de l'Estomac qui est yang est à son apogée de 7h à 9h. C'est le moment de la journée où nous démarrons notre activité et où nous avons le plus besoin d'énergie. Le petit-déjeuner doit être conséquent mais pas indigeste. Il doit contenir peu de matières grasses et le moins de sucre possible pour éviter l'hypoglycémie du matin. Il doit être plus solide que liquide. Le repas est tiède. Il se compose essentiellement de céréales et de légumes. Souvent, le petit-déjeuner chinois s'accommode des restes de la veille : soupes contenant des céréales ou des pâtes, congee (soupe à base de riz et d'eau).

Un petit-déjeuner occidental revu par la diététique chinoise pourrait se composer :

- d'une protéine (jambon, œuf au plat ou à la coque, viande blanche, poisson, fromage toléré uniquement le matin)

- de céréales bio :

blé, orge, maïs, sarrasin, seigle, avoine sous forme de flocons à mélanger avec un lait végétal et à faire cuire légèrement pour les rendre plus digestes. On peut y ajouter des fruits secs. Il peut s'agir aussi de crêpes, de pancakes, de pain des fleurs au sarrasin ou au quinoa ou de pain bio au levain naturel. Le pain peut être complet à condition de disposer d'un feu digestif fort ou bien semi-complet. Sur ce pain, mettre un filet d'huile d'olive et de l'ail que l'on frotte sur le pain ou tartiner le pain avec une purée végétale (sésame, amandes,

noisettes). Les purées végétales contrairement au beurre comportent des graisses mono-insaturées et poly-insaturées bonnes pour la santé et non des acides gras saturés, responsables de l'athérosclérose.

- de fruits secs et oléagineux : raisins secs, abricots secs, baies de godji, amandes, noix, noisettes...

- d'une boisson chaude : elle permet de réchauffer le corps et d'améliorer les fonctions digestives. Il faut la choisir en fonction de la saison et de notre constitution. Quelques exemples de boissons chaudes : décoction de baies godji, décoction jujube/godji/miel/cranberries, thé rouge ou Bojenmi pour maigrir, thé vert, thé tuo cha (boissons rafraîchissantes et calmantes adaptées à l'été) ; thé Mu, thé noir non fermenté, tisane au romarin (boissons échauffantes et tonifiantes appréciées en hiver). Attention de ne pas consommer de liquides en trop grande quantité et en début de repas sous peine d'éteindre le feu digestif.

Dans tous les cas, le petit-déjeuner du matin ne doit pas constituer un charriot de desserts où s'imposent la saveur douce sucrée et la saveur acide (viennoiserie et jus d'orange ou viennoiserie/yaourt). Le jus de fruits consommé froid et à jeun agresse l'Estomac et les Intestins. Cette agressivité est exacerbée lorsqu'il est pris en association avec d'autres aliments non acides. L'association sucré/acide génère un excès d'Humidité et de Mucosités entraînant un affaiblissement des fonctions digestives de la Rate et de l'Estomac et une baisse d'énergie. Cela se traduit par des ballonnements, lourdeur digestive, aigreurs acides, problèmes de concentration et fatigue inexpliquée. Il convient donc d'écarter de son petit-déjeuner : le miel et les confitures, les fruits crus, les laitages, les céréales raffinées et insuffisamment cuites, les jus de fruits et les mélanges (café ou thé au lait, fruits/céréales...).

A midi, l'énergie du Cœur est à son apogée de 11h à 13h. Une période où les capacités digestives sont optimales. Le déjeuner doit être consistant, énergisant mais toujours digeste. L'assiette chinoise s'organise autour des légumes et non pas des protéines.

Elle est généralement composée :

- de 50 % de légumes à consommer à volonté et de préférence cuits
- de 30% de céréales, une source d'énergie importante en évitant le blé, céréale génératrice de mucosités.
- de 15 à 20% de viandes, poissons, œufs ou légumineuses. Les propriétés échauffantes et tonifiantes des protéines sont intéressantes le midi essentiellement.
- pas de dessert : un apport sucré inutile, source de fermentation et de ballonnement surtout pour les personnes dont la capacité digestive est faible.

Le soir, à l'heure du dîner, la marée énergétique de la Rate est au plus bas, ce qui signifie que nos capacités digestives sont faibles. Par contre l'énergie des Reins est à son maximum de 17 à 19h. La nuit approchant, nos besoins énergétiques sont moindres. Il faut donc éviter de surcharger l'Estomac par des aliments gras, sucrés, échauffants et tonifiants. Sinon peuvent survenir : une difficulté d'endormissement, des réveils nocturnes, une inappétence le matin, une mauvaise digestion avec flatulences, mauvaise haleine, douleurs à l'Estomac, fatigue au réveil et bien sûr une prise de poids. Attention cependant de ne pas tomber dans l'excès inverse en ne mangeant pas ou peu, ce qui pourrait générer en plus de la faim de l'insomnie. La réponse se trouve toujours dans la recherche d'un équilibre.

Le soir, il est donc recommandé de prendre un repas léger, digeste et pas trop tard composé de légumes cuits sautés, braisés, à la vapeur ou en potage accompagnés d'une tisane digestive et calmante en fin de repas.

A noter :

On peut imaginer une collation le matin et/ou l'après-midi : c'est le moment idéal pour consommer un fruit de saison ou des fruits secs car l'organisme est apte à bien le transformer ou une boisson chaude. Cela permet d'arriver au dîner sans avoir trop faim et de supporter un dîner léger.

H - Boire en petites quantités, tiède, en fin de repas et en dehors des phases digestives

Notre corps est constitué de 70% de liquides. Nous avons besoin d'eau et de renouveler les liquides pour rester en bonne santé. De plus, l'Estomac déteste la sécheresse et a besoin de liquides pour transformer les aliments en soupe digestive et digérer efficacement. Il faut simplement veiller à consommer de l'eau en quantité raisonnable. Si on en consomme trop, qu'elle est froide ou glacée, le risque est de noyer le feu digestif de la Rate et de l'éteindre. Il faut donc éviter de mettre l'eau au réfrigérateur et penser à la consommer à température ambiante. Boire trop épuise également les Reins qui ne peuvent pas effectuer leur travail de filtration et d'élimination des liquides. L'eau en grande quantités associée au froid crée un excès d'Humidité qui stagne dans le corps et produit des Mucosités qui sont à l'origine de nombreux troubles notamment digestifs. Il est donc impératif de boire en petites quantités, tiède et en fin de repas (sous forme d'eau, de soupe, de tisane ou de thé) ou en dehors des phases digestives, surtout pas avant ou pendant le repas. Cela coupe la faim et entrave la digestion. Ressentir le besoin de boire durant le repas témoigne d'une alimentation trop asséchante : salée, épicée, sucrée et carencée en légumes riches en eau.

Il est important de boire tiède ou à température ambiante indépendamment de la saison, donc y compris en été. La quantité d'eau à absorber dépend d'un grand nombre de facteurs : le degré d'humidité des aliments, de l'âge (les capacités digestives de la Rate diminuent avec l'âge), du climat, des conditions de vie (habitat sec ou humide) et de travail (climatisation...), de la constitution de la personne (chaude ou froide), de la production d'urines (claires ou foncées, abondantes ou non) et de la pathologie rencontrée. La ration journalière d'un adulte bien portant et sédentaire est estimée à 1.5 voire 2 L d'eau (ration qui comprend l'eau cachée dans les légumes et les fruits). Un volume d'eau nécessaire pour prévenir les maladies rénales et d'autres troubles liés à une déshydratation.

Quelle eau faut-il privilégier ?

Pour une personne ne souffrant pas d'une pathologie particulière, l'eau doit être la plus pure et la moins minéralisée possible avec un taux de nitrates proche de 0 et un taux de résidu sec inférieur à 80Mg/l (taux de minéraux qu'il y a dans l'eau quand tout est évaporé). Pour cela, il convient d'opter pour une eau de source plutôt qu'une eau minérale qui fatigue plus les reins. De ce point de vue, celles du Mont Roucous, Rosée de la Reine, Volvic, Montcalm, Châtelaine, Kattel-roc sont les plus intéressantes.

I - Éviter les produits laitiers (point détaillé plus loin)

Les produits laitiers sont particulièrement indigestes et consommés de façon excessive produisent de l'Humidité. Le yaourt cumule tous les inconvénients : en plus d'être gras et protéiné comme tous les produits laitiers, il constitue une véritable bombe d'acidité. La production d'Humidité pathogène et de Glaires bloquent les fonctions de transformation et de transport de la Rate. De nombreux symptômes en résultent comme la sinusite, des écoulements nasals, la sensation d'avoir la tête dans du coton, des céphalées sourdes, des bronchites...

En résumé : Les grands principes de la diététique chinoise ont pour unique but de renforcer notre système digestif, donc à fortiori de préserver l'intégrité de la Rate. Favoriser une bonne digestion écarte l'apparition de Mucosités responsables de nombreuses maladies et améliore notre longévité. Il convient donc de consommer principalement des légumes cuits, des céréales non raffinées, davantage de légumineuses, de manger avec modération viandes, poissons et œufs, de supprimer les charcuteries et de réduire considérablement les sucres rapides, les aliments acides, les graisses animales et les produits laitiers.

II – LES ALIMENTS : 8 FAMILLES

La diététique chinoise préconise une hiérarchie alimentaire pour garantir une santé idéale. Les céréales et les légumes doivent constituer la base de notre alimentation auxquels on adjoint légumineuses et/ou protéines animales pour couvrir nos besoins essentiels. Ce sont les protéines qui accompagnent les légumes et les céréales et non l'inverse.

2.1 Les céréales : 40 à 60% de notre alimentation

Les céréales constituent la base de notre alimentation depuis toujours. Elles sont issues de la Terre, sont de couleur jaune et généralement de nature neutre ou fraîche, de saveur douce et ont pour fonction de nourrir la Rate et l'Estomac. La céréale que nous consommons le plus est le blé. Malheureusement, elle subit de plein fouet le raffinage industriel. Céréale la plus humidifiante, elle crée des Mucosités dans le corps lorsqu'elle est consommée en excès et entraîne alors de multiples troubles digestifs, allergiques. Il est donc impératif de varier les céréales et qu'elles soient issues de l'agriculture biologique. Le riz, le millet, le quinoa, l'orge, le maïs (polenta), le sarrasin sont des céréales intéressantes.

Propriétés et importance des céréales

Elles sont nutritives et tonifiantes, participent à la production de l'Énergie et du Sang et favorisent une bonne digestion. L'énergie va circuler abondamment au niveau du cerveau et va avoir une action sur la réflexion, la mémorisation, l'apprentissage et la concentration. Les céréales assurent ainsi une bonne santé digestive, énergétique, intellectuelle, psychique et émotionnelle.

Intérêt nutritionnel

Les céréales sont riches en sucres lents. Elles apportent beaucoup de minéraux, de vitamines, de fibres et de protéines. Leur index glycémique est généralement bas.

Conditions de consommation

Particulièrement tonifiantes, elles sont recommandées lors du petit-déjeuner et du déjeuner. Au dîner, elles peuvent être consommées mais dans des quantités moindres. Pour être bien digérées et assimilées, les céréales doivent être bien cuites. Parmi les céréales, il est important de ne pas abuser des céréales humidifiantes comme le blé, l'épeautre, le seigle ou l'avoine.

2.2 Les légumes : à consommer sans modération

4 à 6 classes de légumes :

- les légumes racines
- les tubercules
- les légumes tiges, feuilles et fleurs
- les légumes fruits et les cucurbitacées
- Les champignons

- Les algues (légumes de la mer)

Propriétés et Indications

Les légumes ont pour fonction principale de remplir et de procurer une sensation de satiété. En manger en abondance permet de faire baisser le taux de mauvais cholestérol. Ils permettent de consommer de l'eau d'une façon détournée puisqu'ils renferment 80 à 96% d'eau, ce qui facilite le drainage et l'élimination des déchets. Riches en fibres, ils favorisent la digestion et facilitent le transit intestinal. Les légumes contiennent un concentré élevé de jing et sont donc particulièrement indiqués en cas de fatigue ou de faiblesse. Une consommation de légumes régulière et abondante diminue fortement le risque de maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux (surtout les légumes à feuilles vertes et les crucifères). Riches en lutéine et zéaxanthine, 2 pigments contenus dans les légumes verts, ils bloquent l'action néfaste des radicaux libres qui lèsent les yeux et préviennent ainsi la cataracte et la dégénérescence maculaire. Ils jouent aussi un rôle clé dans la prévention des cancers, notamment celui de la vessie, du sein, du poumon et du système digestif, de la prostate et des ovaires (surtout les légumes crucifères : chou, chou-fleur et brocoli, chou chinois...).

La plupart des légumes racines (carotte, navet, céleri-rave, betterave rouge, radis, salsifis...) et des légumes tubercules (pomme de terre, patate douce, manioc, topinambour...) sont de nature neutre et de saveur douce, ce qui a pour effet de tonifier la Rate et l'Estomac et donc de stimuler les fonctions digestives et la production de Sang. Ils sont reconstituants et utiles en cas de fatigue ou de faiblesse. Leur mouvement énergétique descendant leur donne cette faculté de calmer et d'apaiser et sont particulièrement indiqués en cas de céphalées, bouffées de chaleur, nervosité, irritabilité, yeux rouges, hyperactivité mentale et insomnie.

Les légumes feuilles (salade, épinard, endive, cresson, chou, chicorée...), fleurs (artichaut, brocoli, chou-fleur...), tiges (céleri en branche, asperge, bette, fenouil, poireau...) sont pour la plupart de saveur douce avec une composante amère ou piquante. Ils ont pour fonction de rafraîchir le Sang, de stimuler l'Estomac et les Intestins et donc d'éliminer les toxines, de désobstruer.

Les légumes fruits (tomate, poivron, aubergine...) et les cucurbitacées (courge, courgette, potiron, concombre, cornichon...) sont de nature généralement froide ou fraîche. Ils rafraîchissent en cas de symptômes de chaleur. Ils apaisent la soif, reconstituent les Liquides Organiques, drainent et lubrifient.

Les champignons sont de nature neutre à fraîche et de saveur douce. Comme les autres légumes, ils renforcent la Rate et l'Estomac et humidifient le Poumon. Le shitaké présente beaucoup d'intérêt. En soutenant les Reins, il renforce les défenses immunitaires et assure tonus général, vigueur sexuelle et longévité. Il favorise la diurèse et assèche les Mucosités. Il est particulièrement indiqué en cas d'hypertension et de troubles circulatoires.

Les algues (légumes de la mer) sont de nature fraîche ou froide et de saveur salée. Elles sont indiquées notamment en cas de kystes, de nodosités ou de goitre.

Intérêt nutritionnel

Ils sont riches en vitamines, minéraux, oligoéléments, enzymes, antioxydants et fibres. Ils sont les garants de l'équilibre acido-basique du corps.

Conditions de consommation

Le légume doit constituer le plat principal autour duquel s'articulent une céréale complète et éventuellement une protéine animale. Il faut adapter leur consommation et leur mode de cuisson en fonction de la saison, du climat, de la constitution de la personne et de sa pathologie. Il vaut mieux les consommer cuits plutôt que crus afin de préserver la Rate. Certains légumes sont de nature tiède et ont une action échauffante, voir tonifiante comme l'oignon, le fenouil, le cèpe, la pleurote, le poireau... D'autres sont refroidissants comme la tomate, le concombre, la salade... et sont à consommer modérément chez les personnes dont le feu digestif est déficient.

2.3 Les légumineuses : 5 à 10 % de notre assiette alimentaire

Les légumineuses sont de saveur douce et généralement de nature neutre sauf le soja et ses dérivés qui sont de nature froide. Lentilles, pois chiches, haricots blancs, haricots rouges, pois, soja, fèves font partie de la famille des légumineuses.

Propriétés et importance des légumineuses

- Très nutritives comme les céréales, elles fortifient la Rate et l'Estomac et renforcent la digestion.
- Reconstituantes, elles soutiennent la production de l'Énergie et du Sang
- Diurétiques, elles éliminent les liquides en excès dans le corps
- Véritables coupe faim, elles rassasient vite et évitent les envies de grignotage. Riches en fibres, elles nécessitent plus de mastication avant d'être avalées et réduisent la vitesse à laquelle l'Estomac se vide, la sensation de faim est donc retardée.
- Régulatrices du transit intestinal, elles éliminent les accumulations alimentaires et favorisent l'évacuation des selles.

Intérêt nutritionnel

Elles possèdent un faible apport calorique ainsi qu'un index glycémique bas. Elles sont très riches en protéines, en fibres solubles et en magnésium et complètent bien les céréales puisqu'elles possèdent certains acides aminés essentiels que les céréales n'ont pas.

Conditions de consommation

Nombreux sont ceux qui ne digèrent pas les légumineuses notamment les haricots secs qui peuvent provoquer ballonnements et flatulences. Elles sont bien supportées par ceux qui possèdent un fort feu digestif. Il est donc préférable de les faire tremper avant de les faire cuire et d'ajouter en cours de cuisson de la sarriette afin d'en faciliter la digestion. Comme les céréales, elles doivent être bien cuites pour améliorer leur assimilation. Les légumineuses sont servies en accompagnement et non en plat principal.

Indications

Elles sont particulièrement indiquées :

- dans les maladies cardio-vasculaires où les légumineuses ont un impact sur la diminution du taux de mauvais cholestérol LDL dans le sang
- en cas d'obésité et d'excès de poids puisque c'est un coupe-faim et un diurétique avec un index glycémique faible
- dans le diabète où les légumineuses stabilisent la glycémie et évitent l'hypoglycémie
- dans la prévention du cancer du côlon grâce à leur richesse en fibres
- en cas de sensation de lourdeur du corps, d'œdème, d'oligurie, de difficulté à uriner, de rétention d'eau par son action diurétique.

2.4 Les fruits : à distance des repas

Les fruits aqueux et les fruits secs constituent les deux grandes familles de fruits.

La plupart des fruits aqueux sont de saveur douce ou acide mais combinent assez fréquemment la double saveur (acide + douce). Ils sont généralement de nature fraîche ou froide même si certains sont de nature tiède (cerise, pêche, litchi). Les fruits secs sont de saveur douce et de nature neutre à tiède.

Fruits aqueux

Les fruits aqueux acides : citron, orange, pamplemousse, tomate (fruit le plus acide), groseille, cassis, framboise, fraise, mûre, prune, pêche, kiwi, mangue...

Les fruits aqueux acides contiennent un taux d'acide citrique, tartrique et malique très élevé. Pour neutraliser ces acides, l'organisme est obligé de puiser dans ses réserves en minéraux générant ainsi à long terme de nombreux troubles.

Les fruits aqueux doux : pomme, poire, raisin, banane, figue fraîche, melon, ananas, abricot frais, prune...

Fruits secs

Les fruits secs oléagineux (naturellement secs) : amandes, sésame, noix, noisettes, châtaignes, pignons de pin, pistaches... Ils sont de saveur douce et de nature neutre (amande) à tiède (châtaignes, noix, pignons de pin...)

Les fruits secs (fruits frais déshydratés) : dattes, figues, raisons secs, pruneaux, abricots secs... Ils sont de saveur douce et de nature neutre ou tiède.

Propriétés

- Les fruits aqueux de saveur douce et les fruits secs de nature neutre à tiède ont une action tonifiante sur les organes.
- Les fruits aqueux de saveur acide ont une action plutôt astringente (retiennent la sueur pendant l'été).
- Les fruits aqueux qui combinent les 2 saveurs génèrent des liquides, rafraîchissent le corps en cas de chaleur et de soif et ont la capacité de drainer, de désobstruer et d'évacuer.
- Les fruits secs oléagineux ont pour fonction de renforcer la Rate et l'Estomac, le Poumon, de tonifier les Reins, de lubrifier les intestins et de favoriser l'évacuation des selles.

Intérêt nutritionnel

Les fruits aqueux et les fruits secs contiennent de l'eau, des vitamines, des oligo-éléments, des minéraux et des fibres.

Conditions de consommation

De par leur propriété rafraîchissante, les fruits aqueux sont particulièrement adaptés aux mois d'été et aux températures élevées. Certains de nature tiède (dattes, cerise, litchi et abricot) sont cependant à éviter en cas de chaleur. Les fruits secs quant à eux peuvent être consommés toute l'année notamment pendant la saison hivernale en raison de leur nature tiède mais sans excès cependant afin d'éviter de générer de la Chaleur ou de la Chaleur Humidité dans l'organisme (agitation, soif, bouche amère, urines foncées, selles odorantes, diarrhées, nausées...). Les fruits aqueux doivent être consommés mûrs pour conserver leurs bienfaits. Consommés généralement crus plutôt que cuits, leur transformation et assimilation est plus lente et plus difficile. La saveur acide des fruits mélangée avec des aliments d'autres saveurs a une incidence néfaste sur le tube digestif : ballonnements, flatulences... C'est pourquoi il vaut mieux les prendre seuls et à distance des repas pour ne pas altérer les fonctions digestives et préserver l'intégrité de la Rate. Dans tous les cas, il faut proscrire au petit-déjeuner, le fruit cru de saveur acide ou le jus d'orange associé à des céréales par

exemple. Par ailleurs, en dehors de la saison estivale, la consommation des fruits doit rester modérée. Ceci est d'autant plus valable lorsque l'on vieillit (à partir de 40 ans) en raison de l'affaiblissement physiologique du feu digestif mais aussi chez les personnes qui souffrent d'un feu digestif faible indépendamment de leur âge ou qui sont de constitution froide. Dans ce cas, il est recommandé de faire cuire les fruits et de les consommer sous forme de compotes. Il serait également opportun de privilégier les fruits de saveur douce et de nature neutre ou tiède plutôt que ceux de saveur acide et de nature fraîche ou froide.

Indications

Les fruits sont particulièrement indiqués :

- dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, gastro-intestinales, de certains cancers comme celui de la bouche, le pharynx, le larynx, l'œsophage, l'estomac, le côlon, le rectum, le poumon, la vessie et le rein (l'orange pour le cancer du poumon, la tomate pour le cancer de la prostate grâce à un de ses pigments, le lycopène)
- contre l'hypertension artérielle et l'excès de cholestérol : les fibres entravent l'absorption du cholestérol
- dans l'excès de poids

2.5 Les viandes : en accompagnement des légumes

Propriétés et Indications

La viande est de saveur douce, saveur de tonification par excellence et souvent de nature tiède. Elle tonifie la Rate et l'Estomac qui sont les grands pourvoyeurs de l'Énergie et du Sang et renforce les Reins qui constituent la racine et la réserve de l'énergie vitale. Elle nourrit donc les muscles, les tendons et les os et a une action reconstituante et fortifiante.

Le mouton s'affiche incontestablement comme la viande la plus yang et donc la plus échauffante avec un tropisme particulier pour les Reins en raison de sa saveur salée. Elle est particulièrement indiquée chez les personnes présentant des signes de fatigue, de frilosité, de diarrhées d'aliments non digérés. Certaines viandes de nature fraîche ou froide comme le porc, le cheval, le canard et le lapin tonifient plutôt le yin. Elles sont indiquées en cas de déficience de l'énergie yin avec des bouffées de chaleur, des insomnies, des vertiges, bouche et gorge sèches, constipation et urines peu abondantes et foncées.

Les volailles sont généralement de nature tiède (sauf le canard de nature fraîche) et ont une action tonifiante. La caille est la plus tonifiante d'entre elles. Véritable « ginseng animal », elle tonifie les 5 organes, chasse l'humidité, renforce les tendons et les os. Elles sont indiquées en cas de fatigue, de convalescence, de post-partum, de rhumatismes aggravés.... Les volailles sont moins grasses que certaines autres viandes à condition de retirer la peau.

Les abats occupent une place à part. La plupart nourrissent et soutiennent le Sang surtout des organes concernés. Le Foie de l'animal nourrit le Sang du Foie de l'homme. Il est intéressant en cas de déficience du Sang : accouchement, règles abondantes, amaigrissement, teint terne et pâle. Les rognons renforcent l'énergie des Reins, alimentent le jing, nourrissent les moelles et les os et sont indiqués chez les personnes en vide de Rein. Les tripes de porc (andouille et andouillette) renforcent quant à elles les Intestins.

Intérêt nutritionnel

Les viandes constituent une source de protéines hautement assimilables et en particulier en acides aminés essentiels. Elles sont riches en fer et en vitamine B12 qui aide à l'absorber.

Conditions de consommation

En occident, elles sont consommées de façon excessive à tous les repas (surtout les viandes grasses). Ainsi, elles génèrent lors du processus digestif de la Chaleur et de l'Humidité qui entravent la circulation de l'Énergie et du Sang dans les méridiens aboutissant parfois à la malnutrition des organes et favorisant de nombreux troubles comme sensation de corps lourd, douleurs abdominales, manque d'appétit, selles molles et nauséabondes ou diarrhées, urines foncées et malodorantes, troubles dermatologiques, maladies cardio-vasculaires, cellulite, prise de poids..... Les charcuteries riches en graisses, en sel et en conservateurs produisent également de l'Humidité/Chaleur et doivent donc être limitées. Certaines viandes cependant sont maigres comme le jambon à l'os, le jambon cru, l'andouille et peuvent être consommées avec modération. Le bœuf est moins gras que le porc. Il faudrait éviter de consommer de la viande plus d'1fois/jour et idéalement ne pas dépasser 3fois/semaine. La consommation d'abats doit être limitée à 1 à 2 fois/mois et concerner essentiellement les personnes qui présentent des signes de déficience de Sang et d'Énergie grâce à leur apport riche en fer, en zinc (surtout le foie et les rognons), en vitamine A et en acide folique. Riches en purines, ils sont contre-indiqués chez les personnes atteintes de goutte, un trouble du métabolisme de l'acide urique. Les personnes dont le feu digestif est déficient sont invitées à ajouter des plantes aromatiques (l'ail, le basilic, le poivre ...) à la cuisson des viandes pour en faciliter la digestion. La cuisson à basse température est à privilégier (à l'étuvée, poché, au sel, au bain marie, en papillote, à la vapeur) puisqu'elle produit moins d'amines aromatiques hétérocycliques cancérigènes.

Contre-Indications

Les viandes sont déconseillées chez les personnes présentant des signes d'Humidité/Chaleur et de Mucosités et contre-indiquées en cas de maladies cardio-vasculaires.

2.6 Les poissons et les fruits de mer : de grands tonificateurs pauvres en graisses

Plusieurs catégories de poissons et de fruits de mer

Poissons

On distingue les poissons d'eau de mer (les plus nombreux) et les poissons d'eau douce. Leur classification varie aussi en fonction de leur teneur en lipides :

- les poissons maigres (moins de 5% de lipides) : plie, églefin, morue, bar, sole, cabillaud, dorade, flétan, lotte, merlan, merlu, colin, perche du nil, rouget, saint pierre, turbot...
- les poissons semi-gras (de 5 à 10% de lipides) : espadon, pangasius, tilapia, raie, truite, lieu, sandre, perche...
- les poissons gras (plus de 10% de lipides) : maquereau, thon, saumon, sardine, anchois, anguille, barbue, omble, hareng, esturgeon, éperlan...

Fruits de mer

- les crustacés : invertébrés recouverts d'une carapace (homard, crevette, langouste, langoustine, crabe, tourteau...)
- les mollusques : invertébrés au corps mou souvent recouverts d'une coquille (les bivalves : huître, moule, st jaques... ; les gastéropodes : escargot, bulot, bigorneau... ; les céphalopodes : calmar, poulpe...)
- les algues : aramé, nori, kombu, wakamé, iziki... le japon est le 1^{er} producteur d'algues

Propriétés et indications

Les poissons sont en général de saveur douce et ont un tropisme vers la Rate et l'Estomac

qu'ils nourrissent et présentent l'avantage d'être très digestes. Ce sont de grands tonifiants et reconstituants. Ils renforcent l'Énergie et nourrissent le Sang. Ils sont indiqués en cas de faiblesse digestive, fatigue, surmenage, amaigrissement par déficience, inappétence avec diarrhée, agalactie, prolapsus, post-partum, convalescence... Certains poissons (carpe, truite) éliminent l'excès d'Humidité et sont intéressants en cas d'œdème, de troubles urinaires ou d'excès de poids.

Les poissons maigres (blancs) sont très peu caloriques. Ils sont intéressants dans les régimes amincissants.

Les poissons gras sont riches en acides gras polyinsaturés « oméga-3 », graisses indispensables à la santé. Les oméga-3 fluidifient le Sang, protègent les artères et les vaisseaux sanguins, réduisent le taux de cholestérol et de triglycérides, diminuent la pression artérielle, agissent comme des anti-inflammatoires et ont une action préventive sur certains cancers. Par ailleurs, les poissons les plus gras ne seront jamais aussi gras que la viande la plus maigre. Contrairement à la viande, le poisson gras ne génère pas de Mucosités.

Les fruits de mer ont pour fonction de tonifier l'énergie, en particulier celle des Reins. Ce sont des fortifiants et des reconstituants. Leur saveur salée a une action ramollissante sur tout ce qui est dur (kystes, nodules, goitres). Les crustacés et les mollusques ont des natures variées (le crabe, l'huître et l'escargot sont froids, la crevette et la moule sont tièdes). Les mollusques ont une affinité particulière avec le Foie et le Rein. Ils nourrissent le yin et le Sang et dissipent la Chaleur. Les algues quant à elles sont de nature froide, dégagent les accumulations et rafraîchissent la chaleur interne. Elles sont recommandées en cas d'œdème, d'obésité, d'hypertension, de goitre, d'hypertension, d'hyperthyroïdie, de constipation et de Mucosité-Chaleur. Elles renforcent nos défenses immunitaires, tonifient les glandes endocrines, préviennent le vieillissement et les rhumatismes, activent la circulation, sont reminéralisantes, amaigrissantes et anti-inflammatoires.

Intérêt nutritionnel

La plupart des poissons et fruits de mer sont riches en protéines, en oligo-éléments et minéraux essentiels (calcium, fer, phosphore, zinc, iode, cuivre, sélénium), en vitamines (A, B et D) et pauvres en graisses. Contrairement à la viande, les poissons contiennent 2 fois moins de cholestérol et sont beaucoup plus riches en minéraux. Certaines algues fournissent 14 fois plus de calcium que le lait et sont très riches en iode.

Conditions de consommation

Ce sont les plus gros poissons qui enregistrent le taux de mercure et de métaux lourds le plus élevé : le thon contient 2000 fois plus de mercure que la sardine ! Les poissons de rivière sont les plus exposés à la pollution industrielle. Il vaut donc mieux privilégier les poissons de haute mer. Quant aux poissons d'élevage, ils sont moins pollués mais moins riches en acides gras essentiels. Outre ces considérations, les poissons et fruits de mer peuvent être consommés 2 à 3 fois/semaine. C'est ce que préconise le régime Okinawa. Comme nous l'avons indiqué précédemment les poissons gras comme la sardine, le maquereau, le hareng sont bénéfiques à la santé. Plus les poissons gras sont consommés crus ou marinés, pochés, en papillote ou au four plus ils conservent leurs fonctions de protecteurs cardiaques. Attention cependant aux poissons gras de nature tiède comme le saumon ou l'anguille ainsi qu'au mode de cuisson yanguisant et asséchant (sauté, grillé, frit) chez les personnes qui présentent déjà des signes de chaleur. En ce qui concerne la consommation des algues, elles peuvent être utilisées comme condiments ou

assaisonnements sous forme de poudres ou de flocons dans les soupes et toutes les préparations. Penser au pain, aux pâtes et au sel aux algues par exemple.

2.7 Les œufs et les produits laitiers

Propriétés et indications

Les œufs, de nature neutre et de saveur douce ont pour fonction de tonifier l'Énergie et de nourrir le yin, le Sang et les organes. L'œuf de caille nourrit les 5 organes et tonifie tous les grands vides. L'œuf de poule nourrit le Sang et humidifie la sécheresse. Ils sont recommandés en cas de convalescence, d'anémie, de post-partum, de fatigue liée à l'âge, de vertiges, de vision trouble, d'hypogalactie, dus à un vide de Sang.

Intérêt nutritionnel

En France, les œufs souffrent d'une désaffection non justifiée. Contrairement aux idées reçues, le jaune d'œuf est riche en lécithine qui lutte contre le cholestérol, donc recommandé en cas d'hypercholestérolémie. Il est très protéinique et renferme de multiples vitamines, minéraux et acides aminés.

Conditions de consommation

Si les œufs sont bien digérés, ils peuvent être consommés 1 jour sur 2 ou 3 fois/semaine. Par contre tous ceux qui souffrent d'une déficience de la Rate et de l'Estomac et qui ont du mal à digérer, sont invités à réduire leur consommation pour éviter une stagnation alimentaire au niveau de l'Estomac ainsi que l'émergence d'allergies.

N.B Les produits laitiers (voir chapitre V – 5.1 Les laitages et le calcium)

2.8 Les condiments et les épices : des stimulants digestifs

Propriétés et indications

La plupart des herbes, épices et condiments sont de nature tiède, voire chaude et de saveur piquante (ail, anis, cardamome, cumin, gingembre, poivre, piment, moutarde, persil...). Ils sont très utilisés dans le régime Okinawa et ont pour propriété de lutter contre le froid et de produire une forte transpiration. Ils sont recommandés dès l'apparition des premiers symptômes de froid pathogène (le rhume). Ils stimulent le couple Rate/Estomac ainsi que l'appétit, réchauffent l'organisme et favorisent ainsi la digestion. Ce sont des tonificateurs de yang particulièrement adaptés aux profils yin, frileux et atteints d'une faiblesse physique, psychique et digestive (carvi, gingembre, ciboule, anis étoilé, aneth, basilic, persil, coriandre, cannelle). Certaines présentent cependant des propriétés rafraîchissantes comme le sel, l'origan, la menthe, la camomille, la citronnelle qui sont de nature fraîche voir froide.

Intérêt nutritionnel

Les herbes contiennent beaucoup de vitamines et minéraux. Certaines renferment plus de vitamine C que le plus riche des végétaux. Elles comportent également beaucoup de fer et de carotènes qui sont des antioxydants très puissants. Les épices sont antibactériennes, anti-oxydantes et empêchent le mauvais cholestérol de boucher nos artères.

Conditions de consommation et contre-indications

Les herbes, les épices et condiments peuvent venir agrémenter les plats en fin de cuisson ou au moment de servir. Véritables stimulants aux propriétés généralement échauffantes, ils

sont contre-indiqués chez les personnes qui souffrent d'un excès de yang, présentent des symptômes de Chaleur et manifestent de l'irritabilité, de la colère, de la fièvre, de la soif, de l'hypertension, de l'inflammation oculaire, des hémorroïdes ou un état d'excitation...C'est le cas du piment, du poivre, de la moutarde, du gingembre...

III – PROPRIÉTÉS ET MODE DE PRÉPARATION DES ALIMENTS

3.1 Jing ou vitalité

Le jing constitue une réserve d'énergie stockée dans les Reins. Il comporte une partie innée et une partie acquise. C'est le carburant de l'être humain. Il va en consommer tous les jours. Le jing s'affaiblit naturellement en vieillissant mais il est fragilisé et altéré par le surmenage, les maladies chroniques, la sexualité, les menstruations, les grossesses, les drogues, les médicaments... Tout ce qui constitue l'univers possède sa part de jing et de vitalité. Les aliments que l'homme consomme possèdent eux aussi un jing qui leur est propre.

A - Le jing inné

Le jing inné est aussi appelé jing du ciel antérieur. Il nous a été transmis à la naissance par nos deux parents mais provient en amont de nos ancêtres et remonte ainsi jusqu'au capital vital de l'Espèce. A la naissance, l'enfant hérite de ce jing inné lui-même alimenté par le jing acquis de sa mère qu'elle a emmagasiné tout au long de sa grossesse et transmis au fœtus au travers de son alimentation, de son hygiène de vie et de l'air respiré. Ce jing inné est une sorte de « capital vitalité » propre à chaque individu. Sa quantité est limitée et décroît jusqu'à la mort, c'est notre sablier interne. De sa quantité et de sa qualité va dépendre notre vitalité, notre santé et notre longévité. D'où l'importance de préserver cette réserve énergétique grâce à la qualité du jing acquis.

B - Le jing acquis

Appelé aussi jing du ciel postérieur, la production du jing acquis résulte de l'association de l'énergie de l'air (énergie du Ciel) et de l'énergie des aliments et des boissons (énergie de la Terre). C'est lui qui permet de reconstituer quotidiennement nos réserves énergétiques. Il fonctionne comme des intérêts qui viendraient enrichir le capital vitalité initial. Sa production est étroitement liée au couple Rate/Estomac, responsable de la transformation et du transport des essences subtiles. Ce que nous mangeons va avoir une incidence directe sur la qualité de production du jing acquis. D'où l'importance de choisir des aliments riches en jing. Il faut noter qu'à partir de 40 ans, les capacités digestives commencent naturellement à décliner, ce qui signifie que le jing acquis que l'on pourra extraire de notre nourriture sera de moins en moins abondant. Si le jing acquis est insuffisant, l'individu risque de puiser dans ses réserves, c'est-à-dire dans son jing inné dès qu'il aura besoin d'énergie.

C - Des aliments riches en jing

Ce sont des aliments pleins de vitalité, frais, sains, dénués de toute tâche, parasite ou moisissure. Pour qu'un aliment conserve son jing le plus longtemps possible, il faut que le temps qui sépare le moment de la récolte de celui de la consommation soit court. Ce qui signifie qu'il vaut mieux manger local, bio et de saison. Il faut penser à couper les légumes ou les fruits au dernier moment sinon le jing s'échappe de l'aliment. Enrichir et préserver son jing acquis implique de ne pas avoir recours au micro-ondes, à la congélation, au développement hors-sol, aux produits industriels et raffinés, aux aliments trop cuits puis

refroidis...

3.2 Nature

Quand on évoque la nature d'un aliment, on fait référence à l'effet thermique qu'il produit dans le corps une fois ingéré et assimilé. Il ne faut pas confondre la nature d'un aliment avec la température à laquelle il est consommé (chaud, tiède, froid ou glacé). Après avoir été métabolisé par l'organisme, l'aliment, qu'il soit cru, cuit, chaud ou froid va générer une réaction thermique dans le corps de chaleur ou de fraîcheur indépendamment de sa température au moment de l'absorption. Les aliments sont classés suivant 5 natures (fraîche, froide, tiède, chaude, neutre). La plupart sont frais, tièdes ou neutres. Tout au long de l'année, il est important de consommer des aliments de nature tiède et neutre afin de renforcer les capacités digestives de la Rate et de l'Estomac et de préserver ainsi sa santé.

A – Nature fraîche et froide

Les aliments de nature fraîche ou froide sont des aliments classés « Yin ». Leur nature fraîche ou froide est exacerbée lorsque les aliments sont servis à température froide ou glacée.

A quoi sert-elle ?

- clarifier la chaleur

Cela signifie refroidir, calmer et éliminer la chaleur pathologique du corps. La Chaleur se manifeste sous diverses formes physiques ou psychiques : inflammations, fièvre, soif excessive, aphtes, constipation, urines foncées, hyperthyroïdie, langue et teint rouge, pouls rapide, irritabilité, agitation, surmenage, stress, choc traumatique...

- rafraîchir le sang

Les aliments de nature fraîche et froide vont ralentir la circulation, humidifier la sécheresse, évacuer la chaleur et augmenter la production des Liquides Organiques. La Chaleur dans le Sang se manifeste principalement par des hémorragies, des éruptions cutanées et des démangeaisons.

Qui peut en consommer ou non ?

Toutes les personnes de constitution yang présentant des symptômes ou des maladies de type Chaleur avec un vide de yin sont concernées et invitées à augmenter leur consommation d'aliments de nature fraîche ou froide pour rééquilibrer les fonctions des organes internes et du mental. Celles de constitution yin, fatigables et faibles qui souffrent d'un vide de Qi ou du yang de la Rate ou encore un froid de l'Estomac doivent au contraire les éviter.

A quel moment en consommer ?

Les aliments de nature froide ou fraîche sont particulièrement indiqués par temps chaud en abaissant la température du corps.

Quelques aliments de nature froide ou fraîche :

Fruits aqueux comme les agrumes, certains fruits exotiques, les légumes verts, les algues, les fruits de mer (sauf crevettes, moules), le sel, le thé, la menthe, le cheval

A consommer avec modération

Les aliments de nature froide ou fraîche doivent être consommés avec parcimonie. Ils ralentissent la circulation et les fonctions organiques, refroidissent le corps et l'Estomac alors

que la transformation et l'assimilation des aliments nécessite de la chaleur. A la longue, ils risquent de créer des troubles de la digestion et d'amoindrir les capacités de résistance du corps face aux maladies. Par ailleurs, des aliments trop froids finissent par blesser les tendons.

B - Nature tiède et chaude

Les aliments de nature chaude ou tiède sont classés Yang. Un aliment cuit n'est pas nécessairement de nature yang mais la cuisson exacerbera sa nature déjà tiède ou chaude.

A quoi sert-elle ?

- disperser le froid

La nature tiède ou chaude combat les maladies de type « Froid » provenant de déséquilibres externes climatiques ou internes et évite à l'Énergie et au Sang de stagner et de se figer.

- réchauffer les méridiens, désobstruer les vaisseaux

La nature tiède ou chaude des aliments élimine le froid pervers présent dans les méridiens et les vaisseaux sanguins et soulage les douleurs provoquées par le froid.

- tiédir le foyer médian

En réchauffant le foyer moyen, les aliments de nature tiède ou chaude permettent au couple digestif de la Rate et de l'Estomac d'assurer ses fonctions de transport et d'assimilation des aliments, de prévenir ou d'enrayer les troubles digestifs, la fatigue, la frilosité, les extrémités froides : autant de témoins d'un vide de yang du foyer moyen.

- fortifier l'énergie yang

La nature tiède ou chaude est tonifiante et stimulante. Elle réveille, mobilise l'énergie yang et accélère toutes les fonctions vitales et digestives du corps grâce à un mouvement ascendant vers le haut du corps et en particulier vers la tête.

Quelques aliments de nature tiède ou chaude

Les viandes (sauf porc, lapin, cheval), les condiments, vinaigre, les épices, les alcools, certains légumes (oignon, ail, échalote, poireau, potiron), fruits oléagineux, poissons gras...

Qui peut en consommer ou non ?

Les personnes qui présentent un excès de yin ou un vide de yang, de constitution froide avec des signes de frilosité, d'hypotension, de douleurs rhumatismales dues au Froid et à l'Humidité ou souffrant de fatigue, de lourdeur digestive et de ralentissement des fonctions du corps ont besoin de cette nature tonifiante. Elle est déconseillée par contre aux personnes présentant un excès de yang et de constitution chaude car la nature tiède ou chaude va assécher les liquides du corps et diminuer l'énergie circulante.

A quel moment en consommer ?

Les aliments de nature tiède ou chaude conviennent particulièrement par temps froid. Cependant comme la digestion nécessite de la chaleur, la consommation permanente d'aliments de nature tiède est vivement conseillée. La nature chaude doit être consommée de façon limitée.

C – Nature neutre

Les aliments de nature neutre sont classés yin/yang. C'est la nature de l'équilibre par excellence qui associe le tiède avec le frais en proportions égales. Ils n'exercent pas d'action thermique spécifique. Ce sont des aliments indispensables à notre santé.

A quoi sert-elle ?

Les aliments de nature neutre sont des aliments stabilisateurs et équilibrants qui ont comme vertu de calmer le stress à la fois physique et psychique.

Quelques aliments de nature neutre : céréales (riz, blé...), champignons, légumineuses, œufs, poissons maigres, certains légumes comme la carotte, le chou, la pomme de terre...

Qui peut consommer des aliments de nature neutre

Ils conviennent à tous les individus, aussi bien aux tempéraments yin que yang qui souffrent de maladies de type froid ou chaud.

A quel moment peut-on en consommer ?

Les aliments de nature neutre doivent être consommés à chaque repas, toute l'année. A chaque saison, il faut leur ajouter des aliments de nature énergétique opposée.

3.3 Saveur

En médecine Traditionnelle Chinoise, la notion de saveur d'un aliment est différente de celle utilisée en Occident. Elle dépasse largement l'aspect gustatif. De plus, un aliment n'a pas toujours la saveur qu'on lui prête en le goûtant. Par exemple un aliment peut être de saveur acide suivant la MTC sans en avoir le goût. En MTC, la saveur recouvre surtout une dimension yin, nutritive et énergétique. Chaque aliment possède une saveur qui lui est propre. Une fois ingérée, digérée et assimilée, cette saveur est dirigée vers son organe de prédilection qu'elle vient nourrir et tonifier. Il existe 5 saveurs fondamentales : l'acide nourrit le Foie, l'amer le Cœur, le doux la Rate, le piquant les Poumons, le salé les Reins. Un même aliment peut aussi posséder plusieurs saveurs. Dans tous les cas, la distribution des saveurs passe systématiquement par la Rate avant d'être redirigées vers les organes correspondants. Pour nourrir l'ensemble de nos organes, il est essentiel de rechercher l'équilibre des 5 saveurs dans notre assiette afin d'éviter les excès ou les carences. Si une saveur est trop consommée, elle fatigue l'organe correspondant mais aussi l'organe « fils » suivant la loi d'engendrement. Elle a également une action défavorable sur l'organe qu'elle contrôle suivant la loi de contrôle. C'est la saveur opposée qui rétablit l'équilibre par l'effet rétroactif ou le contre-contrôle en dispersant la plénitude d'un organe. Attention il n'y a pas que l'excès qui crée des troubles, l'insuffisance d'une saveur défavorise également un organe et tous ceux dont il dépend. Il y a un affaiblissement par malnutrition. C'est la saveur d'un aliment consommée uniquement en quantité modérée qui nourrit et tonifie un organe. C'est surtout un organe en vide et affaibli qui a besoin d'être tonifié par sa saveur de prédilection. Soyons conscients que dans notre société occidentale nous souffrons d'un excès de saveur acide, salée et sucrée et d'une carence en saveur amère et insipide

A - Saveur acide associée au mouvement Bois et à l'organe FoiePropriétés de la saveur acide

La saveur acide est astringente. Elle a pour propriété de rassembler, resserrer, contracter. Elle retient l'énergie et les liquides et tout ce qui peut s'écouler de façon excessive ou pathologique : diarrhée, vomissement, transpiration excessive, toux incessante, leucorrhée, hémorragie, sperme... Elle est à éviter en cas de nouure, de stagnation, de blocage du Foie.

Une consommation raisonnable de saveur acide

Consommer en petites quantités des aliments de saveur acide tonifie le Foie, nourrit les muscles, les tendons et renforce les yeux. Les fonctions musculaires, tendineuses, digestives, sexuelles et oculaires se voient optimisées. Grâce à la saveur acide, la circulation

du Sang est activée et les stases sont écartées. La saveur acide fait descendre l'énergie qui s'accumule en haut du corps sous forme de migraines, d'insomnies, de difficultés respiratoires et de vomissements.

Une consommation excessive de saveur acide

Consommer la saveur acide en excès fait déborder le Foie et lèse la Rate :

- elle fatigue le Foie d'où des troubles oculaires, gynécologiques (stérilité...), sexuels, des vertiges, de la fatigue, des problèmes musculaires et tendineux (tendinites et crampes)
- elle blesse la Rate, rétracte les chairs et gerce les lèvres
- et nuit au Cœur

L'excès d'acidité peut être renversé par la saveur piquante du Poumon suivant le principe que le métal coupe le bois. La saveur douce rétablit également l'équilibre. En pratique, il faut veiller à réduire la consommation de plats industriels et préparés qui contiennent beaucoup d'acidité et d'exhausteurs de goût, les boissons sucrées, les yaourts, la vinaigrette, les cornichons, les câpres...

Quelques aliments de saveur acide

Beaucoup d'agrumes et de fruits sont de saveur acide : citron, mandarine, mangue, goyave, kiwi, litchi, orange, pamplemousse, pêche, pomme, prune, cerise, coing, fraise, raisin, abricot. Autres aliments : tomate, oseille, azuki, vinaigre, cheval, faisan, fromage fermenté.

B – Saveur amère associée au mouvement Feu et à l'organe Cœur

Propriétés de la saveur amère

La saveur amère purge, clarifie, draine la chaleur vers le bas et favorise l'écoulement. Elle a donc un effet diurétique. Elle assèche l'humidité interne, la peau et évacue toutes les manifestations de chaleur : teint rouge, éruptions cutanées, aphtes, constipation, céphalées, insomnies, vertiges, agitation, irritabilité... Elle a donc une action asséchante et durcissante.

Une consommation raisonnable de saveur amère

Consommée raisonnablement, la saveur amère nourrit et tonifie le Cœur, l'Intestin Grêle et l'Estomac.

Une consommation excessive ou insuffisante de saveur amère

Dès qu'elle est consommée de façon excessive ou insuffisante, cette saveur amère lèse les organes (Cœur, Intestin Grêle, Estomac). En cas d'excès, la saveur amère fatigue le Cœur, dessèche la Rate et l'Estomac, blesse les os et nuit aux Poumons. C'est la saveur salée qui rétablit l'équilibre (l'eau éteint le feu). Malheureusement, cette saveur souffre d'une désaffection dans notre société qui se traduit par un vide de Cœur.

Quelques aliments de saveur amère

Légumes : Asperges, céleri, brocoli, chicorée, laitue, chou, scarole, pissenlit

Autres aliments : gentiane, rhubarbe, fenugrec, foie d'agneau, de mouton, foie de porc, foie de poulet, alcool, café, thé, verveine...

C – Saveur douce associée au mouvement de la Terre et à l'organe Rate

Propriétés de la saveur douce

La saveur douce est à la fois tonifiante, reconstituante et nourrissante. Elle agit comme un fortifiant général sur le Qi, le Sang et les Liquides en général (eau, humeurs liquides, lymphe, sang). Elle est indiquée en cas de vide de Qi ou de Sang, donc de fatigue et de manque d'énergie. Grâce à son mouvement ascendant, la saveur douce permet au Qi et au

Sang de se trouver propulsés vers le haut et le risque de stagnation dans le bas du corps s'évapore. La saveur douce est un antispasmodique naturel qui soulage les douleurs et les tensions liées au stress. Elle harmonise aussi les fonctions digestives et nourrit les chairs.

Une consommation raisonnable de la saveur douce

La saveur douce consommée en petites quantités nourrit, tonifie et humidifie la Rate. Lorsque cette dernière est affaiblie, elle a besoin de se nourrir davantage de saveur douce pour se tonifier. Dans ces cas-là, il faut rester vigilant pour ne pas sombrer dans le sucré.

Une consommation excessive ou insuffisante de la saveur douce

Le sucré est la saveur toxique du doux. Consommée de façon excessive, la saveur douce fatigue la Rate et l'Estomac, blesse les Poumons et nuit au Rein. Affaiblie par cet excès de sucré, la Rate se trouve submergée et n'assume plus ses fonctions digestives : elle ne parvient plus à transformer, digérer, assimiler, transporter ce trop-plein d'Humidité qui s'infiltre dans les tissus et les organes. Les chairs sont trop nourries et prennent du volume. La Rate ne produit plus l'Énergie et le Sang attendus. Un vide de Qi et de Sang apparaît qui se manifeste par de la fatigue, une déficience immunitaire, des lourdeurs digestives, des selles molles ou des diarrhées, des hémorragies chroniques, des oedèmes, des leucorrhées (pertes blanches). L'accumulation d'Humidité pathogène est également à l'origine de troubles dermatologiques, ORL (bronchite, rhinite, sinusite, asthme...) et d'excès de poids. Quant au Rein, il est trop sollicité par la Rate et se fragilise. Suivant la loi de contrôle (la Terre endigue l'Eau), le teint se noircit, les os deviennent douloureux et les cheveux tombent. En cas d'excès de saveur douce, les aliments de saveur neutre réputés pour leur propriété stabilisante permettent de rétablir l'équilibre. Attention, si nous consommons trop peu de cette saveur, les chairs sont mal nourries et cela entraîne un amaigrissement. La solution se trouve dans le juste milieu.

Aliments de saveur douce (liste non exhaustive)

Céréales	riz, avoine, blé, larme de job, maïs, millet, orge, sarrasin
Légumes	aubergine, bette, champignon de paris, shiitaké, chou, épinard, fenouil, haricot vert, carotte, oignon, patate douce, pomme de terre, potiron, radis, pousse de soja, pousse de bambou ...
Viandes	bœuf, agneau, canard, lapin, mouton, poulet, sanglier, faisan, jambon, tripes
Fruits	Abricot, ananas, banane, cerise, coing, datte, fraise, figue, goyave, grenade, kiwi, litchi, mandarine, mangue, melon, noix, pastèque, pomme, poire
Sucres	sucré de canne, sucre blanc, miel, réglisse
Légumineuses	azuki, fève, haricot mungo, pois cassé, petit pois
Divers	Huile d'arachide, huile de sésame, huile de soja, tofu, lait de vache, de jument, de chèvre et de brebis, fromage

D- Saveur piquante associée au mouvement Métal et à l'organe Poumon

Propriétés de la saveur piquante

La saveur piquante est dispersante. Elle chasse toutes les énergies perverses qui se sont infiltrées dans le corps : Froid, Humidité, Chaleur, Vent se manifestant par des signes de refroidissement et des symptômes pulmonaires (fièvre, toux, bronchite, rhume...). La saveur

piquante fait également circuler l'énergie ainsi que les liquides dont le Sang. Elle stimule la fonction de diffusion.

Elle est intéressante aussi en été pour rafraîchir la peau. Elle est recommandée par ailleurs dans les cas de stagnation de l'Énergie (oppression de la poitrine, distension abdominale, douleurs de l'épigastre, soupirs fréquents, irritabilité, douleurs articulaires) ou de stase de Sang (douleurs en coups de poignard dans la poitrine ou abdomen, douleurs des règles, certaines migraines). La saveur piquante expulse alors les facteurs pathogènes externes hors du corps grâce à son action sudorifique.

Une consommation raisonnable de saveur piquante

Consommée de façon modérée, la saveur piquante nourrit, tonifie et humidifie le Poumon et le Gros Intestin.

Une consommation excessive de saveur piquante

Trop de saveur piquante fatigue les Poumons, blesse les Reins et nuit au Foie. En effet, en raison de son action dispersante et sudorifique, elle affaiblit l'énergie du Poumon, du Cœur, du Foie et du Rein. Le jing s'amenuise, le souffle est bousculé, le système vasculaire congestionné, les ongles se dessèchent et une gêne musculaire apparaît... Elle est déconseillée en cas d'insuffisance de Qi, si la personne est faible et fatiguée et si le souffle est souffrant. Suivant la loi de contrôle (le feu fait fondre le métal), la saveur amère permet de rétablir l'équilibre.

Quelques aliments de saveur piquante

Il est important de distinguer les aliments piquants chauds (gingembre, poivre) utilisés en cas de froid et de vide de Poumon, des aliments piquant froids (radis, radis noir, navet, pêche) qui sont recommandés en cas d'infections chaudes et de débordements d'énergie. Condiments : ail, ciboulette, gingembre, cannelle, piment, aneth, coriandre, cumin, fleur d'oranger, girofle, menthe, muscade, origan, piment de cayenne, poivre noir, basilic, thym, moutarde

Légumes : échalote, oignon, radis cru, poireau, fenouil, céleri, chou rave, navet

Autres aliments : pêche, pistache, Orge, avoine, cheval, vins et alcool

E- Saveur salée associée au mouvement de l'Eau et à l'organe Rein

Propriétés de la saveur salée

La saveur salée a pour fonction d'une part de ramollir et d'assouplir toutes les indurations, tout ce qui est anormalement dur comme les kystes, nodosités, goîtres, lipomes, selles constipées... D'autre part, elle a des propriétés purgatives, laxatives. De par son action descendante, elle favorise l'évacuation des selles et rétablit le transit. Un verre d'eau salée à jeun le matin peut débloquer la constipation. Rattachée au règne minéral, la saveur salée renforce le système osseux en cas d'arthrose ou d'ostéoporose.

Une consommation raisonnable de la saveur salée

C'est en petite quantité que la saveur salée nourrit et tonifie les Reins. Elle permet la thésaurisation, la mise en réserve de l'énergie pour sauvegarder l'organisme notamment en cas de convalescence et de vieillissement.

Une consommation excessive de la saveur salée

Consommée en excès, la saveur salée blesse et fatigue les Reins. Les os sont directement impactés et souffrent. Les vaisseaux se figent et le Cœur est blessé. Il faut éviter de manger salé surtout en cas de troubles rénaux ou de maladies cardio-vasculaires. D'une façon

générale pour lutter contre les méfaits du sel, il est conseillé de ne pas consommer de plats cuisinés industriels, de limiter les charcuteries et les salaisons et de ne pas resaler systématiquement ses plats. Pour rétablir l'équilibre, la solution se trouve dans la saveur douce suivant le principe que la Terre endigue l'Eau.

Quelques aliments de saveur salée

Il s'agit essentiellement des fruits de mer et des poissons (crabe, crevette, huitre, moule, poulpe, seiche, grenouille) ainsi que les produits d'origine animale comme les viandes (porc, pied de porc, rognon de porc, canard, pigeon) et la charcuterie. Elle est rarement présente dans les légumes, les céréales ou les légumineuses.

3.4 Humidité/Sécheresse

Le corps est constitué de 70% d'eau. Il a donc besoin d'aliments humidifiants pour renouveler les Liquides Organiques et garantir sa survie. Sans humidité, le corps se déshydraterait et se dessècherait. Cependant tout est question d'équilibre : un peu d'humidité nourrit le corps, trop d'humidité nuit à l'organisme et lèse en particulier la Rate qui déteste l'excès d'humidité. Lorsque l'humidité est en surabondance, elle devient pathogène. On parle alors de Mucosités qui obstruent et perturbent la fonction de transformation de la Rate, ralentissent notre feu digestif et altèrent par extension l'ensemble des organes et leurs fonctions. Rétention d'eau, cellulite, œdème, leucorrhées, diarrhées, selles liquides, rhinorrhées, asthme, sinusite, obésité, cholestérol, distension abdominale, nausées, vomissements sont les témoins d'un excès d'humidité dans le corps. Face à une personne présentant des symptômes d'humidité excessive, il est important de la questionner sur son alimentation et de l'encourager à consommer davantage de produits dits asséchants ou d'avoir recours à des modes de préparation plus yang pour rétablir l'équilibre. Nos habitudes alimentaires occidentales nous conduisent généralement à un excès d'humidité provoqué par l'excès de sucres, de produits laitiers et de graisses cachées ou non. Notons également que la nourriture végétarienne est plus froide et humide que l'alimentation carnée. Veillons à varier les produits humidifiants et asséchants pour obtenir un équilibre alimentaire.

Produits humidifiants (gras, sucrés, liquides, froids)	Produits asséchants : des aliments qui ont une dominante yang font transpirer, provoquent la diurèse
Produits gras : les corps gras en général, les viandes grasses (canard, porc, oie, bœuf, poule...), les poissons gras (sardines, maquereaux, saumon, truite, thon...), les produits laitiers (fromages forts, fromages frais, yaourts), graines oléagineuses grasses (noix, noisettes, amandes, cacahuètes...)	Céréales : riz, orge, maïs, sarrasin (sauf le blé et l'épeautre)
Produits sucrés et/ou liquides : les sucres rapides raffinés sous toutes leurs formes, les miels et les mélasses, les confitures, les sucreries, les boissons sucrées gazeuses, les sirops, les alcools, le vin, la bière...	Légumes et fruits cuits : fenouil, coing, céleri branche, haricots verts, radis rouge, potiron/courge, pomme de terre, poireau, coing, cerise, mûre,
	Poissons et fruits de mer : crevette, langoustine, cabillaud, carpe

Produits froids, crus, de nature froide : crudités, glaces, les agrumes (citron, orange, mandarine, pamplemousse), les légumes et les fruits aqueux : épinard, endive, concombre, courgette, tomate, melon, poire, pastèque, prunes, mangue, jujube...	Viandes : caille, poulet, mouton
La céréale la plus humidifiante : le blé	Certaines légumineuses comme l'azuki, les haricots noirs et blancs, la fève, les pois, le soja
Associations : sucré et acide : jus de fruits... sucré et gras : chocolat, pâtisseries.. sucré, gras et froid : crèmes glacées gras et acide sucré, gras, froid et liquide : vers une obésité assurée.	Condiments et aromates : ail, oignon, échalote, persil, algue, gingembre, cannelle, muscade, cardamome, piment de cayenne, poivre, curry, clou de girofle, cumin...
Modes de préparation yin à la vapeur augmentent le degré d'hydratation des aliments	Modes de préparation yang : le mijoté (petit feu), le rôti, les grillades, le sauté et le frit (poêle, wok). Le feu a pour effet de rétracter et d'assécher
Saveur sucrée (excès de saveur douce) est humidifiante	Divers : thé, café, sel (en excès), Saveur amère est asséchante

3.5 Equilibre acido-basique

La notion d'équilibre acido-basique est un concept purement occidental abordé dès le XIX^e siècle et largement plébiscité par les naturopathes. En occident, une alimentation équilibrée est celle qui garantit la stabilité des grands équilibres métaboliques et donc une bonne santé. En Médecine Traditionnelle Chinoise, la notion d'acidité existe néanmoins. Plus notre organisme est acide, plus il est vulnérable aux maladies. Cette acidité se manifeste dans toutes les pathologies de type yang présentant des symptômes de chaleur, de sécheresse, de contracture, d'inflammation, d'infection...). Attention de ne pas confondre les produits acidifiants qui diminuent le Ph sanguin avec les produits de saveur ou de goût acide comme le citron ou certains agrumes. La cause de l'acidose sanguine est alimentaire. Elle résulte d'un excès d'aliments acidifiants (pauvres en minéraux) et d'une carence en aliments alcalinisants.

A - Mécanisme de l'équilibre acide-base

L'équilibre acide-base renvoie au PH sanguin et se mesure sur une échelle allant de 0 à 14. 0 correspond à une concentration très élevée en acides et 14 à la plus forte basicité ou alcalinité. On parle d'acidémie lorsque le Ph est inférieur à 7.38 et d'alcalémie quand il est supérieur à 7.42. Nos Poumons et nos Reins constituent des systèmes régulateurs qui neutralisent l'excès d'acidité mais ils sont dépassés dès lors que l'alimentation devient excessivement acidifiante. On assiste alors à une solubilisation du phosphate de calcium osseux et dentaire dans le sang et à un épuisement progressif du stock calcique. Les ostéoclastes responsables de la destruction osseuse sont stimulées et les ostéoblastes générant la construction osseuse sont inhibées.

B - Mesure de l'équilibre acide-base

En plus du test de PH urinaire, nous disposons également de l'indice PRAL (potential Renal Acid Load ou chargé rénal acide potentiel) qui évalue la teneur en minéraux et en protéines des aliments, permettant ainsi de mesurer le caractère acidifiant ou alcalinisant d'un aliment. Cet indice s'exprime en milliéquivalents et évalue la charge acide (ou alcaline) générée dans l'organisme par 100 g d'aliment. Un PRAL+ (supérieur à 0) signifie que l'aliment a un impact acidifiant sur l'organisme, un PRAL – (inférieur à 0) signifie que l'aliment a un impact alcalinisant sur l'organisme et un PRAL = 0 que l'aliment est neutre.

C - Méfaits d'une alimentation acidifiante

- **L'ostéoporose** : l'acidose chronique favorise la décalcification. Pour neutraliser cette acidité, le corps prélève dans les os les sels de calcium alcalinisants nécessaires et les déverse dans le sang. Le calcium est ensuite éliminé dans les urines.
- **Fonte musculaire** : une alimentation excessivement acidifiante fragilise les muscles qui constituent d'importants réservoirs de protéines intervenant dans la fabrication d'enzymes, anticorps, hormones...nécessaires à notre santé et réparant les tissus abîmés.
- **Calculs rénaux** : le calcium prélevé dans les os se retrouve dans les urines et favorise la formation de calculs rénaux (association de cristaux de calcium). Les plus gros d'entre eux se coincent dans l'uretère et provoquent des coliques néphrétiques. Le risque de calcul rénal augmente en cas de consommation excessive de sel.

D - Solutions pour rétablir l'équilibre acide-base

Il convient de privilégier des aliments alcalinisants et de mettre à l'honneur les légumes dans notre assiette. Les herbes et les épices, très bons alcalinisants doivent se substituer au sel, très acidifiant. Penser à boire des eaux riches en bicarbonates et alcalinisantes comme vichy

E - Liste des aliments acidifiants

Les aliments acidifiants ne contiennent pas de substance acide en tant que telle mais en produisent au moment de la digestion.

- Les protéines animales : viande rouge, charcuterie, abats, triperie, gibier, œufs, crustacés, fruits de mer (volaille et poisson tolérés)
- Les protéines végétales : les légumineuses
- Le lait et ses dérivés : fromage, fromage blanc, lait caillé, yaourts
- Les céréales : farine blanche, pâtes blanches, pain blanc, semoule, riz blanc
- Les fruits oléagineux
- Les sucreries : sucre blanc raffiné, sucre roux, miel, confiseries, chocolat, confiture...
- Les fruits à saveur douce consommés à l'excès
- Boissons : café, cola, soda, thé noir, vin, alcool, cacao,
- L'association d'aliments non acides et d'aliments acides provoque une réaction de fermentation qui nuit à la digestion des lipides et des protides.

F - Liste des aliments basiques ou alcalins

Les aliments alcalinisants sont ceux qui contiennent le plus de bases (potassium, calcium, magnésium). A noter : beaucoup de fruits y compris ceux qui ont un goût acide comme le citron sont alcalinisants. Les plus alcalinisants sont les fruits séchés (l'évaporation de l'eau provoque la concentration des minéraux).

- Légumes à feuilles : chou, chou-fleur, salade (sauf épinards cuits, oseille, cresson)
- Légumes racines : carotte, céleri, betterave, navet, radis, salsifis

- Légumes tubercules : pomme de terre, patate douce
- Légumes à tiges (sauf asperge) : haricot vert, fenouil, courgette, aubergine, brocoli, endive, ail, oignon, rutabaga
- Les cucurbitacées : potiron, potimarron, courgette, concombre
- Jus de légumes
- Tous les fruits (particulièrement banane et châtaigne) et les fruits secs (sauf abricot et prune)
- Poissons gras : sardine, saumon, maquereau, hareng
- Algues marines : algues en paillette, aramé, noré, wakamé
- Oléagineux : amandes (essentiellement)
- Céréales : quinoa, maïs
- Huiles végétales 1^{re} pression à froid : colza, cameline, lin, noix, germe de blé...
- Épices et aromates : cannelle, curry, gingembre, miso, tamari et fines herbes

3.6 Index Glycémique

L'index glycémique, concept développé en 1981, a pour objet de mesurer la capacité d'un glucide à faire monter la glycémie après un repas par rapport à une référence qui est le glucose, auquel on donne le grade 100.

- index glycémique élevé : supérieur à 70 (sucre rapide)
- index glycémique moyen : entre 55 et 70 (sucre semi-rapide)
- index glycémique faible : inférieur à 55 (sucre lent)

A - Index glycémique élevé

Un aliment à index glycémique fort fait monter la glycémie et entraîne une sécrétion importante d'insuline. Plusieurs facteurs comme la cuisson, le degré de raffinage élevé, la gélatinisation industrielle, la maturité agissent sur la montée de la glycémie. Les aliments à index glycémique élevé favorisent l'augmentation du taux de diabète de type II, des maladies cardio-vasculaires, du stress oxydatif, du niveau des tryglycérides ainsi que la diminution du bon cholestérol, le HDL.

B - Index glycémique bas

Les aliments dont l'index glycémique est bas entraîne une diminution du taux de glucose dans le sang avec une sécrétion d'insuline moindre. On peut diminuer la glycémie en associant les glucides à des fibres (légumineuses, avoine), à des produits gras et acides (vinaigrette, citron...) ou à des protéines. Globalement, les céréales complètes, les légumineuses, les fruits et les légumes présentent un index glycémique bas. Privilégier les aliments à l'index glycémique faible permet de prévenir ou de corriger l'hyperinsulinisme, d'augmenter le bon cholestérol et d'éviter les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète, d'obésité, de cancers du côlon et du sein.

C - Quelques exemples d'aliments

Index Glycémique élevé à limiter	Index Glycémique bas à consommer à volonté
Farine de blé blanche Pain blanc, pain au lait Biscotte Nouilles au blé tendre spaghettis ou tagliatelles blancs Riz en général (entre 55 et 85) Bulgur 55	<u>Fruits</u> : orange, pomme (compote), poire, cerise, framboise, abricot, pêche, prune, brugnion, pamplemousse, <u>Fruits oléagineux</u> : noix, noisette, amande <u>Légumes</u> : carotte crue, haricot vert, tomate, aubergine, poireau, courgette, champignon, poivron, ail, oignon, asperge, avocat

Galette de riz Céréales raffinées sucrées Sucre blanc ou roux complet Pommes de terre au four Carottes cuites Navet cuit	<u>Légumineuses</u> : quinoa, lentille, tofu <u>Divers</u> : chocolat noir supérieur à 70% de cacao, cacao en poudre sans sucre, sirop d'agave
---	---

3.7 Mode de préparation et cuisson

A - découpe

La Médecine Traditionnelle Chinoise revendique « le mi-cuit ». Ce principe facilite la digestion et l'assimilation des aliments grâce à une cuisson courte et rapide et préserve leurs minéraux, vitamines et oligoéléments. Les aliments sont ainsi digestes et riches en jing. Couper très finement les aliments et mastiquer constitue une étape de prédigestion permettant d'économiser le travail d'assimilation du couple Rate/Estomac.

B - Cuisson

Les cuissons yang

Les modes de cuisson yang (fumage, flambage, grillade, rôtisserie, cuisson et réchauffement au micro-ondes) ont comme propriété de chauffer, de rétracter, d'assécher et souvent de durcir les aliments. Les cuissons yang atténuent l'effet refroidissant des aliments yin. Ainsi une courgette cuite sera moins refroidissante qu'une courgette crue. Les cuissons yang facilitent l'absorption, la digestion et l'assimilation des aliments tout en économisant le feu digestif de la Rate. Ils sont particulièrement indiqués en cas de saisons fraîches ou froides. Ils sont adaptés aux tempéraments yin et aux constitutions frileuses et déconseillés aux tempéraments yang qui souffrent d'un trop plein d'énergie avec des symptômes de chaleur comme la colère, l'irritabilité, l'insomnie, le surmenage, l'hypertension, les maladies inflammatoires...

- Les préparations au feu seul : grillé, mijoté, braisé, rôti, au feu de bois, sauté court.
- Les préparations au feu et à l'huile : friture, sauté au wok

Une cuisson à haute température néfaste pour la santé

La cuisson à haute température (plus de 110°C) est à l'origine de la « réaction de Maillard ». Cette réaction se produit lors de l'association d'un sucre avec un acide aminé (constituant des protéines) sous l'action de la chaleur (cuisson au four, à la poêle, au barbecue, friture). Cette réaction entraîne la dégradation de nombreux nutriments comme les vitamines, les acides aminés, les sucres, les acides gras essentiels... et génèrent des substances toxiques, polluantes, antigéniques et cancérogènes. Plus la cuisson est vive, plus les molécules de Maillard sont abondantes et délétères pour la santé. Sous l'action de la cuisson à haute température, se forment des macromolécules qui traversent la barrière intestinale poreuse. Elles ne sont démontées par aucune enzyme qui ne les reconnaît pas et ne sont donc pas dégradées par le Foie. Ces molécules géantes présentes dans la circulation sanguine génèrent des pathologies d'encrassement, d'élimination et auto-immunes.

Les cuissons neutres (mi yin/ mi yang)

Les cuissons neutres correspondent aux préparations associant feu et eau (à l'étouffée, court-bouillon, papillote, vapeur...). Elles facilitent la digestion des aliments, nécessitent peu de dépenses énergétiques, réchauffent le corps et conservent les qualités intrinsèques des

aliments (vitamines et sels minéraux) sauf en cas d'ébullition. Un mode de cuisson que l'on peut utiliser toute l'année indépendamment des saisons et qui convient plus particulièrement aux tempéraments neutres (yin/yang) ou yin ou encore qui vivent des périodes de surmenage et de fatigue physique et psychique.

- *Cuisson à l'étouffée* : (température inférieure à 100 °C)

- *Cuisson à ébullition* : (ne dépasse pas 100° à condition de ne pas ajouter de sel)

Les cuissons yin

Toutes les préparations à l'étuvée, blanchies, pochées, bouillies ou au court bouillon sont des cuissons de type yin. Plus la préparation contient de l'eau, plus elle est qualifiée de « yin ». Ce sont des modes de préparation très digestes et qui conviennent au plus grand nombre. Néanmoins ils conviennent plus particulièrement aux tempéraments yang présentant des signes de chaleur et restent très appréciés lors des saisons chaudes. Les tempéraments trop yin souffrant de maladies chroniques yin telles que les colopathies, les infections avec mucosités, les rhumatismes, les dépressions nerveuses...ou possédant un feu digestif faible doivent les éviter. Ce sont des cuissons qui induisent des modes de transformation doux et progressifs, très respectueux de la qualité intrinsèque des aliments.

- *Cuisson à l'étuvée (à la vapeur – ne dépasse pas 95°)* : la méthode de cuisson la plus yin

- *Cuisson à basse température pour les viandes et les poissons* : entre 70 et 90 °C.

IV – UTILISATION DES ALIMENTS

En médecine traditionnelle chinoise, il faut tenir compte en priorité de la personne qui se nourrit et non pas comme en diététique occidentale des aliments qu'elle consomme. La diététique chinoise s'intéresse à son profil, sa constitution, son tempérament, ses émotions, sa ou ses maladies, son milieu de vie, ses activités physiques ou intellectuelles et à la saison du moment. C'est à partir de toutes ces variantes qu'elle préconise une diététique spécifique à chaque cas.

4.1 Tempérament/Constitution

L'individu peut être de constitution à dominante YIN ou YANG. (Consulter le questionnaire en annexe pour définir sa constitution).

A – Tempéraments Yang : de l'hyper yang ou type Feu au yang ou type Bois

Caractéristiques du type Feu

- Son énergie se trouve à l'apogée du yang, de la vitalité, de la force et de la plénitude
- Son caractère est hyper actif, nerveux, colérique, impulsif, extraverti, jaloux, égoïste...
- Physiquement, son teint est rouge, ses mains, ses pieds et sa tête sont petits. Il manifeste une grande force physique, sa voix est forte, ses gestes sont amples.
- Son hygiène de vie : il fume, boit, mange avec excès et consomme beaucoup de viandes.
- Des symptômes de chaleur se manifestent : hyperfonctionnement organique, sensation de soif, hypertension, douleur thoracique, angoisse, inflammation, constipation et insomnie...
- Organes et méridiens impactés : Cœur et Intestin grêle avec des douleurs localisées à l'intérieur des bras.

Caractéristiques du type Bois

- Son caractère est actif, extraverti, entreprenant, idéaliste, enthousiaste, créatif, sportif. C'est un grand travailleur qui a tendance à s'inquiéter. Il peut être nerveux et colérique.
- Physiquement, il est grand, svelte et musclé. Il peut avoir les yeux rouges.
- Il est enclin aux migraines, tendinites, allergies, sécheresse de peau. Il peut souffrir du syndrome prémenstruel et de troubles de l'humeur.
- Il a souvent chaud et peut avoir soif.
- il manifeste une faiblesse au niveau du Foie et de la Vésicule Biliaire qui se répercute sur les trajets des méridiens correspondants (intérieur des jambes et côtés de la tête et du corps) et sur les organes sensoriels associés (muscles, yeux, système nerveux).

Recommandations alimentaires du type Feu et Bois

Privilégier :

- les aliments yin de nature fraîche à froide qui vont rafraîchir et ralentir : les algues, les crustacés, les crudités, les œufs...et des aliments de nature neutre qui nourrissent la Terre, le centre et la Rate tels que les céréales, les légumineuses, viandes et poissons maigres, légumes et fruits à volonté.
- le poisson plutôt que la viande
- les saveurs amère (qui purge), salée ou acide (qui favorise les liquides).

Éviter :

- les aliments de nature chaude excessivement yang pour ne pas aggraver le déséquilibre. Ils sont trop stimulants et excitants : l'alcool, le tabac, le chocolat, le café, les épices, les boissons trop sucrées, les fritures, les produits gras et surtout les fromages forts, la charcuterie, les poissons gras, les viandes grasses (mouton, l'agneau, le gibier), le poulet (de nature yang est à consommer avec modération), les oléagineux, le blé
- les modes de cuisson trop yang : préparation au feu et à l'huile, la plus échauffante (aliments rôtis, grillés, caramélisés, torréfiés..)
- les assaisonnements chauds qui accompagnent des aliments de nature déjà chaude
- les aliments froids indigestes et nuisibles à long terme pour la Rate

B – Tempérament Yin/Yang ou type Terre

Caractéristiques du type Terre

- Le type Terre incarne la tempérance, la force tranquille, l'adaptabilité, la stabilité, la raison.
- Son énergie est équilibrée.
- Son caractère est enjoué, convivial. Il fait preuve de persévérance. Il peut être indolent, paresseux et ruminer de façon obsessionnelle.
- Physiquement, le corps est bien proportionné et le visage est rond. C'est un bon vivant qui a tendance à l'embonpoint et à s'épaissir avec l'âge.
- Sa faiblesse naturelle est associée à la Rate et à l'Estomac. Elle se manifeste sur les zones des méridiens correspondants (avant et intérieur des jambes, du thorax, à la figure) et sur les organes sensoriels (chair, bouche).
- Il est sujet aux ballonnements et troubles intestinaux, excès de mucosités, obésité, boulimie, diabète, cholestérol, rhumatismes, dépression, anxiété.

Recommandations alimentaires type Terre

Privilégier :

- l'équilibre entre les aliments yin et yang : les légumes verts, fruits, céréales, viandes et

poissons maigres, épices et aromates.

- des aliments de nature neutre et de saveur douce mais sans tomber dans le piège du sucré
- des céréales complètes ou semi-complètes riches en fibres associées systématiquement aux légumes facilitant ainsi l'assimilation des céréales et éliminant les mucosités.
- des modes de cuisson neutre : à l'étouffée, vapeur, wok

Éviter :

- les produits gras, sucrés et raffinés qui génèrent de l'humidité puisque le type Terre est gourmand et prend facilement du poids.

C – Tempéraments Yin : du Yin Métal à l'Hyper Yin Eau

Caractéristiques du tempérament Yin ou type Métal

- Physiquement, son visage est plutôt carré, la tête, les épaules et le dos sont petits. L'abdomen est étroit et le talon est saillant.
- De caractère énergique, il reste néanmoins posé, structuré, ordonné et méthodique. C'est une personne également émotive, intuitive, sensible, romantique et spirituelle. Elle est fatigable, peut témoigner d'une grande susceptibilité, faire preuve de timidité, d'un manque de courage et bouillir de l'intérieur.
- Une faiblesse naturelle des Poumons et du Gros Intestin qui se manifeste sur les trajets des méridiens correspondants (intérieur et extérieur des bras, épaules, tour de la bouche) et sur les organes sensoriels associés (peau, nez).
- Une appétence particulière pour le lait et ses dérivés ainsi que pour le sucre qui génèrent un excès de froid et d'humidité dans le corps, nuisibles pour les intestins, les poumons et les os.
- Un profil enclin aux douleurs lombaires, à l'inappétence, aux troubles ORL (asthme et sinusite) et allergiques (eczéma), aux cystites et aux jambes lourdes.

Recommandations alimentaires du type Métal

Privilégier :

- des aliments de nature tiède et neutre pour tonifier le yang déficient
- des aliments de saveur piquante pour soutenir l'énergie métal, humidifier les Poumons, stimuler la fonction de diffusion mais sans excès pour ne pas trop disperser l'Énergie.
- des aliments de saveur douce pour tonifier

Éviter :

- les aliments trop yin générateurs de stagnations : fritures, graisses animales, sauces riches, charcuterie, fromages, pain blanc
- les aliments de nature trop chaude, trop yang qui risqueraient de fatiguer l'organisme.

Caractéristiques du tempérament Hyper Yin ou type Eau

- Son énergie se trouve à l'apogée du yin, de l'eau et du froid : son énergie vitale est en vide et la production de chaleur est déficiente.
- Le type Eau peut faire preuve d'une grande sagesse. C'est un contemplatif, un passionné, un romantique, un artiste. C'est aussi le sujet le plus lymphatique, introverti et émotif qui soit.
- Physiquement, son teint est pâle, diaphane, brillant, voir noirâtre. Sa tête est large et le menton pointu. Les épaules sont étroites, l'abdomen est large. C'est une personne frileuse.
- Sa faiblesse naturelle se porte sur les Reins et la Vessie et s'exprime sur les zones des

méridiens concernés (intérieur des jambes, avant du thorax, dos, nuque, tête) et les organes sensoriels correspondants (os, dents, moelle, cerveau).

- Des signes de froid ainsi qu'un hypofonctionnement organique se manifestent dans le corps : frilosité, fatigue chronique, lassitude, hypotension, dépression, mélancolie, stérilité, lombalgie chronique, œdème, obésité.

Recommandations alimentaires du type Eau

Privilégier

- des aliments yang, de nature tiède ou neutre, de saveur douce et piquante pour réchauffer et tonifier la personne et éviter qu'elle ne se refroidisse davantage : céréales, légumineuses, viandes rouges (surtout le mouton ou le gibier), le gingembre, l'oignon, l'ail (idéal pour assaisonner les salades tout en les réchauffant) le poireau, le fenouil, les tubercules, le potiron
- utiliser des modes de cuisson yang pour rééquilibrer et réactiver les énergies.

Éviter

- les aliments yin, de nature fraîche ou froide qui renforceraient le caractère yin de la personne et affaibliraient le feu digestif de la Rate entraînant des problèmes de digestion (ballonnements, flatulences...) : crudités, tomates, concombres, algues, crustacés et poissons crus (surtout le shushi en plein hiver), germes de soja, tofu, fromage blanc, laitages, glaces, pamplemousse, melon, pastèque, banane... Les aliments de nature fraîche ou froide doivent être impérativement assaisonnés par des aliments yang (gingembre, cannelle, poivre noir, clou de girofle...).
- les régimes végétariens qui renferment presque exclusivement des aliments yin.

4.2 Saison

C'est important de se mettre en résonnance avec la saison du moment en consommant des produits de saison et de provenance locale. Chaque organe reçoit son maximum d'énergie pendant la saison qui lui correspond. Par conséquent lorsque l'organe est naturellement chargé en sa saison, il conviendra de ne pas lui procurer un excédent de saveurs et d'aliments de la saison. Par contre, si l'organe de la saison est déficient, il faudra lui donner les aliments et les saveurs de la saison correspondante.

A – Printemps, saison du Foie et du Bois : du 15 février au 28 avril

Mouvement énergétique du printemps

Au printemps, l'énergie yang croît tandis que l'énergie yin décroît. C'est une phase de croissance et de développement. La nature s'éveille, se réchauffe, les plantes sortent de terre, la sève monte dans les arbres. C'est également une période de renaissance pour l'homme, porteuse de nouveaux projets et défis où l'énergie du Foie est à son apogée.

Recommandations diététiques au printemps

Au printemps, l'énergie du Foie est naturellement stimulée. Dans la loi des 5 éléments, le Bois, empereur en sa saison, contrôle la Terre. Au printemps, la Rate est donc naturellement agressée par la montée du Foie. Il faut donc soutenir les capacités digestives de la Rate avec des aliments de nature neutre et de saveur douce tels que les choux, la pomme de terre, la mâche, les carottes, les endives, les champignons, les fruits secs, le miel, les œufs, le bœuf... Les Poumons ne sont donc pas nourris convenablement par la Rate d'où

l'importance de les tonifier par la saveur piquante. Il convient de tempérer le Foie et de limiter la saveur acide qui nourrit excessivement le Foie à cette saison. Vinaigre, tomate, fruits acides, produits laitiers, blé et vin blanc sont à consommer avec modération. On réintroduit avec parcimonie des aliments de nature fraîche et on ajoute du cru en petites quantités pour ne pas affaiblir le feu digestif. Les fruits frais et les légumes de saison font leur retour. On diminue progressivement les aliments de nature chaude et on opte pour une cuisine à la vapeur ou à l'étouffée. On peut envisager une cure de désintoxication du Foie très friand de drainage avec le pissenlit, l'artichaut, le radis noir et le romarin. Au printemps, l'alimentation est plutôt équilibrée et de nature neutre.

En théorie, Si l'énergie du Foie est naturellement forte, il est conseillé d'adopter un schéma alimentaire basé sur la théorie des 5 éléments :

10% d'aliments correspondant au Foie : l'énergie du Foie doit être contenue.

30% d'aliments en relation avec la Terre : la Rate affaiblie par le Foie doit être tonifiée.

20% d'aliments en connexion avec le Poumon : le Poumon n'est plus alimenté par la Rate

20 % d'aliments en rapport avec l'Eau : le Rein, mère du Foie doit soutenir le Foie.

20% d'aliments liés au Cœur : il faut préparer l'élément suivant à la montée du yang, à l'arrivée de l'été en lui accordant 20% d'aliments de saveur amère.

En cas de faiblesse du Foie

Si au printemps l'énergie du Foie qui devrait dominer est en berne, alors la stratégie alimentaire est inversée et il faudra consommer des aliments qui stimulent et tonifient le Foie avec des aliments de saveur acide, de nature tiède et pourvus d'une énergie montante.

B – L'Été, saison du Cœur et du Feu : du 15 mai au 28 juillet

Mouvement énergétique de l'été

En été, l'énergie yang est à son apogée. Voici venu le temps de l'extériorisation des énergies. Il fait chaud et la joie culmine dans les cœurs.

Recommandations diététiques en été

En été, le Cœur est naturellement rechargé par l'énergie rouge cosmique et la chaleur ambiante. Il est donc inutile de le stimuler davantage en lui apportant des aliments de saveur amère. A cette saison, le Poumon souffre (le Feu fait fondre le Métal), il faut le tonifier avec des aliments yin de saveur piquante non secs : les pores s'ouvrent et l'excès de chaleur s'évacue. L'énergie de la Terre, mère nourricière des Poumons doit être soutenue avec des aliments de saveur douce et de nature neutre. Quant aux Reins, organes de l'eau, ils sont également fragilisés par la chaleur, d'où un assèchement des liquides organiques. Il est donc nécessaire de les humidifier avec de l'eau.

En théorie, suivant la loi des 5 éléments, il est conseillé de consommer :

- 10% d'aliments en relation avec le Cœur puisque ce dernier est naturellement fort en été
- 30% d'aliments en rapport avec le Poumon affaibli par le Cœur
- 20% d'aliments correspondants respectivement au Foie (mère du cœur), à la Rate (fils du Cœur) et aux Reins (l'eau contrôle le feu) pour soutenir tous ces organes.

En pratique, il est opportun en été de privilégier

- des aliments légers et digestes pour préserver l'intégrité de la Rate
- des produits de nature fraîche et neutre : thés verts ou blancs, fruits de mer, algues, herbes fraîches...

- des fruits et légumes de saison, producteurs de liquides organiques pour compenser les pertes normales à cette saison avec une consommation modérée du cru.
- des modes de cuisson rafraîchissants plus yin comportant de l'eau : ébullition courte, vapeur...

A cette saison, il convient d'éviter les produits humides, froids et glacés qui affaiblissent le feu digestif de la Rate et les Reins déjà fragilisés par la chaleur de l'été, les aliments de saveur piquante de nature chaude qui réchauffent et assèchent le corps et les aliments de nature chaude comme les alcools, l'ail, le thé noir, le café, le chocolat, le vin rouge...

En cas de faiblesse du Cœur

En été, si le Cœur est en vide, il faudra consommer au contraire des aliments de saveur amère pour le tonifier.

Aliments à privilégier au printemps/été :

- légumes : asperge, artichaut, aubergine, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, haricot vert, mange-tout, oignon, oseille, petit pois, pissenlit, poivron, radis, salade, tomate
- fruits : abricot, banane, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, kiwi, melon, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune.
- céréales/légumineuses : blé, épeautre, orge, millet, soja
- produits animaux adaptés : poissons maigres, viandes très peu grasses, volailles

C - La fin de l'été, saison de la Rate et de la Terre : du 28 juillet au 15 août

et toutes les intersaisons : 28/10 – 15/11 - 27/01- 13/02 - 26/04 - 16/05

A la fin de l'été et lors des intersaisons, chaleur et froid alternent. Ce sont des périodes où l'énergie Terre contrôle l'Eau. L'énergie des Reins est affaiblie et asséchée, d'où l'importance d'approvisionner les Reins en « aliments eau » de nature fraîche ou froide : fruits de mer, moules, crustacés, huîtres, saumon, cabillaud, thon et sardine. Une période favorable au wok qui permet de cuire rapidement les aliments tout en préservant leur saveur, leur croquant et leur richesse en eau. Il convient aussi de diminuer la saveur douce pour ne pas surcharger la Rate qui reçoit déjà son maximum d'énergie céleste lors de ces périodes.

D – L'automne, saison du Poumon et du Métal : du 15 août au 28 octobre

Mouvement énergétique de l'automne

En automne, l'énergie yang décroît et l'énergie yin croît. Les énergies yin retournent à la Terre avec les feuilles qui tombent. Le temps se rafraîchit et la sécheresse se manifeste. La lumière blanche cosmique du Métal s'impose dans la nature avec ses aliments blancs et piquants de nature yin qui nourrissent les Poumons. Pour l'homme, c'est également une période de retour sur soi où les risques de maladies gastro-intestinales apparaissent.

Recommandations diététiques en automne

En automne, l'énergie métal domine naturellement, il est donc inutile de stimuler le Poumon par des aliments piquants et asséchants. En revanche, l'énergie Bois du Foie est en vide (le Métal coupe le Bois), d'où l'importance de le tonifier avec des produits de saveur acide. Il est important également de soutenir l'énergie de la Rate (mère du Poumon) en consommant des aliments de saveur douce.

En théorie, suivant la loi des 5 éléments, lorsque le poumon est naturellement fort, il est conseillé de consommer en automne :

- 10 % seulement d'aliments en relation avec le Poumon dont l'énergie domine en automne

des aliments de saveur piquante et légèrement humidifiants

- 30 % d'aliments de saveur acide et de nature tiède : le Foie est attaqué par le Poumon
- 20 % d'aliments de saveur douce liée à la Rate, de saveur amère liée au Cœur et de saveur salée liée aux Reins pour maintenir l'activité de ces organes.

En pratique, il est opportun en automne de privilégier :

- les aliments de nature tiède
 - les céréales et les légumes de saison (légumes racines), les légumineuses
 - des aromates piquants et tièdes dont le gingembre frais pour lutter contre les refroidissements.
 - les modes de préparation plus yang : le sauté, les plats mijotés, la cuisson au four, à l'étouffée, les fritures, les beignets, les soupes, les plats en sauce...
- A cette saison, il convient de consommer avec modération les aliments de saveur piquante, de nature fraîche et d'éviter les aliments crus et de nature froide ou fraîche.

En cas de faiblesse du Poumon

En automne, si l'énergie Métal est en vide, cela se traduit par une faiblesse du couple Poumon/Gros intestin. Il sera alors recommandé contrairement aux recommandations globales préconisées en automne de tonifier le Poumon en privilégiant des aliments de saveur piquante, de nature fraîche ainsi que des aliments de saison.

E – L'hiver, saison du Rein et de l'Eau : du 15 novembre au 28 janvier

Mouvement énergétique de l'hiver

En hiver, l'énergie yin culmine tandis que l'énergie yang est à son niveau le plus bas. La température est froide et se manifeste par le gel. L'hiver est associé à l'eau et aux Reins. En hiver, ces derniers reçoivent leur maximum d'énergie. C'est une période d'hibernation, d'intériorisation profonde des énergies mais aussi de stockage et de restauration. On résiste au froid rigoureux de l'hiver et on se prépare au printemps, à l'énergie du Bois et du Foie.

Recommandations diététiques en hiver

En hiver, l'énergie de l'eau domine. Il faut donc modérer l'énergie du Rein en réduisant sa consommation d'aliments de saveur salée. Par contre, le Cœur déficient à cette saison doit être tonifié par la saveur amère. Le Foie doit être également activé pour préparer la saison suivante avec des aliments de saveur acide. Globalement, lors d'une période très yin, il faut consommer des aliments toniques du Sang, de l'Énergie, de nature tiède et neutre.

En théorie, suivant la loi des 5 éléments, lorsque le Rein est naturellement fort, il est conseillé de consommer en hiver :

- 10% d'aliments correspondants aux Reins déjà naturellement rechargés en hiver.
- 30% d'aliments liés au Cœur : L'Eau éteint le Feu, le Cœur est affaibli.
- 20% d'aliments en relation avec les Poumons, la Rate et le Foie. Les Reins ont besoin d'être soutenus par la mère (les Poumons). La Rate doit être assistée pour éviter qu'elle ne soit dépassée par celle des Reins. Il faut préparer l'énergie yang naissante du printemps.

En pratique, il est opportun de privilégier en hiver :

- des modes de cuisson adaptés pour apporter du yang et de la chaleur au corps : les ragoûts, les fritures, les rôtis, les soupes, les ébullitions longues, cuisson au four ...
- des céréales : avoine, millet, riz, sarrasin et graines germées riches en jing
- des aliments de saveur amère
- des aliments de nature tiède à neutre
- les légumes racines : carottes, pommes de terre, navet, betterave, céleri-rave, chou,

champignons, courge, endive, fenouil, oignon, poireau, potiron, salsifis

- les fruits de saison : châtaigne, noix, amande, noisette, fruits secs, coing noisette, poire, pomme, raisin..

A cette saison, il convient de consommer avec modération les aliments de saveur salée qui génèrent du froid interne : le sel, les lentilles, azuki, haricots les pois chiche, le soja, les algues, les crustacés, les viandes fumées, le sarrasin, le sésame noir. Il faut éviter à tout prix les aliments de nature froide ou fraîche : yaourts, thé vert, oranges, crudités ...qui entraînent frilosité, affections hivernales, fatigue ou perte d'appétit.

En cas de faiblesse du Rein

En hiver, si l'énergie de l'eau et du Rein est en vide, Il faut au contraire le tonifier en privilégiant des aliments tonifiants de saveur salée (viandes, volailles, poissons gras, fruits de mer, abats...).

4.3 Âge

En médecine Traditionnelle Chinoise, l'alimentation doit être adaptée aux capacités digestives de l'homme qui déclinent tout au long de la vie. En dessous de 3 ans, les capacités digestives de l'être humain sont faibles. Elles se développent et s'affirment jusqu'à 20 ans, puis à partir de la trentaine, elles commencent à fléchir. L'affaiblissement de la Rate s'accompagne de celui des Reins dont l'énergie décroissante s'accélère vers l'âge de 50 ans. Les enfants comme les personnes âgées ont un feu digestif faible et devront éviter au maximum la consommation d'aliments crus, de nature froide, les boissons froides ou glacées, les aliments humidifiants, lourds, gras, sucrés, les produits laitiers en excès. Les aliments de nature neutre, tiède, fraîche accompagnés de boissons chaudes ou tièdes à la fin des repas sont par contre les bienvenus.

4.4 Environnement

L'environnement est une composante dont il faut également tenir compte pour s'alimenter. On ne s'alimente pas de la même façon suivant les régions froides, chaudes, humides ou sèches. Travailler dans des régions froides implique de manger plus d'aliments tièdes et chauds ; dans les régions chaudes, de manger plus d'aliments frais et froids ; dans les régions humides, de consommer plus d'aliments piquants et dans les régions sèches, de prendre plus d'aliments doux et humidifiants.

V – FOCUS SUR QUELQUES ALIMENTS POLÉMIQUES

5.1 Laitages, calcium et ostéoporose

A - Constat

Les États-Unis et les pays du nord de l'Europe (Suède, Pays-Bas et Finlande) sont les plus gros consommateurs de produits laitiers et enregistrent de très graves problèmes d'ostéoporose, de dystrophie osseuse, de scléroses en plaques et de fractures de hanche. Inversement, en Chine, au Japon ou dans certains pays d'Afrique où la consommation de produits laitiers est presque nulle ne connaissent pas ou nettement moins de problèmes d'ostéoporose, de fractures osseuses ou de cancers du sein. Par ailleurs, c'est au Japon et en Crète où le taux de longévité est le plus haut et où la mortalité cardiovasculaire est la plus faible. Encourager autant la consommation de produits laitiers ne relèverait-elle pas d'un lobbying puissant des industriels du lait plutôt que d'un impératif de santé publique ?

B - Le lait vu par la Médecine Traditionnelle Chinoise

Selon la MTC, Les produits laitiers sont de nature froide et de saveur douce avec un tropisme pour le Cœur, le Poumon et l'Estomac. Ils ont une action tonifiante et reconstituante : ils apportent de l'Energie, nourrissent le Yin, le Sang et produisent donc des Liquides Organiques.

C - Le lait de vache : un ami pour la vie ? Pas sûr !

Les laitages ont un index glycémique bas mais se comportent comme des aliments à index glycémique élevé sollicitant fortement l'insuline. C'est le cas de tous les laitages, des yaourts sauf le fromage.

Un produit riche en calcium mais non métabolisable, acidifiant et déminéralisant

Le lait de vache est riche en calcium : 132mg de calcium pour 100g de lait de vache. Ce calcium est indispensable au petit veau qui doit se tenir debout rapidement pour téter sa mère. Il est rapidement assimilé par le veau qui dispose de 4 estomacs et d'un intestin très long d'herbivore. Ce n'est pas le cas du nourrisson humain qui ne dispose pas des mêmes capacités digestives et qui n'a pas besoin de marcher avant l'âge d'1 an. Le calcium est correctement assimilé que s'il est accompagné de magnésium selon un rapport calcium/magnésium de 2 pour 1. Or le rapport du lait est de 10 pour 1, d'où une mauvaise assimilation du calcium. De plus, les graisses saturées et le phosphore présents dans le lait de vache bloquent l'absorption du calcium. Par ailleurs, les produits laitiers (surtout les yaourts) sont très acidifiants et le calcium ne se métabolise pas en terrain trop acide. Pour neutraliser cette acidité, le corps prélève du calcium osseux, ce qui provoque à la longue une décalcification et un risque d'ostéoporose élevé.

Le lactose du lait de vache : un glucide non digéré dès l'enfance

Le lait de vache contient du lactose, un glucide non digéré par les enfants dès l'âge de 5 ou 6 ans qui ne disposent plus de la lactase, l'enzyme nécessaire à la digestion du lactose. Résultat : le lactose irrite l'intestin et provoque des troubles intestinaux.

Des graisses saturées ou trans surabondantes à l'origine de maladies graves

Le lait de vache est essentiellement composé d'acides gras saturés ou trans que le Foie et la Vésicule Biliaire peinent à digérer. En excès, les graisses saturées durcissent les membranes cellulaires, produisent des substances pro-inflammatoires et du mauvais cholestérol LDL à l'origine de maladies cardio-vasculaires.

Des protéines laitières dangereuses pour la santé humaine

Ce sont de grosses molécules qui fragilisent les parois de l'intestin grêle et réussissent à se glisser anormalement dans la circulation sanguine, d'où des réactions auto-immunes de la part de notre système de défense entraînant des maladies inflammatoires rhumatismales, allergiques, des affections thyroïdiennes... En se fixant également sur les récepteurs des neurones, elles provoquent des troubles psychiatriques comme : hyperactivité infantile, baisse de concentration, chute de mémorisation, dépression, schizophrénie, autisme ... En envahissant la flore bactérienne du côlon, elles génèrent une multiplication des bactéries de la flore de putréfaction donnant des selles nauséabondes et une haleine fétide. Riches en hormones de croissance, elles véhiculent des informations spécifiques au petit veau (atteindre 300 kg à 9 mois) non adaptées au nourrisson humain (peser 7 à 8 kg à 6 mois). Ceci a pour effet de faire grandir très vite les nourrissons ainsi que les adolescents et de faire grossir les adultes. Ces ordres de croissance sont aussi impliqués dans la division cellulaire et le processus de cancérisation (cancer des seins, des ovaires, de l'utérus et de la prostate et de la leucémie).

Un produit souvent toxique

Des traces de pesticides, engrais chimiques, antibiotiques, vaccins, hormones, additifs conservateurs ont été retrouvés dans le lait de vache et ses dérivés. Toutes ces substances ont un effet refroidissant et aggravent les problèmes d'indigestion.

En résumé, le lait de vache et ses dérivés n'est pas adapté à l'être humain. Il ne présente pas d'intérêt nutritionnel puisqu'il est trop gras, acidifiant, protéiné et dépourvu de calcium métabolisable. Ils affaiblissent le système immunitaire et provoquent l'émergence de nombreux troubles et pathologies inflammatoires, allergiques, auto-immunes, articulaires, nerveuses, ORL, gynécologiques, digestives, cardio-vasculaires, cancéreuses...et sont responsables de l'hypocalcémie et donc de la destruction des os.

D - Où trouver du calcium métabolisable ?

Les algues, les végétaux (légumes, légumineuses, fruits, céréales), les laits végétaux (surtout lait d'amande) et les eaux minérales en contiennent en abondance (Courmayeur, Hépar, Contrex, Vittel, Badoit) et constituent des terrains désacidifiants. Consommer 1.5 l d'eau/jour permet de couvrir les besoins journaliers en calcium et couvrent environ 30% des apports de magnésium. C'est surtout entre les repas que le calcium de l'eau est bien assimilé.

Lait végétal versus lait de vache

- riche en acides gras insaturés et dénué de cholestérol
- ne contient pas de sucre ni de lactose
- est désoxydant et désacidifiant
- est moins calorique et plus facile à digérer

E - Le calcium est-il notre seul allié pour assurer une bonne masse osseuse et lutter contre l'ostéoporose ?

Pour lutter contre l'ostéoporose, il convient en plus d'une alimentation non acidifiante riche en calcium, de pratiquer une activité physique à l'air libre, de s'exposer au soleil quotidiennement un quart d'heure (synthèse vitamine D) et de maîtriser son stress. Si ces principes ne sont pas observés, on risque d'assister à une augmentation de la production de radicaux acides entraînant une déminéralisation osseuse.

A noter également : La vitamine D présente dans les fruits, les graines d'oléagineux, les huiles végétales de 1^{re} pression à froid (mélange d'huiles équilibrées en oméga3 et oméga6 – 3 à cuillères à soupe/jour) et les poissons gras ainsi que la vitamine K (présente dans les choux, le brocoli, la laitue, les épinards, le persil, la tomate...) sont nécessaires à la régulation du calcium et à la formation des os.

5.2 Les graisses : distinguer les bonnes des mauvaises

Les graisses sont essentielles à notre organisme et à notre cerveau. Cependant, un excès d'acides gras saturés et trans associé à une carence en oméga-3, à un excès d'oméga-6 par rapport aux oméga-3 entraîne de nombreuses maladies cardio-vasculaires et psychiatriques. En médecine chinoise, les corps gras sont producteurs d'Humidité pathogène et de Mucosités. Seules les huiles végétales non raffinées de première pression à froid, de saveur douce, riches en jing et digestes sont recommandées. Crues, elles possèdent des propriétés lubrifiantes et reconstituantes indiquées en cas de toux et de peau sèche mais aussi de constipation. Cuites, elles réchauffent l'organisme et le déshydratent et sont contre-indiquées en cas de déficience de la Rate et de l'Estomac, d'infections dues à la chaleur, mucosités

(chaleur ou humidité), diarrhée, selles molles.

A - Les bonnes graisses

Les acides gras polyinsaturés (oméga3 et oméga6)

Ils comprennent les acides gras polyinsaturés oméga-6 (acide linoléique) et les acides gras polyinsaturés oméga-3 (acide alpha-linoléique). Les acides gras polyinsaturés sont apportés exclusivement par l'alimentation. Les huiles polyinsaturées doivent être consommées crues, ne supportent pas d'être chauffées et se conservent au réfrigérateur. Aujourd'hui, on note une diminution de la consommation d'oméga-3 par rapport aux oméga-6. L'insuffisance d'oméga-3 prédispose aux troubles psychiatriques et provoque une fuite de l'intestin grêle.

Des effets bénéfiques sur la santé

- Bonne assimilation du cholestérol préservant ainsi l'organisme de l'athérosclérose.
- Participation à la fabrication des cellules musculaires, nerveuses et de la peau, à la formation du fœtus et de la rétine.
- Intervention dans la souplesse des membranes cellulaires leur permettant de se nourrir, d'échanger, de se déplacer et assurant ainsi un équilibre cellulaire.
- Régularisation de la tension artérielle, favorisant l'élasticité des vaisseaux sanguins et jouant un rôle anti-athéromateux et antiallergique.

Où les trouver ?

- **Les oméga-6** : dans les graines oléagineuses (noix, noisettes, amandes), les huiles de première pression à froid (de maïs, tournesol, sésame, carthame, arachide, soja, pépins de raisins, de noix, colza, noisette, olive).
- **Les oméga-3** : les huiles de première pression à froid de lin, de périlla, de chanvre, de cameline sont les 4 huiles les plus riches en oméga-3; dans les légumes : brocolis, mâche, chou-fleur, chou de bruxelles, épinard, roquette, laitue, poivron, navet, courgette, algue wakame ; dans les aromates : origan, clou de girofle, basilic, estragon, menthe, thym, safran, sauge, laurier, romarin, paprika, curcuma, gingembre, poivre noir et les poissons gras : maquereau, hareng, saumon, thon rouge, sardine, bar, rouget, barbet, anguille, truite, crevette, moule... Les petits poissons sauvages (sardines, maquereaux) du début de la chaîne sont moins pollués que les gros poissons de fin de chaîne.

Les acides gras mono-insaturés (oméga-9)

Les oméga-9 proviennent essentiellement de l'acide oléique qui représente 30% des acides gras apportés par l'alimentation. Ils sont liquides à température ambiante et doivent être conservés au réfrigérateur. Seule l'huile d'olive supporte la chaleur et la cuisson.

Un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires

Ils agissent contre l'athérosclérose en abaissant le cholestérol total et le LDL (le mauvais) sans réduire le HDL (le bon cholestérol). L'huile d'olive utilisée à chaud ou à froid est bénéfique pour le cerveau et réduit les risques de maladies cardio-vasculaires.

Où les trouver ?

Ils se trouvent dans les huiles d'olive et de colza, l'avocat, l'amande, la noisette, la noix, l'arachide, la pistache, la volaille, le porc, la graisse de canard et la graisse d'oie.

B - Les mauvaises graisses

Acides gras trans

Les acides gras trans sont obtenus à partir des acides gras insaturés grâce à l'hydrogénation, un procédé industriel qui modifie la configuration chimique des molécules d'acides gras passant d'une forme cassée en V (cis) de base à une forme « entassée » dite « trans ». L'hydrogénation permet d'améliorer leur durée de conservation. Elles sont repérables sur les étiquettes où la mention « huile végétale hydrogénée ou partiellement hydrogénée » apparaît.

Des effets délétères sur la santé

- Un durcissement des membranes cellulaires, d'où une altération dans le fonctionnement des cellules et l'apparition de maladies.
- Une augmentation du mauvais cholestérol (LDL) et un abaissement du bon (HDL), d'où un risque accru d'athérosclérose
- Une inflammation de l'intestin
- En excès, formation de prostaglandines de type 2 favorisant les inflammations et les réactions allergiques.

Où les trouver ? Principalement dans l'industrie agro-alimentaire

Les acides gras trans naturels sont présents dans le lait des ruminants mais dans de faibles quantités. Les acides gras trans synthétiques, les plus toxiques se retrouvent en abondance dans les plats préparés, confiseries, biscuits, viennoiseries, pâtisseries commerciales, pâtes à tarte, à tartiner, les chocolats commerciaux, céréales, les huiles végétales raffinées hydrogénées ou partiellement hydrogénées (margarine végétale même bio, le saindoux, le beurre d'arachide, les frites).

Acides gras saturés en excès

Les acides gras sont solides à température ambiante, stables à la chaleur et à la lumière. Ils ne rancissent pas et ne s'oxydent pas à l'air. Autant de caractéristiques pour séduire l'industrie agro-alimentaire. Notre organisme en fabrique à partir des glucides que nous ingérons. Nous en consommons de façon excessive.

Des effets nuisibles pour la santé lorsqu'ils sont consommés en excès :

- Non assimilation du cholestérol et formation de plaques d'athérome
- Altération de la paroi des entérocytes de l'intestin grêle
- Développement de manifestations inflammatoires et allergiques.
- Durcissement des membranes cellulaires. Or, c'est la souplesse des membranes qui assure le fonctionnement optimal de notre cerveau, d'où l'importance de la qualité des acides gras consommés.

Où les trouver ? Principalement dans les produits animaux

Ils sont présents dans les graisses animales : les produits laitiers non écrémés, le beurre, crème fraîche, le lard, les viandes grasses (mouton, agneau, porc), les charcuteries, les huiles végétales raffinées et la margarine.

5.3 Le gluten : véritable fléau ou effet de mode ?

A – Le gluten, c'est quoi ?

Le gluten est une protéine qui appartient à la famille des prolamines et des gluténines que l'on retrouve dans 75 à 95% des protéines totales d'un grain de céréale. Le gluten est

particulièrement présent dans le blé (gliadines), l'épeautre, l'orge, le seigle et le kamut et tous les aliments dérivés : pain, biscuits, quiches, pizzas, crêpes, pâtes alimentaires, pâtisseries, viennoiseries, chapelures. On le trouve également en abondance dans les produits raffinés comme les préparations industrielles et la sauce soja, les produits laitiers (yaourts, petits suisses aux céréales, lait aromatisé), les glaces, la charcuterie, la bière et certains médicaments comme le doliprane, le spasfon, le maalox, le paracétamol. Il agit comme un liant dont les industriels raffolent apportant élasticité et texture moelleuse. Au néolithique, le gluten était très peu présent dans le blé d'origine, appelé alors « engrain sauvage » qui ne permettait pas au pain de lever. Tout au long de l'histoire, le blé a fait l'objet de croisements, de manipulations génétiques afin d'obtenir une forme plus résistante, plus productive et toujours plus riche en gluten. Le « blé » moderne créé dans les années 1970 est passé de 14 chromosomes à 42 renfermant de multiples protéines nouvelles dont beaucoup ne sont pas digérables par l'homme d'où des problèmes d'hypersensibilité ou d'intolérance au gluten (maladie coeliaque).

B - Que se passe-t-il dans notre organisme une fois les protéines de gluten ingérées ?

Le gluten entrave le travail des enzymes digestives chargées de transformer et dégrader les protéines (macromolécules) en peptides (micromolécules) puis en acides aminés. Ces macromolécules non absorbées vont agresser l'intestin grêle et s'infiltrer insidieusement dans la circulation sanguine favorisant la perméabilité de l'intestin d'où une réaction immunitaire et inflammatoire. Le gluten comme les protéines lactiques a la capacité de se fixer sur les récepteurs des neurones pouvant entraîner des troubles du comportement et générer de nombreuses maladies neuronales comme la dépression, la schizophrénie, l'épilepsie, l'autisme, la narcolepsie, une émotivité exacerbée, le syndrome des jambes sans repos, l'hyperactivité infantile, la baisse de concentration, de mémorisation, une anémie chronique et inexpliquée. La présence de métaux lourds (mercure, plomb, cadmium, aluminium) dans le corps pourrait être responsable de la hausse des problèmes liés au gluten. En effet, ils exercent une action inhibitrice sur les enzymes chargées de dégrader les protéines contenant du gluten

C - Différents degrés d'intolérance au gluten

- allergie au gluten : la réaction est immédiate sous forme de rougeurs et violente (œdème de Quincke) mais reste assez rare.

- sensibilité au gluten ou maladie coeliaque : la réaction est différée.

Les symptômes peuvent apparaître plusieurs jours plus tard sous forme de ballonnements, colite, constipation chronique, syndrome du côlon irritable, diarrhée, gaz, fatigue, insomnie, migraine...et provoquer une baisse d'énergie. Les personnes sensibles au gluten représenteraient entre 20 et 30 % de la population et les personnes atteintes de la maladie coeliaque 1% de la population. Diagnostiquer cette maladie implique de procéder à une prise de sang pour rechercher les anticorps ainsi qu'une biopsie au niveau du duodénum. Une démarche nécessaire au remboursement partiel de la part de la sécurité sociale de l'achat des produits sans gluten. La maladie coeliaque est la forme d'intolérance au gluten la plus grave car non soignée elle peut attaquer le système nerveux, digestif, endocrinien, tendino-musculaire osseux et entraîner l'apparition de maladies auto-immunes, l'ostéoporose, le diabète, la thyroïdite, la cirrhose du foie, le cancer digestif et des troubles neurologiques.

D - Quels sont les symptômes d'une intolérance au gluten ?

- **symptômes généraux** : fatigue chronique, faiblesse musculaire, fibromyalgie, obésité, maigreur, cécité nocturne

- **symptômes psychique et nerveux** : schizophrénie, autisme, léthargie, épilepsie, migraine, troubles de l'acquisition du langage, auto-mutilation et troubles de la socialisation chez l'enfant ...

- **symptômes digestifs** : ballonnements constants, diarrhée inconstante, douleurs abdominales diffuses, aphtes buccaux récidivants, maladie de crohn, recto-colite ulcéro-hémorragique
- **symptômes dermatologiques** : urticaire, psoriasis, alopecie
- **symptômes gynécologiques** : aménorrhée, stérilité, fausses couches à répétition
- **symptômes locomoteurs** : douleurs articulaires, arthrites, douleurs tendons d'achille, déminéralisation osseuse, fractures...
- **cancers** : oropharynx, œsophage, intestin grêle

DEUXIEME PARTIE - LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE, UN OUTIL THÉRAPEUTIQUE COMPLÉMENTAIRE AU SHIATSU

I – LES PATHOLOGIE LIÉES AU QI

1.1 - Vide de Qi ou vide de Yang

Mécanisme

Le vide de Qi correspond à un vide simultané du Qi du Poumon et de la Rate. Ce sont les deux organes les plus impactés puisque c'est le Poumon qui gouverne le Qi et que la Rate est à l'origine de la production du Qi. En cas de vide de Qi, la fonction qui consiste à réchauffer et à protéger l'organisme est lésée. Les fonctions de transformation et de transport assurées par la Rate sont affaiblies. Les 4 membres et l'ensemble du corps et des organes ne sont pas suffisamment nourris par le Qi des aliments jugé insuffisant. Le receveur se sent fatigué.

Étiologie

Vide de Qi du Poumon :

- La tristesse épuise le Qi du Poumon (pouls faibles au niveau du Poumon et du Cœur).
- Une faiblesse constitutionnelle fatigue le Qi du Poumon
- Une position courbée ou assise prolongée comprime la respiration et entraîne un vide de Qi
- Les facteurs pathogènes externes (Vent Froid ou Vent Chaleur) lèsent la fonction défensive du Wei Qi et de descente du Qi provoquant un vide de Qi
- Une alimentation humidifiante (crue, froide, grasse, lactée) stagne dans les Poumons sous forme de mucosités et empêche la descente du Qi du Poumon

Vide de Qi de la Rate :

- L'excès de travail, de concentration, de réflexion et la rumination lèsent le Qi de la Rate
- Un climat ou un environnement humide et froid entraînent un vide de Qi de la Rate
- Les maladies chroniques blessent le Qi de la Rate
- Une alimentation humidifiante altère les fonctions de transport et de transformation de la Rate qui déteste l'humidité et entraîne de nombreux problèmes digestifs.

Symptômes :

- ***En cas de vide de Qi du Poumon*** : asthénie, souffle court, toux, asthme chronique, voix faible, rhinorrhée claire, prédisposition à attraper des rhumes, teint et langue pâles, enduit blanc, pouls vide, faible.
- ***En cas de vide de Qi de la Rate*** (tableau le plus fréquent) : inappétence, selles molles, fatigue, agueusie, ballonnement abdominal, borborygmes, faiblesse des membres, teint, langue et lèvres pâles, enduit blanc et fin, pouls faible.
- ***En cas de vide de yang de la Rate*** : membres froids, inappétence, selles liquides, asthénie, leucorrhées, oedème, teint et langue pâles avec marque des dents, enduit blanc et

glissant, poulx profond, fin, lent, faible.

Diétothérapie :

Principe de traitement : Il convient de privilégier des aliments qui favorisent le bon fonctionnement de la Rate et de l'Estomac qui sont à l'origine de la production du Qi. Les aliments de nature tiède, de saveur piquante (mais pas trop) et de saveur douce réchauffent les organes digestifs et tonifient le yang. Les viandes, les volailles, les abats, les œufs, les poissons et les crustacés sont de grands tonificateurs et reconstituants du Qi. Attention cependant à ces derniers qui peuvent générer des allergies. Les légumineuses et les céréales de saveur douce fortifient également la Rate et soutiennent le Qi. Tous les aliments qui créent des mucosités affaiblissent le Qi des Poumons et de la Rate. Il est donc impératif de limiter sa consommation de produits humidifiants, les aliments trop pimentés ou difficiles à digérer, de ne pas manger à des heures irrégulières ni en trop grosses quantités. Il convient donc de respecter les grands principes de la diététique chinoise évoqués dans la première partie.

Aliments conseillés (notamment en cas de vide de Qi de la Rate et du Poumon)	Aliments déconseillés
<u>Viandes</u> : bœuf, caille et œufs de caille, oie, porc, mouton, poulet, sanglier <u>Poissons et fruits de mer</u> : carpe, anguille, perche, dorade, crevettes, grenouille, anchois, clam, poulpe, langoustine et langouste (vide de yang des reins) <u>Légumes</u> : pomme de terre, shitaké, cèpe, pleurote, potiron, carotte, fève cuite, oignon, poireau <u>Céréales</u> : blé grillé, maïs, orge grillé, riz, riz noir, riz gluant, sarrasin (sans excès), quinoa <u>Oléagineux</u> : noix (vide de qi des reins et des poumons), pistache (vide qi et de yang reins et rate) cacahuète <u>Légumineuses</u> : haricots, lentilles, fèves, tofu, les sojas, les pois, les pois chiches... <u>Fruits</u> : litchi, grenade, cerise, figue, papaye, châtaigne, longane, jujube, raisin, noix de coco, baies de goji <u>Épices et condiments</u> : cannelle, ciboule, poivre noir, cumin, coriandre, badiane, noix de muscade, cardamome, aneth, carvi, gingembre, clou de girofle <u>Divers</u> : miel, chocolat noir, réglisse, sucre de canne complet, ginseng	<u>Produits animaux</u> : canard, lapin, crabe, escargot, huître, fromage, lait <u>Légumes</u> : concombre, cresson, pousses de bambou, chou chinois, fenouil, excès de tomates, carotte crue, radis, asperges, rhubarbe, épinards, aubergines, excès de céleri <u>Fruits</u> : melon, pastèque, poire, excès d'ananas, de banane, de raisin, de prune, pêche, orange, citron <u>Divers</u> : coriandre, menthe

Shiatsu :

Principe de traitement : tonifier le corps et plus particulièrement le Qi de la Rate et du Poumon, réchauffer l'organisme et ascensionner l'énergie.

Quelques points tonificateurs du yang (liste non exhaustive) :

- 20 DM : pour tonifier et faire monter le Qi – en cas de fatigue psychique
- 14 DM : pour tonifier le yang - en cas de fatigue physique
- 4 GI - 5TR : pour tonifier le Yang du haut du corps
- 10 GI : tonifie le haut du corps et les membres supérieurs
- 20 GI : amène du yang à la face
- 12 RM : tonifie le Yang du foyer médian (Rate/Estomac)
- 36 E : tonifie le Yang du bas du corps.
- 7R : grand point tonificateur du yang (et du yin) du corps.

- 3IG + 62V DU MAI : renforce le yang de l'organisme et le wei qi, ascensionne l'énergie
- 3F – 7C – 7MC – 3RP – 9P – 3R : tonifier les points yuan/source qui distribuent l'énergie originelle
- 3TR + 4TR : apporte du yang aux personnes épuisées, dévitalisées
- Du 11R au 21R : 11 points du Chong Mai pour ascensionner l'énergie de la profondeur vers la surface
- 30^E : starter du Chong Mai, ascensionne l'énergie
- 8GI : restaure l'énergie en tonification
- 23V : tonifie le Qi des Reins
- 11RM : favorise la montée de l'énergie

Points pour tonifier le Qi de la Rate :

12JM – 36^E -3RP (point yuan/source de la rate) – 6RP – 20V + 21V (vide de Rate et vide d'Estomac)

Points pour tonifier et réchauffer le Qi du Poumon :

- 9P : point source du Poumon, point de tonification du Poumon
- 7P : favorise la descente du Qi du Poumon
- 6 JM - 12DM – 13V : tonifient le Qi du Poumon
- 36^E : tonifier le Qi de la Rate et de l'Estomac revient à nourrir le Qi du Poumon suivant la loi d'engendrement des 5 éléments

1.2 Stagnation du Qi

Mécanisme

Le Qi stagne lorsque l'énergie ne circule plus librement dans l'organisme. Le Qi bloqué s'accumule dans le Foie, l'organe le plus touché par la stagnation de Qi et va avoir des répercussions sur les autres organes. Le Foie débordé attaque l'Estomac et nuit à sa fonction de descente du Qi. La Rate va être également affaiblie et va voir sa fonction de transformation et de transport des aliments entravée. L'écoulement de la bile est ralenti et les graisses sont désormais mal digérées, les Intestins sont bloqués et la circulation du Sang dans le Chong Mai et l'Utérus stagne donnant lieu à des règles irrégulières, douloureuses associées à de l'irritabilité. Une stagnation du Qi du Foie se manifeste par une surpression du Foie entraînant une montée de yang du Foie vers le haut du corps. Si cette stagnation de Qi dure, elle se transforme en Chaleur. Cette chaleur est nourrie par des émotions réprimées.

Etiologie (essentiellement psychique)

Les tensions émotionnelles, surtout la colère (rentrée ou non), la frustration, le ressentiment, l'indignation, l'irritabilité peuvent provoquer une stagnation du Qi, notamment au niveau du Foie qui elle-même peut se transformer en Feu. Cette chaleur stockée dans le sang du Foie peut provoquer une métrorragie (saignements en dehors des règles).

Symptômes

Symptômes généraux : sensation de distension au niveau des hypocondres, de l'épigastre, de la gorge de l'abdomen accompagnée de douleurs mobiles qui apparaissent puis disparaissent, d'un état dépressif, d'irritabilité, de changements d'humeur, d'idées noires et de soupirs fréquents. Le poulx est serré et en corde et la langue est légèrement pourpre. En cas de Feu du Foie, d'autres signes se manifestent comme de la chaleur dans la tête, de l'insomnie, des vertiges, des céphalées, des cauchemars, des brûlures intercostales, une gorge sèche, de la constipation...

Diétothérapie en cas de stagnation du Qi du Foie

Principe de traitement :

En cas de surpression du Foie qui se transforme en Feu du Foie, il faut privilégier une alimentation légère et digeste, favoriser des aliments de nature neutre et légèrement rafraîchissants mais sans excès pour ne pas affaiblir la Rate. Consommer des légumes et des fruits frais. Veiller à prendre ses repas à des heures régulières, dans le calme. Éviter les aliments qui vont générer de la chaleur dans le corps, de nature chaude, de saveur piquante et de saveur acide qui contracte ainsi que les émotions négatives qui vont entraver la circulation de l'énergie.

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<u>Céréales de nature fraîche</u> : sarrasin, blé, orge <u>Céréales de nature neutre</u> : avoine, riz <u>Légumes de nature fraîche</u> : épinards (céphalée), aubergine, concombre, laitue, radis et céleri de nature froide pour céphalées, vertiges et HTA. <u>Condiments et tisanes</u> : menthe, fleur d'oranger, safran, camomille <u>Fruits de nature fraîche</u> : mandarine, mangue, melon, poire <u>Fruits de nature neutre</u> : figue, jujube	<u>Aliments pimentés, asséchants, échauffants, gras, sucrés, grillés</u> : alcools, café, gingembre, piment, poivre noir, vinaigre, cannelle, fenouil, aneth, clou de girofle, mouton (nature chaude), poulet et bœuf en excès (de nature tiède), noix, châtaigne, cerise, fraise

Shiatsu et principe de traitement :

Libérer la stagnation du Qi du Foie

- 34 VB : agit plus particulièrement sur les hypocondres.
- 13 F : lorsque le Qi du Foie attaque la Rate.
- 14 F : surtout lorsque le Qi du Foie envahit l'Estomac.
- 6 TR : agit sur les parties latérales du corps.
- 6 MC : en cas de problèmes émotionnels

Disperser et détendre le Feu du Foie

- 2 F, 3 F ; 20 VB (céphalées temporales) ; 13VB (calme l'Esprit)

1.3 Rebellion ou inversion du Qi

Mécanisme

En cas de dysfonctionnement ou de pathologie, le Qi circule dans le sens contraire à sa direction physiologique. Ce Qi rebelle correspond à un tableau de type plénitude.

Estomac : au lieu de descendre, le Qi rebelle remonte (nausées, vomissements, éructations...)

Rate : au lieu de monter, le Qi rebelle descend (diarrhée, prolapsus)

Foie : au lieu de monter, il remonte de façon excessive (céphalées, vertiges, irritabilité)

Poumon : au lieu de descendre, le Qi rebelle monte (toux, asthme)

Rein : au lieu de descendre, le Qi rebelle monte (asthme)

Cœur : au lieu de descendre, le Qi rebelle monte (agitation mentale, insomnie)

Etiologie :

Une rebellion du Qi de l'Estomac peut être causée par l'anxiété et les soucis qui altèrent la fonction de descente de l'Estomac. La colère qui affecte directement le Foie a également un impact indirect sur l'Estomac suivant la loi des 5 éléments (le Bois recouvre la Terre).

Symptômes :

En cas d'inversion du Qi de l'Estomac : nausées, éructations, vomissements, hoquet, douleur gastrique

Diétothérapie en cas d'inversion du Qi de l'Estomac

Principe de traitement : respect strict des règles de la diététique chinoise (chapitre 1.4) en recherchant des aliments légèrement humidifiants et rafraîchissants puisque l'Estomac déteste la sécheresse mais sans en excès pour ne pas entraver la circulation de la Rate.

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<u>Produits animaux :</u> lait de brebis (hoquet) <u>Condiments et tisanes :</u> aneth, clou de girofle, origan, graines de fenouil, peau de mandarine, gingembre frais, coriandre <u>Fruits :</u> litchi, mangue, mandarine, pamplemousse	L'excès d'aliments et de boissons Les aliments gras, sucrés, crus, frits, pimentés, alcoolisés et difficiles à digérer Les viandes, les féculents Proscrire le grignotage

Shiatsu :

Principe de traitement : soumettre le Qi rebelle et stimuler la fonction physiologique

Inversion du Qi de l'estomac : 13 RM – 10 RM – 6MC – 4RP – 50V - 20V – 21V – 21^E - 21R - 36 E en dispersion

Inversion du Qi du Poumon : 17RM et 22 RM

Inversion du Qi du Foie : 12VB

Inversion du Qi du CHONG MAI : 30^E

II – LES PATHOLOGIES LIÉES AU SANG

2.1 - Vide de Sang

Mécanisme :

Le Sang fait partie du yin et un vide de Sang se manifeste souvent au niveau du Foie puisque c'est lui qui stocke le Sang. Une déficience de Sang affecte également la Rate qui le produit et le Cœur qui le fait circuler. Vaisseau Concepteur et Chong Mai dépendent du Foie pour leur approvisionnement en Sang et en cas d'insuffisance, les règles sont peu abondantes ou même absentes.

Étiologie :

- Un vide de sang provient généralement d'un vide de Qi de la Rate puisque c'est elle qui est à l'origine de la production du Qi et du Sang. Une déficience de la Rate, une alimentation de mauvaise qualité et des problèmes de digestion et d'assimilation des aliments peuvent donc être à l'origine d'un vide de Sang. Si le Sang n'est pas produit en quantités suffisantes par la Rate, cela a un impact direct sur le Foie qui n'en stockera pas suffisamment.
- Des tensions émotionnelles notamment la colère, la frustration, les maladies chroniques et le surmenage génèrent de la chaleur, assèchent le yin, épuisent le Sang ainsi que le Qi et entraînent un vide de Sang.
- Un accouchement ou une opération entraînent une perte de Sang, d'où un vide de Sang.
- Un vide de Rein peut engendrer un vide de Sang car le Rein participe aussi à la formation du Sang. Tout vide de Rein peut entraîner un vide de Sang du Foie.

Symptômes :

Teint, lèvres et langue pâles, mauvaise mémoire, insomnie indiquent un vide de Sang du

Cœur. L'engourdissement des mains et des pieds, crampes musculaires, faiblesse des membres, ongles secs et cassants, vertiges, vision trouble, mouches volantes sont des symptômes indiquant un vide de Sang du Foie. D'autres signes comme des palpitations, la fatigue, le manque d'esprit d'initiative, l'anxiété, la dépression, la difficulté de concentration, la paresthésie des extrémités, une aménorrhée ou règles peu abondantes, des règles retardées, la peau sèche, les cheveux secs, la langue pâle avec peu ou pas d'enduit, le pouls fin et sans force sont des indicateurs de vide de Sang.

Diétothérapie :

Principe de traitement : En cas de vide de Sang, il est recommandé de nourrir le Sang mais aussi le Qi. Il convient donc de tonifier la Rate qui est à la source de la production du Sang et de l'énergie. Il faut privilégier une alimentation nutritive de saveur douce mais non sucrée, digeste pour favoriser la production de Sang par la Rate et l'Estomac, choisir des aliments qui tonifient le Sang et le Qi. Par ailleurs, il faut éviter tous les aliments humidifiants qui entravent le bon fonctionnement de la Rate et qui sont à l'origine des mucosités ainsi que les aliments pimentés, piquants, secs et chauds qui vont produire de la sécheresse et aggraver le vide de Sang.

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<u>Viandes</u> : le canard, le faisan, le sanglier, le poulet, le bœuf, le porc, la caille (ginseng animal) <u>Abats</u> : foie de lapin de mouton, de poule, de porc, de bœuf, boudin noir, moelle de bœuf, pied de porc, cœur de porc... <u>Poissons et fruits de mer en général</u> : carpe, anguille, dorade, moule, ormeau, huître, poulpe, coquilles saint jacques, seiche, calmar, sardine, thon <u>Produits laitiers (lait de soja) et Œufs</u> de caille et de poule <u>Céréales de saveur douce</u> : quinoa (meilleure céréale pour nourrir le Sang et le Qi), riz, millet, orge, <u>Oléagineux</u> : sésame, noix <u>Légumineuses</u> : azuki, haricots, lentilles, fèves, sojas, pois, pois-chiches <u>Légumes</u> : carotte, épinard (sang du foie), champignon shitéaké, champignon noir <u>Fruits</u> : jujube, litchi (sang du foie), longane (sang du cœur), figue, baies de goji (sang du foie), raisin (sang du cœur), cerise, mûre (sang du foie et du rein), châtaigne <u>Condiment</u> : persil <u>Divers</u> : baies de goji, ginseng, racine d'astragale, racine d'angélique	<u>Produits animaux</u> : viandes grasses en excès <u>Condiments</u> : ail, gingembre frais, poivre noir, cannelle, clou de girofle, piment, cardamome, <u>Légumes</u> : poireau, fenouil <u>Divers</u> : thé fort, sel en excès, vinaigre

Shiatsu

Principe de traitement : nourrir et tonifier le Sang

Quelques grands points :

- 10 RP : mer du Sang
- 37^E + 39^E : mer du Sang
- 6 MC : nourrit le Sang
- 36^E – 6RP : tonifient le Qi du Ciel Postérieur et l'aident à produire le Sang
- 30 E : tonifie le Sang, le Qi et l'Essence
- 7C : tonifie le Sang et apaise le Cœur
- 8C - 9C - 17 V - 4RM – 13F – 14F 14V - 43V – : tonifient le Sang
- 15V : tonifie et nourrit le Sang du Cœur
- 17R : aide à produire et à transformer le Sang par la Rate.

- 20V : tonifie la Rate et l'aide à produire le Sang.
- 23V : tonifie le Rein et l'aide à produire le sang
- 5F – 6F vivifient le Sang, arrête les douleurs

Points spécifiques au vide de Sang du Foie :

Principe de traitement : le Sang n'est plus dans les vaisseaux sanguins, il a été remplacé par le Vent. Le Sang ne nourrit ni les membres, ni les muscles, ni les tendons du corps. Il faut donc tonifier le Sang du Foie et chasser le Vent.

- 8F : tonifie le Sang du Foie
- 6RP – 3R – 20V – 23V – 17V – 18V : tonifient le Sang
- 3F – 20VB – 16DM – 20DM en dispersion : chassent le Vent du Foie.
- 4 GI + 3F en dispersion : chasse le Vent du visage (tics du visage)

2.2 Stase de Sang

Mécanisme

Pour assurer ses fonctions nutritives et psychiques, le Sang doit circuler librement dans l'organisme. En cas de dysfonctionnement de la circulation du Sang, il ralentit et coagule. Le Foie qui stocke le Sang est particulièrement touché. Vaisseau Concepteur et Chong Mai très liés au Foie le sont également avec des incidences au niveau de l'Utérus et des menstruations.

Étiologie

Une stase de Sang survient dans les cas suivants :

- stagnation de Qi : si le Qi qui fait circuler le Sang est bloqué, le sang coagule
- vide de Qi : si la quantité de Qi est insuffisante, le Sang ne circule pas et stagne
- chaleur dans le Sang : la chaleur fait coaguler et stagner le Sang
- vide de Sang : un vide de Sang durable entraîne un vide de Qi puis des stases
- un froid interne : ralentit la circulation du Sang et provoque la stase
- mauvaise qualité des aliments
- déficience de la Rate qui ne parvient pas à transformer la nourriture
- tensions émotionnelles qui impactent le Qi du Foie et entravent par extension la libre circulation du Sang notamment dans l'utérus, d'où des règles douloureuses (dysménorrhée).

Symptômes

Symptômes généraux : douleur térébrante, fixe, en coups de poignard, saignements avec caillots noirs, varicosités, langue, lèvres et ongles pourpres, peau desséchée. L'organe le plus touché par la stase de Sang est le Foie.

En cas de stase de Sang au niveau du Foie : douleurs et masses sous les hypocondres, douleurs prémenstruelles et menstruelles, pouls en corde.

En cas de stase de Sang au niveau du Cœur : douleur et oppression cardiaque

En cas de stase de Sang au niveau des Poumons : douleur de la poitrine et crachements de sang

En cas de stase de Sang au niveau des Intestins : douleurs abdominales et selles noirâtres

En cas de stase de Sang au niveau de l'Utérus : règles douloureuses, irrégulières, sombre, avec caillots

Diétothérapie

Principe de traitement : en cas de stase de Sang, il est important de disperser et de régulariser le Sang, de calmer la douleur, au besoin drainer la chaleur et/ou humidité. Il est opportun de recourir à des aliments de saveur piquante qui ont pour fonction de disperser, mobiliser et de faire circuler l'énergie et le Sang. Il convient également d'éviter la saveur

acide ou astringente qui resserre et rassemble ainsi que tous les aliments gras et sucrés, les produits laitiers (surtout les fromages fermentés), les aliments échauffants (viandes rouges, plats épicés, alcools...) qui créent des mucosités et entravent la circulation de l'énergie et du Sang.

Aliments conseillés en cas de stagnation de Sang par la Chaleur et/ou Humidité

<u>Condiments</u> :

piquants frais qui rafraîchissent : radis, menthe, verveine... safran
--

<u>Céréales</u> : quinoa

<u>Fruits</u> : châtaigne, citron, raisin, pêche

<u>Légumes</u> : mâche, chou, betterave, légumes verts, salades
--

<u>Crustacés</u> : crabe, moule
--

<u>Divers</u> : infusions calmantes (verveine)

Aliments conseillés en cas de stagnation de Sang par le Froid
--

<u>Condiments</u> :

piquants tièdes : curcuma, basilic, ail, piment, poivre, gingembre, safran, cannelle, ciboulette, coriandre, origan, persil...

<u>Céréales</u> : quinoa

<u>Fruits</u> : châtaigne, citron, raisin,

<u>Légumes</u> : poireau, céleri, fenouil, oignon
--

<u>Divers</u> : thé au gingembre, vin, vinaigre, sucre de canne
--

Shiatsu

En cas de stase de Sang, faire le méridien du Foie et poncturer les points suivants :

- 3F : régularise le Qi et le Sang du Foie
- 34VB : régularise le Qi du Foie pour pouvoir régulariser le Sang
- 18V : régularise le Sang du Foie
- 17V : point de réunion du Sang, relance et tonifie le Sang
- 8F – 14F : stagnation du Sang du Foie
- 19V : stagnation du Qi du Foie/Vésicule Biliaire
- 10 RP – 8RP : régularise le Sang.
- 6 JM : régularise le Qi et le Sang dans l'abdomen (en cas de douleurs abdominales)
- 23R - 15V : circulation du Sang par le Cœur
- 3MC 8MC 9MC : fait circuler le Sang
- 11 GI - 13GI – 16GI - 29^E 30^E - 40V - 17TR : supprime les stases de Sang

2.3 Chaleur dans le Sang

Mécanisme

L'excès de chaleur est pathologique. Il correspond à une hyperactivité et peut avoir des conséquences au niveau du Sang et un peu partout dans le corps. Une chaleur dans le Sang peut faire sortir le Sang des vaisseaux. Dans ce cas, les pertes de Sang sont abondantes.

Étiologie

L'état émotionnel prolongé (colère, irritabilité, ressentiment, sentiment d'injustice, frustration...) peut générer de la chaleur dans le Sang. La consommation excessive d'alcools, de produits gras, frits, de viandes de nature chaude (mouton ou boeuf) a pour effet de produire de la chaleur.

Symptômes

Sensation de chaleur, problèmes dermatologiques (avec éruptions rouges, eczéma, dermatose inflammatoire, abcès), hémorragies, désordres menstruels (ménorragie, métrorragie, cycle court...), perturbations psychiques (agitation, insomnie...), bouche sèche, saignements, langue rouge, pouls rapide.

En cas de chaleur dans le Sang du Cœur : anxiété, agitation mentale et aphtes

En cas de chaleur dans le Sang du Foie : problèmes dermatologiques accompagnées de démangeaisons, de chaleur et de rougeur

En cas de chaleur dans le Sang de l'Utérus et le Chong Mai : pertes menstruelles excessives.

Diétothérapie

Principe de traitement : rafraîchir et humidifier légèrement la sécheresse. Les aliments à privilégier sont de nature neutre à fraîche voire froide, de saveur acide (pour retenir l'eau), de saveur amère (pour drainer le feu) ou de saveur douce (pour détendre et décontracter). Quand il y a des pertes de sang abondantes, certains aliments ont pour fonction d'arrêter les saignements. L'alimentation est légère et digeste basée principalement sur les légumes et fruits frais. Les aliments pimentés, chauds, gras, frits, sucrés, torréfiés, les viandes rouges et toute forme d'excès alimentaire créent des mucosités chaleur et sont à proscrire.

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<u>Légumes feuilles et fleurs</u> : épinards, endive, cresson, chicorée, scarole, roquette, pissenlit, chou vert, chou blanc, chou rouge, de Bruxelles, artichaut, brocoli... <u>Légumes tiges</u> : céleri en branche, asperge, bette, cœur de palmier, pousse de bambou... <u>Légumes racines</u> : (pour la plupart de nature fraîche voir froide) navet, céleri-rave, betterave rouge, radis... <u>Légumes fruits</u> : aubergine, tomate, poivron <u>Cucurbitacées</u> : courge, courgette, potiron, châtaigne (arrêt des saignements), concombre <u>Champignons</u> : blancs et noirs (arrêt de saignements) <u>Fruits aqueux surtout de saveur acide</u> : citron, orange, pamplemousse, groseille, cassis, framboise, mûre, prune, kiwi, mangue... <u>Les fruits aqueux doux</u> : pomme, poire, raisin, prune... <u>Viande</u> : le lapin de nature froide <u>Poissons et mollusques</u> : anguille, seiche et calmar (arrêt des saignements), huître, moule, escargot, bulot, bigorneau... <u>Légumineuses</u> : soja, tofu <u>Certains condiments</u> : persil (arrêt des saignements), safran, sel, origan, menthe, camomille, citronnelle sont de nature froide à fraîche <u>Divers</u> : algue, huile de sésame, huile de soja, thé	<u>Produits animaux</u> : poulet, mouton, bœuf, crevette, anchois <u>condiments de nature chaude</u> : ail, gingembre, piment, cannelle, poivre <u>Divers</u> : alcools forts

Shiatsu

Principe de traitement : disperser la chaleur, augmenter le yin et les liquides organiques.

Points shiatsu pour les pathologies liées au Sang :

- 6P : disperse la chaleur, traite les problèmes de Sang (du poumon)
- 3MC : point He
- 3P : rafraîchit le Sang (traite les hémorragies)
- 10 RP – 40V : rafraîchit le Sang

- 2F et 3F : dispersent la chaleur du Foie
- 12 JM - 21 E – 44 E – 45^E : dispersent la chaleur de l'Estomac.
- 6RP : nourrit les liquides organiques

III – PATHOLOGIE LIÉE A LA RÉTENTION D'ALIMENTS

Mécanisme

Les aliments s'accumulent dans l'Estomac, la fonction digestive est mise à mal. La fonction de descente du Qi de l'Estomac est perturbée et a une incidence sur la fonction de descente du Qi du Cœur, d'où une agitation de l'esprit associée à des insomnies. Les intestins sont bloqués.

Étiologie

La rétention de nourriture est provoquée par l'ingestion d'une alimentation trop abondante, par des conditions de consommation non adaptées (irrégularité des heures de repas, grignotage, absorption trop rapide de la nourriture), par les soucis ou par un vide de Qi de l'Estomac.

Symptômes

La stagnation des aliments dans l'Estomac se traduit par une sensation de plénitude, des douleurs épigastriques et abdominales, des éructations fétides, des nausées, des vomissements, des borborygmes, une perte d'appétit, dégoût de la nourriture, insomnie, enduit gras jaune ou blanc, pouls glissant et plein.

Diétothérapie en cas de stagnation d'aliments dans l'Estomac

Principe de traitement : appliquer les grands principes de la diététique chinoise (évoqués en 1.3) et privilégier une alimentation légère, digeste en ne buvant qu'en petites quantités et en fin de repas. Il est important de ne pas manger en grosses quantités, de proscrire le grignotage, d'éviter les aliments gras, sucrés, frits, pimentés, alcoolisés, froids et crus et toutes les émotions négatives qui pourraient entraver la circulation de l'énergie et affecter ainsi la digestion.

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<u>Légumes</u> : ail, radis cuit, carotte <u>Céréales</u> : sarrasin, orge grillé, <u>Fruits</u> : litchi, mandarine, ananas, papaye, pamplemousse <u>Condiments</u> : coriandre fraîche, origan, menthe, aneth, noix de muscade, cardamome <u>Divers</u> : thé, vinaigre, bière	<u>Produits animaux</u> : canard, fromage, huître <u>Légumes</u> : potiron, céleri, épinard, tomate <u>Fruits</u> : châtaigne, jujube, excès de cerise, de pomme, d'ananas, de raisin, de prune, de pêche et de banane <u>Légumineuses</u> en général si elles sont mal cuites.

Shiatsu

Principe de traitement : éliminer la stagnation de la nourriture dans l'Estomac et activer la fonction de descente du Qi de l'Estomac

13RM – 10RM – 6MC – 50V - 20V – 21V – 21^E - 21R - 36 E en dispersion : pour stimuler la fonction de descente du Qi de l'Estomac

15RM : traite les contre-sens (vomissements, hoquets)

21E: élimine la rétention de nourriture et facilite la descente du Qi de l'Estomac

44E : élimine la rétention de nourriture et disperse la chaleur

45E : élimine la rétention de nourriture, apaise l'esprit et chasse l'insomnie

4RP : élimine la stagnation de nourriture

51V : fait descendre et dissout l'accumulation de nourriture, régularise l'Estomac et le Gros

intestin

17RP : fait descendre les plénitudes de nourriture

IV – PATHOLOGIES LIÉES AUX LIQUIDES ORGANIQUES

Les Liquides Organiques font partie du yin et se composent des aliments et boissons transformés, de la lymphe, du liquide céphalo-rachidien, du liquide synovial, du liquide amniotique, des sécrétions glandulaires, du sperme, des urines, de la sueur, des larmes, des crachats...de tous les liquides sauf le Sang qui est également yin et qui appartient à une autre sorte de liquide qui circule dans le corps.

4.1 Insuffisance des liquides organiques

Mécanisme et étiologie

Une insuffisance de Liquides Organiques peut être liée à une faiblesse de la Rate et de l'Estomac (vide de yin de l'Estomac), à une mauvaise hygiène alimentaire. Elle peut être due également à des pertes de liquides importantes et prolongées (transpiration excessive liée à une fièvre, vomissements, diarrhées), aux conditions climatiques (sécheresse et chaleur), à une chaleur interne (l'état émotionnel), au surmenage constant qui entraîne un vide de yin du Rein, un apport hydrique insuffisant. Une insuffisance de Liquides Organiques se caractérise par une insuffisance de yin et entraîne une sécheresse au niveau du Poumon, de l'Estomac, du Rein ou du Gros Intestin.

Symptômes

Soif, urines peu abondantes, constipation, peau sèche, sécheresse de la gorge, de la bouche, des lèvres, du nez, de la langue : autant de signes qui indiquent des pathologies de type sécheresse. C'est une forme de vide de yin.

Si le Poumon est touché : peau et toux sèche, insomnie, langue rouge et pelée, pouls vide

Si l'Estomac, source des liquides, est concerné : bouche et langue sèche, rouge, pelée au centre avec fissures horizontales, enduit sans racine au centre, mais sans envie de boire, douleur épigastrique, pouls vide.

Si le Rein qui gouverne l'eau est impacté : urines peu abondantes, une bouche et gorge sèche la nuit.

Si le Gros Intestin, en relation avec l'insuffisance des Liquides de l'Estomac est touché : selles sèches.

Diétothérapie

En cas de vide de yin, un risque de sécheresse se manifeste. Il faut penser à utiliser des aliments qui humidifient, rafraîchissent et nourrissent les tissus sans en abuser non plus pour éviter de blesser la Rate et l'Estomac. Ce sont donc des aliments de nature neutre à fraîche, de saveur douce, des fruits frais et des légumes. Les repas doivent rester digestes et facilement assimilables pour favoriser le bon fonctionnement de la Rate qui est à l'origine du « yin » acquis ». Parallèlement il est important de ne pas manger en grosses quantités, d'éviter le grignotage, les repas pris trop tard, d'éviter les aliments qui dispersent le yin (aliments pimentés de saveur piquante) et ceux qui assèchent le yin, de nature yang et chaude ainsi que le tabac.

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Produits animaux : caille, huître, oeuf (neutre), cervelle et cœur de porc, foie de bœuf, canard, moule (froide à fraîche)	Produits animaux : coq, poulet, mouton
Fruits producteurs de liquides organiques : abricot	Légumes et céréales : ail, poireau,

(tiède), ananas (neutre à fraîche), banane (froide), citron (fraîche), grenade (tiède), litchi (tiède), orange, mandarine, pamplemousse, mangue, poire, noix de coco, prune, pomme (fraîche), pastèque (froide), raisin (neutre) <u>Plante chinoise</u> : Ginseng (tiède) <u>Légumes producteurs de liquides organiques</u> : épinard, cresson, navet, (fraîche), tomate, asperge, céleri branche, soja (froide), carotte, champignon noir, (neutre) <u>Divers</u> : sucre de canne, miel, sésame noir	<u>Fruits</u> : noix, litchi <u>Condiments</u> : poivre, clou de girofle, gingembre, fenouil, carvi, aneth, piment, cannelle, cardamome, menthe, badiane <u>Divers</u> : alcool, café, thé fort, sel en excès (blesse le sang et le yin), les fritures, le grillé, le torréfié
---	--

Shiatsu

Principe de traitement : nourrir les Liquides, nourrir le yin de l'Estomac, du Poumon et du Rein.

Poumon : 9P point source – 17RM – 43V (cas chroniques) – 12DM (soutient énergie correcte) – 13V (point shu)- 10P (élimine chaleur sèche)

Rein : 4RM – 6R (gorge sèche et toux) – 6R+7P (yin du rein et du poumon, descente du poumon, gorge, communication entre rein et poumon)

Estomac : 12RM – 36^E

Autre point qui nourrit les liquides : 6RP

4.2 Rétention des Liquides Organiques

A – Oedèmes

Mécanisme et étiologie

Des oedèmes se forment lorsque les Liquides Organiques ne sont pas transformés. Ces derniers se glissent alors sous la peau. La Rate, le Poumon et les Reins jouent un rôle important dans la transformation et le transport des liquides. La Rate est responsable de la production des Liquides Organiques, le Poumon assure leur diffusion et leur descente et le Rein gouverne l'eau et les Liquides Organiques. Cela peut être due à l'invasion d'un facteur externe de vent froid humidité qui obstrue la circulation du Wei Qi protecteur du Poumon

Symptômes

Vide de Qi du Poumon : œdème dans la partie haute du corps (visage, membres supérieurs, thorax)

Vide de Qi de la Rate : œdème abdominal

Vide de yang du Rein : œdème dans les jambes et les chevilles

B - Glaires

Mécanisme et étiologie

Les liquides non transformés ni transportés par la Rate s'accumulent et se transforment en Glaires. Elles sont principalement dues à un vide de Rate qui ne remplit plus sa fonction de transformation et de transport des Liquides. Cependant c'est le Poumon qui stocke les Glaires qui l'empêchent d'assurer sa fonction de diffusion et de descente des Liquides d'où des toux. La consommation excessive d'aliments gras, froids ou humides peut entraîner la formation de Glaires. Dans les pathologies chroniques, les Glaires sont souvent associées à de la chaleur, c'est souvent le résultat d'un excès de consommation d'aliments gras et chauds, du tabac ou d'une invasion climatique de type vent chaleur.

Symptômes

Enduit lingual glissant, poulx glissant ou en corde

Glaire au niveau des poumons : crachats, rhinite, sinusite, rhume, bronchite

Glaire au niveau digestif : vomissements de Glaires, Glaires dans les selles, distension épigastrique et abdominale, perte d'appétit

Glaire sous la peau : kystes, fibromes, lipomes, ganglions

Glaire au niveau du Cœur : maladies mentales (schizophrénie, dépression, psychose, épilepsie, perte de mémoire, confusion mentale...)

Glaire au niveau des articulations : rhumatismes, polyarthrite rhumatoïde...

Diétothérapie

En cas de Mucosités/humidité et Mucosités/vent et Mucosités/froid

Il est important de favoriser le bon fonctionnement de la Rate et de l'Estomac qui transforme l'humidité et prévient la production de mucosités. Il convient donc de consommer des aliments qui tonifient la Rate, de saveur douce, de nature neutre à tiède, légèrement piquants et manger chaud plutôt que froid. Respecter une régularité dans les horaires des repas. Il faut proscrire tout ce qui blesse la Rate : la saveur douce en excès (le sucré), les excès alimentaires, le grignotage, boire pendant le repas, manger dans la précipitation et le stress et tous les aliments générateurs d'humidité. A noter : une consommation excessive d'aliments humidifiants engendrent des Glaires au niveau des Poumons et sont donc contre-indiqués en cas d'asthme.

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<u>Produits animaux</u> : poulet, dinde, caille, mouton, anguille, carpe, langoustine <u>Légumes</u> (de saveur tiède et piquante) : poireau, ail, fenouil, oignon, pleurote, cèpe <u>Fruits</u> : ananas, figue, jujube, raisin, cerise <u>Condiments et tisanes</u> (nature tiède et saveur piquante) : cannelle, gingembre, échalote, clou de girofle, poivre noir, cardamome, coriandre, anis, persil, jasmin	<u>Produits animaux</u> (nature fraîche à froide) : canard, lapin, porc, crabe, escargot, produits laitiers et leurs dérivés, fromages <u>Céréales</u> : le blé (céréale la plus humidifiante) <u>Légumes</u> (nature fraîche à froide) : concombre, aubergine, asperge, épinards, tomate (en excès), carotte crue, radis et crudités en excès <u>Légumineuses</u> (nature fraîche à froide) : germe de soja, tofu <u>Fruits</u> (nature fraîche à froide) : orange, mandarine, prune, citron, poire, melon, banane, pastèque, avocat, jus d'agrumes ou de fruits, jujube (neutre) <u>Autres aliments humidifiants</u> : glaces, sodas, sucre, miel, mélasse,

En cas d'Humidité /Chaleur

Privilégier une alimentation légère et digeste, consommer des légumes et fruits frais, des aliments légèrement rafraîchissants sans excès pour éviter de léser la Rate et de saveur amère. Éviter les excès alimentaires qui génèrent de la chaleur : des aliments échauffants, asséchants, les aromates piquants, pimentés, les fritures, les plats en sauce, les graisses animales, l'alcool et le tabac.

Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<u>Légumes</u> (de nature fraîche à froide) : concombre, radis, céleri, aubergine, courge, chou, asperge, pousses de bambou, blette, cresson, laitue, haricots verts (neutre), potiron (tiède) <u>Fruits</u> (de nature fraîche à froide) : orange, mangue, mandarine, pomme, poire, citron, pamplemousse,	<u>Produits animaux</u> (nature tiède à chaude) : mouton, poulet, fromages gras <u>Légumes</u> (nature tiède et saveur piquante) : ail, fenouil, poireau, oignon,

kiwi, prune, raisin (neutre), ananas (neutre) <u>Céréales</u> : larme de job, orge, sarrasin (nature fraîche), maïs (nature neutre) <u>Légumineuses</u> : azuki (neutre), soja vert (mungo) <u>Produits animaux</u> (nature fraîche à froide) : escargot, grenouille, canard <u>Divers</u> : thé, algue, algue agar-agar, bière (nature fraîche)	<u>Céréales</u> : riz glutineux (tiède) <u>Fruits</u> (tiède) : jujube, noix, cerise, châtaigne <u>Condiments</u> (nature tiède et saveur piquante) : cannelle, cardamome, coriandre, gingembre, piment, <u>Divers</u> : alcool, vinaigre, sucre
--	---

Shiatsu

Principe de traitement : assurer la libre circulation et la régulation des Liquides dans le corps, éliminer l'humidité et disperser la chaleur le cas échéant

Stimuler la fonction de descente du Poumon :

7P – 12V – 13V – 17JM en dispersion

Chasser l'Humidité

6RP : foyer inférieur bloqué par l'Humidité(rétention, miction difficile)

9 RP : foyer inférieur bloqué par l'Humidité, oedèmes jambe ou abdomen, genoux douloureux à cause de l'Humidité

22V : point Shu du Triple Réchauffeur, favorise l'excrétion des Liquides impurs

27V : point Shu de l'Intestin Grêle en cas de miction douloureuse

28V : point Shu de la vessie, pour les troubles urinaires liés à l'humidité, favorisent la diurèse (28V +20V)

3RM : point Mu de la Vessie, grand point urinaire

23V : calculs rénaux

4TR : excrétion des liquides bloqués dans le Réchauffeur Inférieur

5 RM : point Mu du Triple Réchauffeur, ouvre la Voie des Eaux

3 RM : point Mu de la Vessie, grand point urinaire

12 RM : point Mu de l'Estomac

20V : tonifie la Rate

2TR + 4TR : favorisent le métabolisme des Liquides

13R et 14R : dégagent la voie des Eaux

13F : point Mu de la Rate, transforme le Tan

14F : point Mu du Foie, dissout le Tan

Chasser l'Humidité/Chaleur

9R - 11R - 49V

5P – 10P – 11GI – 1P : pour dissoudre la chaleur du Poumon

Grands points des Glaires

40 E - 36^E - 12 RM - 9RM en dispersion

1P – 5P – 6MC – 22JM (en dispersion) 12JM – 20V en tonification

9P (pathologie chronique du Poumon)

Éliminer les Oedèmes

oedèmes yin (gonflement et selles molles) : 20V - 6RP - 28^E - 12RM - 22V - 7P ; 4R - 7R et 10R (œdème de la jambe, godet à la pression) 4RM - 23V - 9RM (œdème abdominal)

Oedèmes yang (gonflement, agitation mentale, urines sombres et constipation)

24 RM et 26 DM (œdème du visage) ; 4GI - 5R - 7P -12V - 13V - 17 RM - 36^E

TROISIEME PARTIE : PRATIQUER LE SHIATSU ET ACCOMPAGNER LE RECEVEUR EN DIÉTÉTIQUE CHINOISE

au travers de 5 études de cas

Tous les receveurs se sont vus remettre des recommandations diététiques liées à leur pathologie

I – ÉTUDE DE CAS N°1 : ÉTAT DÉPRESSIF ASSOCIÉ A DE L'INSOMNIE

1.1 1^{re} séance de shiatsu (25/03)

A - Présentation de la pathologie

La dépression en MTC recouvre plusieurs syndromes et dysfonctionnements. Il existe plusieurs formes de dépression. La dépression par surpression du Foie se caractérise par des refoulements émotionnels, des colères rentrées, des frustrations, des insatisfactions, des ressentiments, des humiliations qui bloquent l'élan vital du Hun-Foie. L'individu a souvent du mal à s'organiser, à planifier, à être régulier. La surpression du Foie peut s'accompagner d'un vide de sang, d'un Vide de Rate, d'une accumulation d'Humidité Chaleur, d'un Feu du Foie et d'un Vide des Reins.

B - Présentation du receveur

V.B est une femme de 44 ans. Elle est femme au foyer, a 2 jeunes enfants et n'est pas heureuse dans sa vie de couple depuis de nombreuses années. Elle est dépressive et souffre d'insomnie depuis plusieurs mois. Depuis quelques temps, prend de la miansérine, un anti-dépresseur utilisé aussi pour l'insomnie mais ce dernier ne lui convient pas. Il la fait grossir et souhaite l'arrêter. Elle a déjà été sous anti-dépresseur et son oncle est dépressif.

Observations :

- De constitution yin
- Teint pâle et terne
- Frileuse
- Sujet à la rétention d'eau
- Souvent fatiguée
- Des règles troubles et sombres

Symptômes

- est dépressive, irritable et présente un syndrome prémenstruel très exacerbé avec des idées noires 1 semaine avant d'avoir ses règles
- souffre d'insomnie : ne parvient pas à s'endormir avant 2 h du matin depuis 5 mois, date de l'emménagement dans son nouvel appartement
- se trouve dans un état de fatigue chronique
- manque d'élan et d'envie
- présente des douleurs au niveau des hypocondres ainsi qu'au niveau des lombaires
- ballonnements, borborygmes, flatulences
- selles molles, voir diarrhée
- sujet à la rétention d'eau : oedèmes au niveau des jambes
- ecchymoses au moindre choc
- est essoufflée au moindre effort
- ne prend pas de petit-déjeuner le matin

Langue

La langue est rouge au niveau de la vésicule biliaire avec des pigments rouges au niveau du

cœur et du poumon.

Pouls

le 25/03, les pouls yin et yang sont faibles sauf la Rate qui est forte. Il n'y a pas de racine. La fatigue n'est pas simplement passagère, (yang vide) elle est profonde et installée (yin vide). Elle est en vide d'énergie. Le Foie n'est pas empereur en sa saison.

C - Diagnostic

V.B souffre d'un vide de Qi de la Rate et d'un vide de yang de la Rate liés sans doute à ses soucis et à son alimentation trop humidifiante ainsi que du syndrome de dysharmonie Foie/Rate (douleurs au niveau des hypocondres, bâille souvent, état dépressif, syndrome prémenstruel). Elle est aussi en vide de yang du Rein (fatigue chronique, manque de vitalité, douleurs lombaires, œdème dans les jambes).

D - Description de la séance

Objectif :

Tonifier à la fois les yin et les yang, redonner de l'énergie, de l'élan, de la vitalité et l'envie d'initier de nouveaux projets et chasser les pensées obsessionnelles.

Shiatsu :

Allongée sur le ventre :

Descente des 1^{re} et 2^e chaînes de vessie en insistant sur :

le poumon : 12 DM – 13V – 42V pour chasser la tristesse, la mélancolie et l'angoisse,

le cœur : 11 DM – 15V – 44 V en tonification pour redonner de la joie, nourrir le shen

le Foie : 8DM – 18V – 47V pour tonifier le foie, lui redonner élan, entrain, moral et vitalité

la Rate : 20V point shu de la Rate en dispersion pour calmer la Rate trop forte et 49V pour éliminer les pensées négatives et la rumination

le Rein : 4DM – 23V – 52V 25VB pour renforcer et nourrir les reins, l'énergie vitale et originelle, soutenir la volonté et la détermination

Descente de la VB parce que nous sommes au printemps et que le Foie n'est pas empereur en sa saison. La VB lui permettra de la remettre dans une dynamique d'action et de prise de décision.

Insister sur 34 VB : grand point des muscles et des tendons

Bien tonifier le point yuan (en lien avec l'énergie originelle, distribue le Qi) et yin du Rein 3R en association avec le 7R yang des reins pour relancer les reins et faire remonter l'énergie de la Terre vers le Ciel.

Parallèlement, réguler le système de veille/sommeil et lui permettre de récupérer la nuit avec 6R + 62V en pince.

Allongée sur le dos :

Remontée des 3 yins du pied en insistant sur les points yuan du Foie 3F (énergie originelle du Foie, calme et apaise le Foie), sur le 8F point de tonification annuel du Foie afin de le remettre sur son trône, pour tonifier le sang du Foie et enraciner le Hun dans le sang afin d'éviter que l'esprit vagabonde. Manœuvre du 4RP+6MC (travail du CHONG MAI mer du sang et du YIN WEI MAI) pour rétablir l'équilibre psychique. Travail du 9RP, du 9JM pour éliminer l'humidité présente dans le corps et le 4R pour chasser l'œdème de la jambe et le 36^E contre la fatigue physique et psychique.

Sur le ventre : travail du Ren Mai en insistant sur le 14RM point Mu du Cœur, grand point de l'anxiété, le 12RM point Mu de l'Estomac, grand point psycho-digestif, le 25^E, point Mu du Gros Intestin en tonification pour soulager les selles molles et 15RP pour rétablir le transit,

5RM pour favoriser l'ouverture de la voie des eaux, 6RM, point clé du foyer inférieur pour renforcer le Qi et le Jing et le 4RM, grand point tonificateur de l'énergie originelle, du Sang et des Reins pour calmer les angoisses profondes et enraceriner.

Libérer le diaphragme en poncturant 17 JM, tous les points psychiques du 23R au 26R, 1P et 2P pour faire descendre le Qi du Poumon vers le bas, vers le Rein.

Faire les 3 yin des bras en insistant sur 7MC et 6MC pour lutter contre l'insomnie et le stress.

Poncturer le point Yuan du Poumon 9P point de tonification annuel du Poumon pour tonifier l'axe cardio-pulmonaire et le 9C pour tonifier le Cœur. 3C+7C pour redonner de la joie.

Remonter le Triple Réchauffeur et faire la manœuvre du 3TR+ 4TR efficace chez les personnes qui sont en manque de vitalité et fatigués psychiquement. Renforcer le méridien Intestin Grêle pour lui redonner la faculté de discernement.

Bien dégager la tête et les fenêtres du ciel (10V + 20VB pour réguler le système nerveux), poncturer le 21VB pour l'insomnie. Manœuvres fluidiques sur le méridien de l'Estomac et du Poumon pour calmer et apaiser. Terminer par le 8VB pour éviter de trop mentaliser et le 21RP, point Luo de tous les Luo qui permet de recentrer et de rassembler l'énergie vers le centre.

Shiatsu assis avec percussions pour redonner de la joie et de l'énergie.

1.2 2^e séance de shiatsu (03/04)

V.B dort beaucoup mieux depuis la dernière séance de shiatsu. Le soir même, elle s'est effondrée de sommeil et a dormi de 20h30 jusqu'à 7h du matin sans prendre de somnifère et ne s'est pas réveillée dans la nuit. Cela fait 1 semaine qu'elle ne prend plus son anti-dépresseur. Elle s'endort beaucoup plus facilement et ne s'est presque pas réveillée dans la nuit. Elle se sent plus active et plus joyeuse. Elle s'est même remise à se maquiller ! Elle continue cependant à prendre du Prozac à dose homéopathique le matin. Elle n'a plus mal aux lombaires, par contre ce sont les cervicales qui sont douloureuses à cause des enfants qu'elle a beaucoup portés. A la prise de pouls, Cœur, Foie, Reins, Maître Cœur et Poumon sont remontés, la Rate est descendue. Les yins sont bien présents enracinés. Les pouls yang restent encore trop faibles. Le poumon est légèrement trop fort, cela est peut être lié aussi à ses douleurs cervicales. Cette fois-ci le Foie est empereur en sa saison.

Description de la séance :

Objectif : Continuer à tonifier le corps et les yangs et rester dans l'énergie créatrice et positive du printemps. Parallèlement, le travail d'apaisement et de centrage doit être consolidé afin d'éviter de retomber dans des problèmes d'insomnie. L'élimination de l'humidité dans le corps est toujours d'actualité.

Shiatsu :

Le déroulé de la séance est à peu près le même que celui de la première séance.

Cependant des points et des manœuvres ont été rajoutés :

- Tonification des yangs du corps : 4GI, 5TR, 20 DM (point des 100 réunions) et 14DM pour tonifier le haut du corps et travail du DAI MAI (3IG +62V) pour renforcer le yang de l'organisme et le système immunitaire
- Réguler les émotions : Travail du REN MAI : 7P + 6R pour calmer les peurs et les angoisses, soulager l'état dépressif et chasser la tristesse, 21R pour faciliter le stockage du sang par le foie et stabiliser le psychisme et 17R pour aider à produire et à transformer le sang par la Rate et apaiser le psychisme.
- Soulager les cervicales avec le travail de la tête et des épaules au sol et en position assise

: dégager les 11 fenêtres du ciel pour libérer les cervicales, soulager le SCM, les trapèzes, le haut du dos

- stimuler la fonction de descente et de diffusion du Qi du Poumon : 6P point Xi du Poumon pour débloquer une surcharge du poumon et 10P point de dispersion du Poumon au printemps.

Fin de séance : Le pouls du Poumon est redescendu, tout est plus rééquilibré au niveau des yins mais les yangs n'ont pas beaucoup bougé.

1.3 3^e séance de shiatsu (15/04)

V.B dort toujours bien mais par contre elle va avoir ses règles et elle souffre d'un syndrome prémenstruel exacerbé. Elle est irritable et se sent dépressive. Les pouls yang sont plus présents qu'avant et le pouls du Poumon et du Foie sont un peu trop présents.

Objectif : apaiser le Foie en plénitude et chasser la tristesse du Poumon, nourrir les Reins

Shiatsu :

- Chasser la mélancolie et la tristesse, faire descendre le Qi du Poumon :

12DM – 13V – 42V – 22R – 6P point Xi – 2P point porte

- Apporter de la gaieté, apaiser le Shen et nourrir le Cœur :

11 DM – 15V (problèmes anciens et chroniques – 44 V – 23R point spécifique – 6C point Xi – 7C + 3C point porte du Shen.

- Apaiser le Foie, calmer l'esprit : 3F (fait descendre le yang du feu du Foie), 6RP calme l'irritabilité du Foie, 4RP+6MC (régulation du CHONG MAI) pour apaiser le psychisme et 41VB pour Faire descendre l'énergie du Foie qui stagne.

- Nourrir les reins, renforcer la volonté et la détermination pour tenir « bon » et rester solide : 4DM – 23V – 52V – 25VB – 14R point spécifique - 4JM

- Dégager le bassin et libérer les tensions du psoas en travaillant sur 25^E 28^E et 30^E

- Ouvrir la poitrine et libérer le diaphragme

- Manœuvres fluidiques sur la tête : 9^E grand point de régulation de l'énergie, libère la tête, lutte contre les angoisses, pressions sur DU MAI, ouverture de la chambre de cristal, ouverture du cœur et de la poitrine et terminer par 20 DM en dispersion.

1.4 Bilan général des séances de shiatsu

V.B a retrouvé le sommeil. Elle n'est plus fatiguée au lever. Elle a arrêté les antidépresseurs qu'elle prenait pour dormir et arrive à faire des nuits complètes. Elle a également gagné en énergie avec l'envie de faire des choses et une vision plus positive. Une analyse de son menu sur une semaine a été réalisée et des recommandations diététiques lui ont été transmises notamment par rapport à son problème d'œdème et de rétention d'eau.

II - ÉTUDE DE CAS N°2 : ARTHROSE

2.1 1^{re} séance de shiatsu (06/04)

A - Présentation de la pathologie

L'arthrose est une dégénérescence du cartilage articulaire avec formation d'excroissances osseuses aux pourtours de l'articulation (ostéophytose). En MTC on ne parle pas d'arthrose mais de « Bei » ou « Pi » qui correspond aux rhumatismes. Ils sont au nombre de 4 et sont causés par :

- le vent

- le froid
- l'humidité
- la chaleur, conséquence des 3 autres.

L'articulation est un relais énergétique : elle se ferme et se bloque parfois pour éviter que l'énergie « perverse » ne pénètre le corps et surtout les organes. En effet, sur les méridiens, l'énergie « perverse » embarque au point lu (point rivière), se débarque au point King (cheville) et s'amplifie au point HO (genou/coude) pour pénétrer au plus profond du corps. Quand l'énergie perverse n'est pas débarquée au point King, ce sont les points Ho qui se bloquent et deviennent douloureux (aux genoux).

Les Reins sont incriminés dans les maladies rhumatismales notamment en cas d'arthrose ainsi que la Rate qui contrôle les 4 membres. C'est elle qui permet aux membres d'être « bien nourris », forts et robustes tout en restants légers et mobiles.

B – Présentation du receveur

H.T est une femme de 45 ans qui a un enfant. Elle est sous traitement médicamenteux (TAOR contre le cholestérol, ALDOMET contre l'hypertension et PRONAX ou EFFERALGAN contre la douleur). Elle est porteuse de l'antigène HLA –B27 qui prédispose à certaines maladies immunitaires dégénératives. Dans ce cadre, les articulations, le système digestif ainsi que les yeux peuvent être touchés. Elle a été opérée d'une tumeur à l'os au poignet gauche, souffre d'un syndrome rotulien au genou gauche, d'un kyste synovial au genou et poignet droit. A une hernie discale en L4 L5 et souffre de la maladie d'Arnold. Elle consulte essentiellement pour son arthrose du genou gauche.

Observations et symptômes

Elle est plutôt agitée et nerveuse. Elle vient d'accepter un nouveau poste. C'est un nouveau challenge pour elle à la fois motivant mais stressant. Son teint est rosé. Ses yeux, sa gorge, sa peau sont secs. A des urines foncées. Porte un stérilet. Avant la pose de ce dernier, ses règles étaient abondantes, douloureuses avec des caillots de sang. Elle n'a jamais très soif. N'est pas frileuse. A une tendance à l'embonpoint. Elle a de l'œdème un peu partout dans le corps. A des selles molles. Elle a mal du genou gauche jusqu'à la cheville sur le méridien de la Vésicule Biliaire et de l'Estomac. Ses lombaires sont également douloureuses.

Langue

La langue est globalement assez pâle mais a de l'enduit jaune (signe de chaleur) et le bout de sa langue est rouge (chaleur au niveau du cœur).

Pouls

06/04 : les pouls yang sont faibles sauf le Gros Intestin et les pouls yin sont présents sauf le Rein et MC qui sont faibles. C'est le foyer supérieur qui domine (Cœur/Poumon). L'énergie est très concentrée en haut du corps et le foyer inférieur est en vide. Il y a un déséquilibre entre le haut et le bas du corps. Le Foie n'est pas empereur en sa saison.

C – Diagnostic

C'est un tableau assez complexe mêlant des symptômes de plénitude et de vide, de de chaleur et d'humidité.

D – Description de la séance

Objectif :

Tonifier le yang du corps, remettre le Foie sur son trône, nourrir le Rein, les os, faire circuler l'énergie dans les articulations ainsi que les liquides, apaiser l'esprit.

Shiatsu :**Allongée sur le ventre**

Descente des 1^{re} et 2^e chaînes de vessie

Renforcer les os : 11V grand point des os

Disperser le Poumon et le cœur en plénitude :

Poumon : 12 DM – 13V (point Shu) – 42V (point psychique)

Cœur : 11 DM – 15V (point Shu) – 44V (point psychique)

Renforcer les Reins et les lombes : 4DM – 3DM – 23V – 52V – 25VB (point Mu des Reins)

Insister sur les bandes fessières et sacrum

Travailler les points de la sciatalgie sur les méridiens de la Vessie (36 V 40V 57V 60V 62V)

et de la Vésicule Biliaire (30 VB grand point de la lombalgie, ouvre la circulation de l'énergie dans le membre inférieur - 34 VB grand point des muscles, 40VB et 41VB)

Manœuvre 3R + 7R pour soulager la fatigue et tonifier les Reins.

Allongée sur le dos :

Remontée des 3 yins des pieds : insister sur le 8F pour remettre le Foie sur son trône (point de tonification annuel du Foie – vient nourrir, humidifier le sang du Foie, les tendons et les muscles).

Travail de l'arthrose du genou gauche : d'abord en local mais les points sont très douloureux, je passe donc au travail de l'arthrose en croisé : J'ai travaillé sur le membre opposé (bras droit et sur les méridiens couplés : Cœur /Maître Cœur/Poumon)

3C/10R – 3MC/8F – 5P/9RP

Bien travailler la Rate, responsable des articulations en insistant sur 6RP bloqué par l'humidité.

Bien dégager l'axe poumon/cœur en trop plein : 17JM (grand point de la sérénité) puis du 22R au 27R pour stimuler la fonction de descente du Qi du Poumon vers le bas et 1P et 2P en dispersion et 5JM, point Mu du Triple Réchauffeur pour faire circuler et descendre les liquides.

Les 3 yin du bras pour bien faire circuler l'énergie jusqu'aux extrémités dont 5P, point de dispersion annuel du poumon qui ouvre la voie des Eaux

Shiatsu de la tête et des épaules en insistant sur le méridien de l'Estomac 12^E 13^E 14^E pour faire descendre l'énergie vers le bas et apaiser l'esprit.

Terminer par un shiatsu assis.

2.2 2^e séance de shiatsu (25/04)

Suite à la première séance, durant le week-end H.T s'est sentie très détendue puis les douleurs de genou sont réapparues 2, 3 jours puis se sont largement atténuées par la suite. Les lombaires ne sont pas douloureuses aujourd'hui. Son poste la fatigue mais elle est heureuse dans sa nouvelle prise de responsabilités.

Cette fois-ci, je décide de ne pas du tout travailler les points douloureux en local et de ne travailler son genou qu'en croisé.

A la prise de pouls, les yangs sont encore assez faibles, le Cœur s'est calmé mais Poumon et Rate sont assez forts. Il y a un déséquilibre entre la droite et la gauche. Le foyer inférieur reste à renforcer.

Description de la séance :

Objectif : rééquilibrer et recentrer H.T en travaillant sur la Rate, organe du recentrage et de la tempérance et jouant un rôle déterminant dans les articulations. Continuer à relancer

l'énergie dans le corps, tonifier les Reins et soutenir volonté et détermination, éliminer l'humidité présente dans le corps qui aggrave ses problèmes d'arthrose.

Shiatsu : Le déroulé de la séance est sensiblement le même que celui de la dernière fois avec des manœuvres et des points complémentaires :

- travail de l'arthrose du genou gauche à distance et non en local et grands points rhumatologiques (5RP et point de dispersion annuel de la Rate, 4Fet 60V points King)
 - travail de la Rate sur le plan physique et psychique : 6RP, 13F pour réharmoniser Rate/Foie, 6DM – 20V – 49V pour chasser les pensées obsessionnelles et la rumination puis 21RP pour rassembler et recentrer et beaucoup de fluide (une main sur le 20 DM, l'autre sur 8JM, puis je fais descendre ma main gauche sur 17JM puis sur 14 JM avec la volonté d'envoyer le Qi vers le nombril – à la fin les 2 mains se rejoignent)
 - lutter contre l'humidité dans le corps : 9JM (grand point des rétentions d'eau, œdème abdominal), 5JM (point Mu Triple Réchauffeur), 28^E la voie des eaux en dispersion, 7R (œdème jambe)
 - libération du Poumon : mêmes points que la fois précédente avec 6P point Xi pour débloquer la surcharge du poumon + 21VB pour faire descendre le Qi vers le bas.
 - relancer l'énergie dans le corps :
- 36^E (tonifie le yang du bas du corps), 14DM (tonification du yang physique), 20DM (tonifie le yang du haut et du bas du corps), 6MC (tonifie le yin du haut du corps), 6RM (mer du Qi), 3R, 7R et 6RP (réunion des 3 yin du bas du corps)

En fin de séance, remise de recommandations diététiques par rapport à ses problèmes articulaires et lombaires.

2.3 3^e séance de shiatsu (20/06)

Depuis la dernière séance H.T va beaucoup mieux. Ses douleurs de genoux ne sont pas revenues. S'est inscrite au yoga entre temps et a modifié ses habitudes alimentaires. Cependant elle vient d'effectuer un Paris-Frankfurt en voiture sur 2 jours qui ont réveillé ses douleurs lombaires.

Descente des chaînes de vessie, travail des lombes 4DM 23V 52V 25VB, tour de L5S1, sacrum, bandes fessières, insister sur les points 57V et 60V, travail du DAI MAI (41VB/5TR pour rétablir l'équilibre entre le haut et le bas du corps et faire descendre l'énergie vers les pieds). Sur le devant du corps, bien dégager la région du psoas et du gros intestin 25^E, 2^E, 27^E et 28^E), bien libérer le diaphragme et ouverture des fenêtres du ciel.

2.4 Bilan général des séances de shiatsu

Depuis que H.T fait du shiatsu, elle a beaucoup moins de douleurs aux genoux et dans les lombes. Elles sont nettement moins intenses et plus espacées. H.T a réduit considérablement la prise d'anti-inflammatoires et se sent plus détendue sur le plan psychique.

III - ÉTUDE DE CAS N°3 : NEURINOME ACOUSTIQUE

3.1 1^{re} séance de shiatsu (17/03)

A - Présentation de la pathologie

Le neurinome est une tumeur bénigne qui se développe sur le nerf de l'audition et de l'équilibre. En le comprimant, le circuit nerveux est interrompu et l'oreille ne peut plus transmettre ses informations au cerveau. Pour retirer le neurinome, il faut parfois sacrifier le nerf de l'audition. Parfois, le nerf facial peut être atteint d'où un risque de paralysie faciale. Le neurinome peut être traité grâce au Gamma Knife qui permet d'irradier la tumeur par des rayons gamma.

B - Présentation du receveur

A.R est retraitée. Elle a été opérée d'un neurinome acoustique à l'Hôpital Beaujon en 2002. La tumeur a écrasé le nerf facial et acoustique, d'où sa paralysie faciale à droite au-dessus de la bouche. Un kinésithérapeute lui fait des injections de botox 2 fois/an. En 2012, le neurinome est revenu (réalisation d'une IRM). A.R est suivie à la Salpêtrière pour des séances de Gamma Knife. Aujourd'hui, elle diminue. Voit aussi une orthophoniste. Est rééduquée pour les acouphènes depuis octobre 2013.

Observations et symptômes :

Avec cette tumeur, A.R s'est mise à marcher de biais. Elle a perdu l'audition côté droit, porte un appareil auditif et a des acouphènes. Le vent, le froid, le stress, les contrariétés accentuent sa paralysie faciale. Peut manger normalement mais a des difficultés pour boire. Les yeux sont secs, parfois ils coulent. Aujourd'hui A.R a des nausées et ne se sent pas bien.

Pouls :

A la prise de pouls, ce sont la Rate et les Poumons qui se dégagent. Ils sont très forts. Le Cœur est faible et le Foie n'est pas sur son trône. Le Poumon attaque le Foie suivant le principe des 5 éléments où le Métal coupe le Bois. Le Bois est faible et ne nourrit pas le Cœur qui est faible. La Rate très forte recouvre l'eau, les Reins qui sont présents mais affaiblis. Il y a un déséquilibre entre la droite et la gauche.

C - Description de la séance

Objectifs :

Disperser la Rate et les Poumons, calmer l'esprit
Remettre le Foie sur son trône et lui redonner l'élan et la vitalité
Remonter le Cœur et lui redonner de la joie et de la gaieté
Rétablir l'équilibre sur le plan digestif
Travailler sur sa paralysie faciale et ses acouphènes

Shiatsu :

Descente des chaînes de vessie 1 et 2. Je m'attarde sur le Poumon et la Rate avec un objectif de dispersion.

Poumon : 12DM – 13V – 42V

Rate : 6DM – 20V – 49V

En arrivant sur les Reins, je poncture le 4DM, 23V, 52V, 25VB pour tonifier et renforcer les reins qui sont lésés par l'âge et les acouphènes. A.R a besoin d'être soutenue et de retrouver volonté et détermination. Je frotte les Reins et je reste en fluide pour nourrir les Reins. En les alimentant, je nourris le Foie afin de le renforcer. J'ai insisté sur le 3R et 7R pour relancer le yin et le yang du Rein afin de lutter contre la fatigue et 6R et 1R pour la calmer et l'enraciner.

Sur le dos, faire les 3 Yin des jambes, tonifier le 8F, point de tonification annuel du Foie afin de le remettre sur son trône. Tonifier le 36^E, grand point de tonification du yang du bas du

corps qui régularise la circulation du Qi de l'Estomac pour ses problèmes de nausées. Par rapport à ses problèmes digestifs, travail de l'Estomac et du Ren Mai : poncturer le 14JM, grand point psycho-digestif et point Mu du Cœur, 12JM, point clé du foyer moyen, 10 JM et 4JM pour faire descendre le Qi rebelle de l'Estomac vers le bas et 4RP/6MC pour faire descendre le Qi et calmer le psychisme. Travail de la Rate en excès avec le 5RP, point de dispersion annuel de la Rate, 6RP pour les douleurs abdominales et intestinales et 13F pour harmoniser Rate/Foie.

Bien libérer le poumon et le diaphragme : 1P, 2P, 22JM pour faire descendre le Qi du Poumon, 5P point de dispersion annuel du Poumon et 17JM + 23R + 1MC + 18RP pour dégager le thorax et la respiration.

Tonification du Cœur qui est faible en ce jour (3C, point de tonification du Cœur au printemps).

Le Travail de la paralysie et des acouphènes s'est surtout effectué sur les 3 yangs des bras qui se terminent au visage, la nuque avec les fenêtres du ciel et le visage avec des pressions profondes.

Grands points de la paralysie faciale : 14VB – 1V- 2V- 1VB – 4^E - 20 GI – 24 RM – 26DM – 20 VB – 17TR - 4GI – 5TR (point Luo : agit sur l'équilibre droite/gauche, tonification du haut du corps en liaison avec le système nerveux)

Grands points des acouphènes : 20 VB – 17TR – 19IG – 8VB – 5TR – 43 VB – 2VB – 3R – 4JM/4DM.

A la fin de la séance, A.R n'a plus mal au ventre et n'est plus nauséuse.

3.2 2^e séance de shiatsu (07/04)

Pouls : A la prise de pouls, on note un déséquilibre droite/gauche. Le pouls du Poumon est encore fort, celui de la Rate a bien baissé et celui du Cœur est remonté. A.R se réveille fatiguée le matin. Elle sent que le sommeil n'est pas réparateur. Le pouls du Foie n'est pas sur son trône. Depuis la dernière séance, A.R ne se mord plus la langue, a mieux mangé et moins bavé en buvant.

Objectifs :

Stimuler la fonction de descente et de diffusion du Qi du Poumon

Remonter la Rate qui est un peu trop descendue

Continuer à consolider les Reins (acouphènes, vieillissement, fatigue) et à travailler sur les problèmes de la paralysie faciale.

Relancer le Foie qui est encore trop faible

Shiatsu :

Le shiatsu est sensiblement le même que celui de la fois précédente. Je travaille différemment le Foie sur toute sa ligne horizontale sur le dos : 8DM – 18V – 47V en tonification pour relancer et nourrir le Sang du Foie sur le plan organique et psychique et lui redonner de l'élan, de la vitalité, l'envie de faire des choses et d'initier de nouveaux projets. Je rajoute le 14F point Mu du Foie pour le tonifier.

La Rate aujourd'hui a besoin d'être tonifiée : 9RP pt de tonification de la Rate au printemps, 13 F point Mu de la rate et 8RP pour équilibrer le psychisme de la Rate.

Pour le travail du Rein et de l'énergie vitale, je rajoute le merveilleux vaisseau du CHONG MAI, mer de tous les méridiens et mer du sang qui vient assurer une bonne distribution du Yin et du Yang, de l'énergie et du sang (4RP/6MC – les 11 points du CHONG MAI et 30^E, starter du CHONG Mai, ascensionne l'énergie dans tous les méridiens : tonifie le Sang, l'Essence et le Qi.

Pour faire descendre le Qi du Poumon, bien nourrir et tonifier le cœur pour faire fondre le métal (3C point de tonification du cœur au printemps) et disperser le poumon au printemps (10P). Faire les points psychiques du Rein du 22R au 27R sur le thorax pour libérer le poumon, faire descendre le Qi et calmer les émotions.

Pour les acouphènes et la paralysie faciale, les points sont les mêmes.

Terminer par le shiatsu assis avec le travail du SCM, l'ouverture des fenêtres du ciel et les percussions pour bien faire pénétrer l'énergie dans le corps.

3.3 3^e séance de shiatsu (28/04)

Pouls : A la prise de pouls, les pouls yangs sont bien présents mais les pouls yin sont un peu en vide.

Objectif : tonifier les pouls yin du bas et du haut du corps.

Shiatsu :

Lors de cette séance, bien tonifier les points yuan, points source du Qi d'origine :

- en bas du corps : 3R – 3RP – 3F
- en haut du corps : 9P – 7C – 7MC
- au niveau de l'abdomen : 15JM et 6JM (mer du Qi)

Activer les points de tonification de l'énergie originelle : 4JM et 4DM et le 6RP, point de réunion des 3 yin du bas du corps.

Travailler le CHONG MAI (mer du sang et de tous les méridiens) et le REN MAI (mer des méridiens yin) placés respectivement à l'intérieur et sur le devant du corps en activant 4RP/6MC : grand pouvoir d'harmonisation et les 11 points du CHONG MAI du 11R au 21R et 6R/7P pour nourrir l'énergie Yin du corps et réguler les émotions.

Harmoniser les 3 foyers : le 7RM, point clé du foyer inférieur, le 17RM, point clé du foyer supérieur et le 12RM, point clé du foyer moyen.

Nourrir et tonifier le Sang : 10RP (mer du sang) – 17V 18V – 8 F - 4RM – 36 E – 17R (aide à produire et à transformer le sang par la Rate) – 21R (conservation et stockage du sang par le Foie) – 22R (aide à l'oxygénation du sang par le Poumon) et 23R (aide à la circulation du sang par le cœur).

Chasser les acouphènes et la paralysie faciale : reprise des points abordés lors de la 1^{re} séance

Recentrer avec 21 RP point Luo des Luo qui propulse le sang dans les vaisseaux

3.4 Bilan général des séances de shiatsu

D'un point de vue général, A.R se sent plus dynamique et plus entreprenante. Sur le plan psychique, elle se sent plus décontractée et moins anxieuse. Elle a le sentiment d'agir avec clairvoyance et discernement. Prend plus de recul par rapport aux événements. Concernant son problème de paralysie faciale, elle ne se mord plus la langue, mange désormais des 2 côtés et ne bave plus en buvant. La contraction s'en va toujours durant la séance et disparaît pendant plusieurs jours mais revient néanmoins.

IV - ÉTUDE DE CAS N°4 : ENDOMÉTRIOSE

4.1 1^{re} séance de shiatsu (15/02)

A – Présentation de la pathologie

L'endométriose est une affection qui se caractérise par l'apparition de tissus de l'endomètre hors des cavités utérines. Elle se manifeste par des symptômes divers : douleurs, fatigue,

perturbations urinaires, intestinales, sexuelles allant même jusqu'à l'infertilité. Cette pathologie peut avoir de lourdes conséquences psychologiques et peser sérieusement sur la relation avec le partenaire. On estime que 10 à 15% des femmes en âge de procréer et près de la moitié des femmes infertiles en sont atteintes. La diversité des manifestations cliniques explique certainement le fait que l'endométriose n'est souvent découverte qu'au bout de plusieurs années. En MTC, l'endométriose est causée par le blocage de la circulation du Qi et du sang, ce qui conduit à l'obstruction des méridiens CHONG MAI et par voie de conséquence au dysfonctionnement de l'utérus.

Les syndromes les plus souvent rencontrés lors d'une endométriose sont les suivants :

- stagnation de Qi et de Sang
- accumulation de Froid conduisant à une stagnation de Sang
- vide de Rein et stase de Sang

B - Présentation du receveur

L.O a 34 ans. Elle est documentaliste dans un cabinet d'avocats et est célibataire depuis peu de temps. Elle souffre d'une endométriose diagnostiquée en novembre 2015. Sa mère est également atteinte de cette pathologie. Le tissu endométrial a envahi une partie du Gros Intestin et ses Ovaires se sont rapprochés. Elle souffre également d'une périostite tibiale depuis 2014 suite à un entraînement sportif très intense. Depuis le mois de mai 2014, elle ne peut plus courir ni sauter et la douleur est localisée au niveau de 6RP à gauche. Avant d'être sous pilule, elle avait des petites pertes de sang quotidiennement pendant des mois. Sa gynécologue lui a prescrit une pilule en continu afin d'éviter ces pertes de sang.

Observations et symptômes :

L'endométriose chez elle se manifeste par une fatigue chronique et des douleurs pendant les rapports sexuels. Elle sent que sa libido a diminué. Elle ressent de la sécheresse dans son corps. Est souvent assoiffée. Elle souffre de douleurs dorsales et ses trapèzes sont tendus et douloureux. Psychologiquement, elle est abattue. N'a aucun élan, aucune envie, a des difficultés d'endormissement ainsi que des insomnies vers 4h du matin et se réveille fatiguée physiquement et psychiquement. Par ailleurs, sa périostite tibiale est douloureuse et rend les séances de sport difficiles. Sur le plan digestif et intestinal, elle a des ballonnements et présente une alternance de selles molles/selles dures. A propos de ses menstruations, quand elle en avait elles étaient rouge foncé avec la présence de caillots mais non douloureuses associées au syndrome prémenstruel (irritabilité, tristesse). Dès l'apparition des règles, elle sent une lourdeur dans le bas ventre associée à des douleurs lombaires.

Diagnostic :

L.O présente une stagnation de Qi et de Sang. Le Foie qui stocke le sang est particulièrement touché ainsi que Vaisseau Concepteur (Mer des Méridiens Yin) et Chong Mai (Mer du Sang). Elle présente également un vide de Rein.

Pouls :

Les pouls sont absents sauf celui du Poumon et de la Rate qui sont palpables mais fins et faibles. Tous les pouls sont en vide. La fatigue est installée de façon chronique. Elle est épuisée, stressée et à la limite de la dépression (elle a les larmes aux yeux en début de séance).

C –Description de la séance

Objectif :

Par rapport à son problème d'endométriose, l'objectif est de faire circuler le Qi et le Sang pour éliminer les stases dans les méridiens principaux et les merveilleux vaisseaux

notamment Chong Mai et Ren Mai. En travaillant sur ce problème de fond, je rééquilibre Élodie sur le plan physique et émotionnel.

Shiatsu :

Receveur allongé sur ventre

Prise de contact, 1^{re} et 2^e chaînes de vessie. Le haut du dos est raide et tendu. Travail du Poumon (ligne horizontale : 12DM – 13V – 42V avec l'intention de tonifier le Qi du Poumon et de chasser la tristesse), de la Rate (ligne horizontale 6DM – 20V – 49V avec l'intention d'évacuer le stress et de tonifier la Rate qui est à la source de production du Qi et du Sang), du Foie (ligne horizontale 8DM – 18V – 47V pour tonifier le Sang du Foie et redonner élan et vitalité sur le plan psychique) et du Rein (ligne horizontale 4DM – 23V – 52V – 25VB pour nourrir le Rein, humidifier, retenir le Qi vers le bas, renforcer la volonté et la détermination et faire circuler l'énergie vitale dans l'ensemble du corps). Pression du 17V au passage : point de réunion du Sang, relance et tonifie le Sang. Les mains sont posées en fluide sur les Reins avec cette envie de nourrir et de faire circuler.

Tour du Sacrum, bandes fessières, descente par la vessie puis manœuvre du 3R/7R pour tonifier le yin et le yang des Reins pour lutter contre la fatigue. Insister sur 62V/6R en pince pour lutter contre l'insomnie et 1R pour éviter l'agitation mentale.

Receveur allongé sur le dos

Remontée des 3 Yin des jambes (Foie/Rate/Rein) avec le 8F, point de tonification annuelle du Foie pour tonifier le Sang et éliminer les stases, le 2RP, point de tonification annuelle de la Rate. Travailler sur le Chong Mai avec son point clé d'ouverture 4RP/6MC pour assurer la distribution du yin et du yang, de l'Énergie et du Sang et réguler les émotions. Continuer avec les 11 points du Chong Mai du 11R au 21R pour faire jaillir de la profondeur l'énergie vitale et 30^E. Assaut du Qi pour tonifier le Qi, l'Essence et le Sang. Stimuler le 14JM, point Mu du Cœur, grand point psycho-digestif et grand point de l'anxiété. Harmoniser les méridiens de la Rate et de l'Estomac en stimulant 13F, point Mu de la Rate et point de réunion des 5 zang. Poncturer 6JM, Mer du Qi, point maître du Foyer inférieur et grand point du psychisme puis 4JM, grand point de tonification de l'énergie originelle qui agit sur la sphère gynécologique et apaise les peurs et les angoisses.

Après avoir libéré le diaphragme, créé de la place, poncturer le 14F pour éliminer la stagnation du Sang du Foie. Bien dégager la poitrine du 22R (aide à l'oxygénation des Poumons), 23R (aide à la circulation du Sang du Cœur) au 27R : des points psychiques et émotionnels qui dégagent le Poumon, le Cœur et les douleurs dorsales. Poncturer le 1P, point Mu du Poumon qui fait descendre l'énergie vers le bas du corps, puis le 17JM, point maître du foyer supérieur, idéal pour rétablir la sérénité dans le corps. Faire les 3 yin des bras en tonifiant le 9P pour relancer la circulation de l'énergie dans le foyer supérieur et en dispersant le 7P pour chasser les chagrins secrets et calmer les émotions. 5MC est indiqué en cas de stagnation de Qi et d'insomnie puis 7C contre le stress, l'insomnie et l'anxiété. Faire le Triple Réchauffeur pour équilibrer le système nerveux et poncturer 3TR/4TR utiles pour les personnes dévitalisées. Sur la tête et le tronc beaucoup de manœuvres fluidiques pour faire descendre le Qi concentré dans la tête et le faire descendre dans le hara et dans les pieds. Dernière manœuvre avant de passer au shiatsu assis : 21RP point Luo des Luo pour recentrer, calmer et apaiser.

Shiatsu assis : Dégager les fenêtres du ciel, les trapèzes, SCM. Les percussions sont les bienvenues pour faire rentrer l'énergie dans le corps et redonner de l'énergie. 20DM avec l'intention d'harmoniser la circulation de l'énergie dans les 3 Foyers.

4.2 2^e séance de shiatsu (03/03)

Suite à la dernière séance a eu des réactions pendant 48 h : aphtes, démangeaisons dans la tête, urines foncées, douleurs au tibia. Depuis, le corps semble s'être harmonisé.

Globalement sur les 15 derniers jours elle a beaucoup mieux dormi même s'il y a encore des

nuits où elle ne s'endort pas avant 2h du matin ou se réveille à 4h du matin. Elle se sent moins fatiguée et plus dynamique. N'a plus mal à son tibia malgré les séances de fitness qu'elle a reprises. Sur le plan émotionnel, était beaucoup moins triste jusqu'à une contrariété survenue la veille de notre séance qui l'a mise en colère et attristée. Cette émotion l'a constipée. A la prise de pouls, les organes sont palpables et non absents comme la dernière fois mais yang et yin restent faibles. Le Foie n'est pas empereur en sa saison.

Objectifs et shiatsu :

L'objectif de la séance est de continuer à faire circuler le Sang pour lutter contre la stase causée notamment par l'endométriose ; de tonifier les organes en vide afin de combattre la fatigue physique ; sur le plan psychique, s'efforcer de redonner de l'élan, de la joie et d'apaiser l'esprit afin d'avoir des nuits calmes et réparatrices.

Le protocole est le même avec quelques variantes.

Pour l'endométriose : faire circuler le Sang en travaillant sur les méridiens Foie/VB et les merveilleux vaisseaux et en insistant cette fois-ci sur Ren Mai pour régulariser l'énergie de l'appareil reproducteur, tonifier le Rein, l'Essence, le Qi et le Sang et harmoniser les émotions (7P/6R). Descente de la VB cette fois-ci à la place du Rein parce que nous sommes dans l'énergie du Foie, du Printemps. Poncturer le 34VB pour régulariser le Qi du Foie et le Sang et le 19V indiqué en cas de stagnation du Qi du Foie/vésicule Biliaire. 3MC, 8MC et 9MC font circuler le Sang du Cœur

Redonner de la joie et apaiser le Shen : dans le dos, travailler la ligne horizontale du Cœur 11DM – 15V – 44V pour nourrir le Cœur et apaiser l'esprit et sur le thorax poncturer le 23R qui aide à la circulation du Sang par le Cœur, faire la manœuvre 3C/7C pour donner de la gaieté et lutter contre l'état dépressif.

Tonification de tous les organes en vide et remise du Foie sur son trône en ayant recours aux points de tonification annuels

8F, point de tonification annuel du Foie

9P, point de tonification annuel du Poumon et point Yuan

7R, point de tonification annuel du Rein

Stimuler les points yuan, source qui distribuent le Qi d'origine 7C, 7MC, 3F (aussi contre la colère et l'irritabilité pour faire descendre le yang du feu du Foie), 3R, 3RP.

Activer 36^E contre la fatigue physique et psychique et 14DM, grand point de tonification du yang physique.

Lutter contre l'insomnie : en plus du 62V en dispersion et du 6R en tonification, poncturer 40V et tourner une dizaine de fois autour du creux poplité, le 44VB pour éliminer la chaleur du Foie/VB, le 12VB pour soumettre le Qi rebelle du Foie et 20VB pour favoriser le sommeil.

Chasser la colère rentrée : 3F, (soumet le yang du Foie et calme la colère), 40VB (libère la stagnation du Qi du Foie) 6RP (libère l'énergie du Foie et apaise l'esprit).

Lutter contre la constipation : 30VB (ouvre la circulation de l'énergie vers le membre inférieur et améliore la constipation), 4GI et 25E en dispersion (point Mu du Gros Intestin).

4.3 3^e séance de shiatsu (25/03)

L.O récupère de plus en plus. Les nuits sont réparatrices : elle s'endort bien et ne s'est pratiquement pas réveillée la nuit. Elle se surprend à avoir de nouveau des projets. Elle est active et enthousiaste. Prend plus de recul dans son travail. Est beaucoup moins angoissée. Sur le plan intestinal, le transit est de nouveau normal.

A la prise de pouls, les pouls du Cœur, Foie, Rein continuent à remonter. Celui du Poumon, de la Rate et du Maître Cœur sont encore faibles. Il y a donc une légère différence entre la droite et la gauche. Les pouls yang restent encore assez faibles.

Objectifs et shiatsu : renforcer les pouls du Poumon et de la Rate, ce qui revient à renforcer le Qi et le Sang et ceci dans tout le corps, tonifier le Maître Cœur et continuer à faire circuler harmonieusement l'énergie, le Sang et le Qi dans les merveilleux vaisseaux notamment Chong Mai et Ren Mai.

Tonifier le Poumon et la Rate : 9P, point de tonification annuelle du Poumon et 1P, point Mu du Poumon, 3TR +4TR pour renforcer le Wei Qi, l'énergie défensive.

Tonifier la Rate : 2RP point de tonification annuelle de la Rate, 13F point Mu de la Rate et 17R qui aide à produire et à transformer le Sang par la Rate + 6RP 20V 49V

Tonifier le Maître Cœur : 17JM, point Mu et point clé du foyer supérieur

Tonifier le Rein : 3R 7R 4DM 4JM 23V 52V 25VB 36^E fatigue physique et psychique

Travail du Foie : 8F 14F 3F (colère) 47V 8DM 18V

CHONG MAI : 4RP/6MC + 11 points du CHONG MAI + 30^E

REN MAI 14JM 12JM 4JM (problèmes gynéco)

Shiatsu du visage et insister sur le méridien de l'Estomac suite aux boutons qu'elle a eu autour de la bouche et dans le bas du visage.

Shiatsu assis : fenêtres du ciel, SCM et percussions.

4.4 4^e séance de shiatsu (14/04)

L.O est heureuse : elle gagne en énergie et en vitalité. A retrouvé de l'entrain, de la joie et de la détermination. Elle ne souffre plus du tout d'insomnie. Elle se sent reposée. Elle continue le sport sans avoir mal à sa périostite. Sur le plan digestif et intestinal tout est stable. 3 jours avant la séance a subi une contrariété qui l'a mise en colère sur le moment mais cela n'a pas duré.

Objectifs et shiatsu : travailler le DAI MAI, le vaisseau ceinture qui ceint les reins pour la soutenir, la contenir et la ramener au centre en poncturant le 41VB couplé au 5TR pour harmoniser le haut et le bas du corps. C'est un shiatsu de type Terre pour la stabiliser sur le plan physique et psychique.

4.5 Bilan général des séances de shiatsu

Le bilan est très positif. L'état général de L.O s'est nettement amélioré. Physiquement, elle n'est plus fatiguée et atone et psychiquement, elle se sent motivée, joyeuse, pleine d'entrain et de vitalité et n'a plus le corps douloureux ce qui lui a permis de reprendre le sport comme avant. Personnellement, je suis un peu surprise par le décalage entre la prise des pouls et le ressenti de L.O. Même si les pouls sont remontés (ils étaient pratiquement nuls lors de notre première rencontre), ils restent néanmoins assez faibles. Les grands principes de la diététique chinoise lui ont été communiqués ainsi que des recommandations diététiques liés à la stase de Sang et au vide de Rein. Je lui ai montré des automassages à pratiquer pour tonifier les Reins notamment en réalisant des percussions sur 4DM, 23V et 52V puis en posant ses mains sur ses Reins pour les nourrir et les renforcer.

V - ÉTUDE DE CAS N°5 : OBÉSITÉ

5.1 1^{re} séance de shiatsu (15/01)

A – Présentation de la pathologie

La MTC considère que l'obésité est intimement liée à la Rate et à l'Estomac. Elle est le fruit d'un déséquilibre entre le yin et le yang, entre matière et énergie : peu d'énergie pour trop de matière. Il s'agit d'un excès de yin, de froid, d'eau, de liquides organiques. L'eau stagnante peut finir par chauffer et donner des signes de chaleur au niveau de l'Estomac.

L'obésité peut avoir plusieurs causes :

- une alimentation inappropriée en quantité et qualité avec une surconsommation d'aliments humidifiants.
- le surmenage ou le manque d'activités : le surmenage lèse le Qi de la Rate et le Sang et le manque d'activité tend à faire stagner le Qi et le Sang.
- une origine psychologique et émotionnelle due à des troubles du comportement vis-à-vis de l'alimentation. La colère, la frustration et le ressentiment bloquent l'énergie du Foie et attaquent la Rate. Les soucis excessifs et l'excès de réflexion nouent le Qi et lèsent la Rate favorisant la production de mucosités. La peur refroidit les Reins et fige les liquides dans le bas du corps.
- les excès sexuels et les grossesses répétitives peuvent aussi léser le Qi des Reins.
- Des gènes spécifiques entraînant toute une série de désordres alimentaires et de troubles métaboliques. Cette pathologie est donc également en relation avec le facteur héréditaire (jing).
- une origine congénitale : constitution de mucosités avec éventuellement une déficience de la Rate et ou des Reins et ceci dès la naissance.

B - Présentation du receveur

T.R a 44 ans, est architecte et a une fille de 6 ans. Son obésité date surtout de la naissance de sa fille. Elle souffre d'hyperphagie dès qu'elle est contrariée ou stressée. Elle est suivie toutes les semaines par une psychanalyste et une nutritionniste à l'hôpital. Elle est sous traitement médicamenteux : propranol pour ralentir le rythme cardiaque, pantoprazole pour la hernie hiatale et Transilane pour la constipation. Elle souffre aussi d'une dysthyroïdie mais par moment seulement. Elle n'a pas de traitement spécifique pour cela.

Observations et symptômes :

T.R est de constitution yin, froide. Elle est souvent fatiguée. Elle est d'un tempérament calme. Ses mictions sont claires et fréquentes. Elle est frileuse. Son teint est plutôt rose à rouge. Est sujet à la rétention d'eau (œdème partout dans le corps). A souvent soif et a envie de boissons fraîches. A des problèmes de constipation, des aigreurs d'estomac et des palpitations cardiaques. Elle se réveille à 2h puis 4h. A des douleurs localisées à la cheville gauche, sous la plante du pied et sur le trajet de la vessie 57V 58V.

Diagnostic :

Elle présente une stagnation du Qi et du Sang liée à son obésité d'origine émotionnelle. Les fonctions de transformation et de transport des liquides assurées par la Rate sont entravées et sont responsables de la production d'Humidité dans le corps. Le Poumon est également impacté dans sa fonction de diffusion et de descente des Liquides Organiques ainsi que le Rein qui gouverne l'eau et qui est responsable de l'élimination des Liquides.

Pouls : Une différence apparaît entre le foyer inférieur et les 2 autres foyers. Le foyer inférieur est en vide et les autres foyers sont en plénitude. Les yangs sont très faibles et le Rein n'est pas empereur en sa saison.

C - Description de la séance de shiatsu

Objectifs :

rétablir l'équilibre entre les 3 foyers en tonifiant le foyer inférieur et en libérant les autres foyers. Favoriser une bonne circulation des Liquides, du Sang et du Qi dans le corps et remettre le Rein sur son trône. Dans ce tableau, la Terre recouvre l'eau selon le cycle Ke et les Reins ne parviennent plus à jouer leur rôle d'élimination, d'épuration.

Shiatsu :**Receveur allongé sur le ventre**

Prise de contact et descente des 1^{re} et 2^e chaînes de vessie. Favoriser l'élimination rénale en travaillant sur le Rein et la Vessie. Lombaires, cuisses et jambes sont très douloureuses. Technique du sablier sur tous les points douloureux avec épaules relâchées et descendre à la verticale avec le Qi. Travail du Rein en vide : 4DM/23V/52V/25VB et le 7R, point de tonification annuelle du Rein associé au 3R pour relancer l'énergie dans le corps. Travail également du Triple Réchauffeur pour la libre circulation des liquides 22TR (L1). Bien travailler le méridien de l'Estomac pour stimuler sa fonction de descente et insister sur le 40^E pour dissoudre les glaires Les 12 manœuvres du pied : chevilles verrouillées et plante du pied douloureuse. Poncturer le 1R avec l'intention de faire descendre le trop plein d'énergie concentré dans la partie haute du corps.

Receveur allongé sur le dos

Remontée des 3 yin des jambes en insistant sur 9RP (point He contre les oedèmes de l'abdomen et des 4 membres), 6RP (contre les oedèmes des membres inférieurs et apaise le Foie et donc l'Esprit) 10R (point He agit sur la posture). Travailler les points King de la cheville qui sont de grands points rhumatologiques afin de bloquer la pénétration de l'énergie perverse dans les os et les articulations : 4F – 5RP – 7R. Poncturer le 3F pour abaisser le yang du Feu du Foie et favoriser l'élimination. 42^E, 36^E et 45^E points coupe-faim qui libèrent le méridien de l'Estomac surchargé.

Sur le ventre, bien harmoniser Rate/Estomac, rétablir l'équilibre dans le foyer inférieur en poncturant 6JM, point clé du foyer inférieur (tonifie les Reins, le Jing et le Qi) et 5JM, point Mu du Triple Réchauffeur qui favorise l'ouverture de la voie des eaux dans le Réchauffeur Inférieur(oedème abdominal) et 4JM (point tonificateur de l'énergie originelle, du Qi, du Sang et des Reins en cas de fatigue physique et psychique). Bien poncturer 14JM et 12JM 10JM avec l'intention de faire descendre le Qi de l'Estomac vers le bas avec ses problèmes d'aigreurs d'estomac. Le 25GI en dispersion contre la constipation. Faire le 9RM, 3JM et le 28^E, grands points pour chasser l'humidité du corps et faire circuler les Liquides.

Libérer la poitrine en plénitude et faire descendre le Qi du Poumon vers le bas : 17JM et 5P qui ouvre la voie des eaux. Travailler Cœur et Maître Cœur et insister sur 7C et 7MC points qui agissent sur l'insomnie et le stress et 6JM, grand point psycho-digestif. Remonter par l'Intestin Grêle en tonification pour aider à transformer les matières en énergie et Triple Réchauffeur pour assurer la libre circulation des liquides dans les 3 foyers.

Shiatsu de la tête : bien travailler la nuque et les épaules, manœuvres fluidiques sur les méridiens de l'Estomac et du Poumon, ouverture du Cœur et de la poitrine.

Receveur assis : dégager le SCM, les fenêtres du ciel et les dorsales (le tout très verrouillé)

5.2 2^e séance de shiatsu (20/02)

Pouls : A la prise de pouls, on sent toujours une différence énergétique entre les 3 foyers avec un vide de Reins et de Maître Cœur.

Suite à la dernière séance a eu mal dans les mollets pendant 2 jours puis la douleur a

disparu. Ses lombaires et ses chevilles sont beaucoup moins douloureuses. Cependant même si la douleur est largement atténuée au niveau des chevilles, la mise en route des articulations de la cheville le matin au réveil est difficile. D'un point de vue général se sent beaucoup moins fatiguée. Lors de cette séance je lui adresse les grands principes de la diététique chinoise ainsi des recommandations liées à son obésité. Le protocole et les intentions restent identiques. Des points et des manœuvres peuvent changer.

Objectifs : continuer à harmoniser Rate/Rein en dispersant la Rate et en tonifiant les Reins, Tonifier et faire circuler le Qi, l'Essence, le Sang et les Liquides Organiques et apaiser l'Esprit et les émotions en travaillant sur le Foie et le Maître Cœur/Triple Réchauffeur et bien dégager la poitrine toujours en plénitude.

Shiatsu :

Receveur sur le ventre :

Prise de contact – 1^{re} et 2^e chaînes de vessie – travail de la Rate sur une ligne horizontale : 6DM – 20V – 49V en dispersion avec cette intention de stimuler les fonctions de fonctions de transformation et de transport des aliments et des liquides et de chasser les pensées obsessionnelles et la rumination.

Travailler le Foie en stimulant la libre circulation de l'énergie dans le corps et en favorisant le drainage : 8DM – 18V – 47V et avec la volonté de lui redonner de l'élan, de l'entrain et de la vitalité. Bien tonifier les Reins comme la fois précédente. Choisir de descendre par le méridien de la Vessie couplé à celui des Reins pour stimuler la fonction d'élimination. Refaire les points He et les points King pour l'articulation de la cheville. Bien dégager la cheville et la plante du pied. Faire le 2R, point diurétique et drainant. Activer 6R/62V ainsi que 3F pour bien dormir et apaiser l'esprit.

Receveur sur le dos : remontée des 3 yin, bien éliminer l'humidité liée à son obésité en travaillant notamment sur les points de la Rate, de l'Estomac et du Ren Mai. Par rapport à la fois dernière, travailler le DAI MAI, vaisseau ceinture afin de rétablir la circulation de l'énergie entre le haut et le bas du corps (41VB/5TR) et sur le Chong Mai en activant 4RP/6MC pour harmoniser les émotions.

Bien dégager la poitrine en travaillant sur les points psychiques du Rein du 21R au 27R, le 1MC pour chasser les angoisses et bien faire circuler l'énergie dans les bras pour faire ressortir l'énergie perverse aux extrémités. Poncturer 8C et 8MC pour apaiser l'Esprit, les émotions et calmer les palpitations. Le 7P en dispersion pour chasser l'œdème dans la partie haute du corps. Bien travailler sur le Triple Réchauffeur en insistant sur 2TR (porte des liquides) et 4TR (facilite l'excrétion des liquides).

Le yang étant toujours en vide, stimuler quelques grands points comme le 36^E, le 20DM, le 14DM et le 5TR.

Shiatsu de la tête et shiatsu assis : libérer épaules, nuque et faire le 21VB pour bien faire descendre le Qi vers le bas et dégager la respiration et la poitrine. Faire le 8VB pour les personnes qui ont du mal à lâcher prise. Les manœuvres fluidiques sont utiles pour calmer les émotions. Les percussions sont les bienvenues pour faire rentrer l'énergie dans le corps et dégager la poitrine.

5.3 3^e séance de shiatsu (18/03)

Pouls : les pouls du Poumon, du Cœur, du Foie et de la Rate sont moins forts. Le déséquilibre entre les 3 foyers est moins flagrant. Cependant le Foyer inférieur peine à remonter ainsi que les yangs. Suit les recommandations diététiques depuis 1 mois et a perdu 2 Kg. Sa cheville continue d'aller mieux. Elle est allée voir un podologue sur mes conseils et porte des semelles. Elle ne souffre plus du tout de ses lombaires. Sur le plan émotionnel, se sent beaucoup plus centrée et apaisée. Elle a arrêté de prendre son médicament contre la

constipation. Travaille beaucoup sur son ordinateur en ce moment et a mal aux bras depuis quelques jours.

Objectifs : Faire circuler le Qi, le Jing et le Sang et les Liquides Organiques afin d'éviter la stagnation et une production d'Humidité supplémentaire. Toujours bien tonifier les Reins et les Os. Se concentrer davantage sur ses bras douloureux à cause de la souris informatique.

Shiatsu :

Toujours insister sur le méridien du Rein et de la Vessie pour stimuler la fonction d'élimination. Relancer le Foie et sa fonction de drainage. Mettre le Foie sur son trône en stimulant le 8F. Equilibrer la Rate et l'Estomac en stimulant les fonctions de transport et de transformation des liquides et des solides et chasser continuellement l'Humidité pathogène présente dans le corps. Apaiser les émotions, améliorer la respiration et calmer les palpitations en ouvrant la cage thoracique. Bien travailler les 3 yin et les 3 yang des bras. Libérer le membre supérieur en remontant jusqu'aux cervicales et insister sur doigts, les poignets, les coudes, les épaules et la nuque. Quelques points à manipuler en priorité : 3MC et 5P, points Ho qui ouvrent la circulation des méridiens concernés. 6MC et 7MC ouvrent le Qi. 21VB libère le Qi vers le bas, très intéressant en cas de douleurs cervico-brachiales et le 20VB qui libère la nuque bloquée. Travail également du Triple Réchauffeur en insistant sur le 4 TR, 5TR et 10 TR (douleurs bras et épaule). Pour relancer l'énergie profonde et faire jaillir le Qi, faire les points du Chong Mai du 11R au 21R.

5.4 Bilan général des séances de shiatsu

A l'issue de ces séances, T.R est heureuse d'avoir découvert cette nouvelle technique. Grâce aux séances, elle a réussi à lâcher prise, se sent plus apaisée émotionnellement et dort mieux la nuit. Elle n'a plus de fringales de sucré et a perdu 3kg en suivant les recommandations diététiques. Elle a dû modifier complètement ses habitudes alimentaires, supprimer les laitages très présents dans son alimentation ainsi que les desserts en fin de repas. Elle doit faire face par ailleurs aux résistances de la famille et de la nutritionniste de l'hôpital. Sur le plan intestinal, le transit est désormais rétabli. Son corps est nettement moins douloureux (lombaires et chevilles soulagées) mais elle sent cependant que son corps est verrouillé et qu'elle a besoin de pratiquer le shiatsu régulièrement pour conserver les bénéfices. D'un point de vue physique, elle sent un regain d'énergie et de vitalité.

CONCLUSION

A l'issue de ce mémoire, il m'apparaît comme évident que la diététique chinoise au même titre que le shiatsu ou le Qi Gong s'inscrit dans une démarche de prise en charge globale de la santé d'un individu. Elle fait partie des éléments fondamentaux nécessaires à une bonne santé que chacun d'entre nous a le pouvoir de contrôler. Elle apporte une valeur ajoutée au shiatsu en optimisant ses effets et par extension au receveur en l'accompagnant dans la voie de la guérison et du mieux-être au quotidien. Négliger l'importance de la diététique notamment chinoise risque de freiner ou de nuire à l'efficacité d'un traitement énergétique. Travailler sur l'énergie, c'est d'abord prendre en compte l'énergie alimentaire, nourricière, celle qui est à la source de la production du Qi et du Sang qui va nourrir nos organes et circuler dans tout notre corps. C'est de la qualité de cette énergie dont va dépendre en partie notre santé et notre longévité. Il convient donc de veiller à la qualité de ce que nous ingérons et de s'approprier les grands préceptes de la diététique chinoise pour renforcer l'efficacité du shiatsu.

J'ai eu la chance de participer à plusieurs stages de diététique chinoise animés d'une part par Richard Zagorski (La diététique du Tao) et d'autre part par Pascale Perli (La Main du Cœur) qui m'ont éduquée et accompagnée dans mon processus de transformation. Ces stages m'ont aidée à modifier progressivement mes habitudes alimentaires. Il a fallu ensuite adopter une démarche pédagogique auprès de ma famille et me battre parfois contre certaines idées reçues. Puis le temps est venu de transmettre mes connaissances et mes recommandations à mes receveurs. Ces derniers sont très réceptifs à la diététique chinoise et manifestent un réel intérêt pour la Médecine Traditionnelle Chinoise et son approche holistique.

En tant que praticienne de shiatsu, je trouve très enrichissant et très utile de pouvoir accompagner les receveurs aussi sur le plan alimentaire en les sensibilisant à la diététique chinoise et en leur transmettant des grands principes à respecter dont ils sont très demandeurs et très friands. Il convient néanmoins de ne pas se substituer à un praticien de médecine chinoise ou à un naturopathe et d'orienter son receveur le cas échéant vers un professionnel de santé habilité.

ANNEXES

I - QUESTIONNAIRE POUR DÉFINIR SA CONSTITUTION

Source : Tuina et Diététique chinoise www.dietetiquetuina.75.fr

Faire le total des réponses affirmatives. Le total le plus élevé correspond à votre constitution.

Observations	Constitution froide ou yin		Constitution chaude ou yang	
Langage	Parle lentement		Bavarde et ou parle vite	
Etat général	Souvent fatigué		Agité	
Tempérament	Discret, Calme, introversion		Impatient, Nerveux, agité, extraverti	
Sensation	Frileux, tendance à avoir froid aux mains et pieds, attirance pour le chaud		Pas frileux, craint la chaleur, peut avoir chaud aux mains et pieds, peau chaude, attirance pour le froid	
Teint	Pâle, terne		Allant de rose à rouge, lumineux, vif	
Signes	Enclin à avoir les yeux larmoyants		Peau, gorge, yeux secs	
	Enclin à des écoulements nasaux		Enclin à avoir les yeux rouges	
	Sujet à la rétention d'eau		Enclin à avoir des maux de tête	
Mictions	Mictions fréquentes et ou de couleur claires		Urines foncées et peu abondantes	
Sommeil	Sommeil plutôt bon		Insomnie	
	Aime être bien couvert et remonte la couverture		Transpiration nocturne (retire souvent la couverture)	
	Aime la position recroquevillée, en boule, en chien de fusil		Aime la position étendue	
Alimentation	Attirance pour les aliments et boissons chauds		Attirance pour les aliments et les boissons froids	
Salive	Salive abondante		Salive peu abondante et bouche sèche	
Langue	Langue humide, léger voile blanc		Langue sèche parfois avec voile jaune	

Pouls	Pouls lent		Pouls rapide	
	Pouls profond		Pouls plein	
Selles	Selles molles ou en diarrhées		Selles dures ou sèches	
Rhumes	Rhumes : crachats blanchâtres		Crachats jaunâtres et bruns	
Règles	Règles troubles et sombres		Règles claires et rouge vif	
Soif	Absence de soif, préférence pour les boissons chaudes		A soif, préférence pour les boissons fraîches	
Corpulence	Tendance à l'embonpoint		Tendance à la maigreur	

Le froid est un excès de YIN ou un vide de Yang
et le chaud est un excès de Yang ou un vide de yin

II - ÉLÉMENTS DE DIAGNOSTIC PERMETTANT D'ÉVALUER L'ÉTAT DU FOYER MÉDIAN

Source : La Diététique du Tao – Richard Zagorski – Philippe Sionneau

Des questionnaires à soumettre au receveur pour établir un bilan de la Rate et de l'Estomac.

Bilan sur l'état de la Rate

QUESTIONS	OUI	NON
Manquez-vous d'appétit ?		
Etes-vous souvent fatiguée après les repas ?		
Avez-vous une digestion lente ?		
Avez-vous parfois des ballonnements, des borborygmes des flatulences ?		
Avez-vous des selles molles ?		
Avez-vous des traces d'aliments non digérés dans les selles ?		
Avez-vous des fringales de sucré ?		
Préférez-vous boire chaud ?		
Avez-vous parfois la bouche pâteuse ?		
Avez-vous le teint pâle, terne ?		
Prenez-vous facilement du poids ?		
Avez-vous les lèvres pâles ?		

Avez-vous la tête lourde ?		
Avez-vous le sentiment d'avoir perdu le goût des aliments ?		

Au moins 4 fois OUI : vide d'énergie de la Rate accompagné des signes supplémentaires :

- ecchymose au moindre choc
- fatigue
- essoufflement ou transpiration au moindre effort
- vertige orthostatique

Si le receveur est concerné par un vide d'énergie de la Rate, voici un autre questionnaire à compléter. Si le receveur répond 3 fois oui à ces questions, c'est qu'il souffre d'un vide de yang de Rate :

Évaluation du yang de la Rate

QUESTIONS	OUI	NON
Craignez-vous le froid ou avez-vous le nez et les mains froids		
Avez-vous de la diarrhée ?		
Avez-vous des selles liquides et peu odorantes ou du sang dans les selles ?		
Avez-vous le teint pâle ou la langue pâle ,		
Souffrez-vous d'oedèmes ?		

3 fois oui = vide de yang de Rate

Si le receveur souffre d'un vide d'énergie de la Rate et d'un vide de yang de Rate, voici un 3^e questionnaire :

QUESTIONS	OUI	NON
Souffrez-vous de sensation de douleur/et ou de gonflement et/ou d'oppression sur au moins l'une des zones suivantes : poitrine, hypocondres, abdomen, petit bassin ?		
Soupirez-vous souvent ?		
Eprenez-vous le besoin de bâiller ou de vous étirer souvent ?		
Vous mettez-vous souvent en colère, êtes-vous irritable ?		
Souffrez-vous d'un état dépressif ?		
Avez-vous un syndrome prémenstruel ?		
Souffrez-vous d'une colopathie fonctionnelle ?		

Si le receveur a répondu au moins 3 fois oui, c'est qu'il souffre d'une dysharmonie Rate/Foie.

Bilan sur l'état de l'Estomac

QUESTIONS	OUI	NON
Souffrez-vous de douleurs à l'estomac ?		
Avez-vous des régurgitations acides ?		
Avez-vous fréquemment des hoquets ?		
Avez-vous fréquemment des éructations ?		
Vomissez-vous parfois ?		
Avez-vous parfois des nausées ?		
Avez-vous des borborygmes ?		

Si le receveur a répondu au moins 3 fois oui à ce questionnaire, alors ses problèmes sont dus à un dysfonctionnement de l'Estomac. Il existe plusieurs dérèglements de l'Estomac en Médecine chinoise, il faut compléter alors par un autre questionnaire.

Stagnation d'aliments dans l'Estomac

QUESTIONS	OUI	NON
Avez-vous un dégoût pour la nourriture ?		
Avez-vous des éructations fétides ou qui ont l'odeur d'aliments ?		
Avez-vous mauvais haleine ?		
Avez-vous des vomissements d'aliments non digérés ?		
Avez-vous une digestion très lourde et longue ?		
Est-ce que l'enduit de votre langue a un aspect gras, sale, trouble ?		

Si les symptômes de dysfonctionnement de l'Estomac s'accompagnent d'au moins deux autres manifestations de ce présent tableau, alors le receveur souffre d'une stagnation d'aliments dans l'Estomac.

Chaleur de l'Estomac

QUESTIONS	OUI	NON
Avez-vous souvent faim et un fort appétit ?		
Etes-vous plutôt attiré par les boissons fraîches		
Avez-vous une digestion rapide ?		
Avez-vous une mauvaise haleine ?		

Etes-vous constipé ?		
Souffrez-vous de sensations de brûlures dans l'estomac ?		
Souffrez-vous de gingivite ?		

Si les symptômes de dysfonctionnement de l'Estomac s'accompagnent d'au moins deux autres manifestations de ce présent tableau, alors le receveur souffre d'une chaleur de l'Estomac.

Vide de yin de l'Estomac

QUESTIONS	OUI	NON
Avez-vous faim sans désir de manger ?		
Avez-vous une diminution de l'appétit ?		
Souffrez-vous de douleur légère, sourde de l'Estomac ?		
Avez-vous les lèvres sèches, brûlées ou fissurées ?		
Avez-vous les selles sèches ?		
Avez-vous la langue et la gorge sèches ?		
Souffrez-vous de transpiration nocturne ?		

Si les symptômes de dysfonctionnement de l'Estomac s'accompagnent d'au moins 3 autres manifestations de ce présent tableau, alors le receveur souffre d'un vide de yin de l'Estomac.

Froid de l'Estomac

QUESTIONS	OUI	NON
Avez-vous une sensation de froid dans l'Estomac ?		
Avez-vous une douleur de l'Estomac accompagnée de sensation de distension, de froid et de plénitude ?		
Cette douleur est-elle aggravée par le froid et améliorée par la chaleur ?		
Souffrez-vous de vomissements de liquides clairs ?		

Si les symptômes de dysfonctionnement de l'Estomac s'accompagnent d'au moins 2 autres manifestations de ce tableau alors le receveur souffre d'un froid de l'Estomac. Le froid fige, contracte, resserre les tissus.

Dysharmonie Foie/Estomac

QUESTIONS	OUI	NON
Avez-vous une distension et une douleur de l'Estomac avec élancement vers les hypocondres ?		
Avez-vous de l'irritabilité, de la colère et de la nervosité ?		

Avez-vous des éructations et hoquets fréquents ?		
Souffrez-vous d'une sensation de gêne, de malaise, de faim dans l'estomac ?		
Est-ce que vos troubles digestifs sont aggravés par les émotions et le stress ?		

Si les symptômes de dysfonctionnement de l'Estomac s'accompagnent d'au moins 3 autres manifestations, alors le receveur souffre d'une dysharmonie Foie/Estomac. Dans ce tableau, les facteurs émotionnels sont prédominants. La mauvaise digestion et les troubles cités au-dessus se calment lorsque le stress diminue.

III – TABLEAU D'ALIMENTS RICHES EN CALCIUM

Source : Nicolas Le Berre - Soyons moins lait

Tableau d'aliments riches en calcium exprimée en milligrammes pour 100 g d'aliment

Dans 100g de ces aliments	Teneur en calcium (MG)
Algues sèches	De 1000 à 2000 mg selon le type d'algues
Sésame complet	780 mg
Eau d'Hépar	581 mg/litre
Contrexéville	486 mg/litre
Chou cru	430 mg
Sardines entières	300 mg
Mélasse (canne à sucre)	273 mg
Soja	250
Amande/noisette	234
Eau de vittel	202 mg/litre
Eau de badoit	190 mg/litre
Ail	181 mg
Figue sèche	178 mg
Cresson, persil, pissenlit	150 à 200
Salvétat	150 mg/litre
Brocoli	130
Lait de vache	132
Haricots, pois chiches	De 120 à 150
Moules/huîtres	90 à 100
Œufs de poisson	70 à 80
Lentilles	80
Céréales complètes	30 à 85
Crevettes	65
Kiwi	56
Œuf	50 mg par œuf
Cassis	50 mg
Raisins secs	49

Haricots verts cuits	46
Abricots secs	40

IV – EXEMPLE D'ANALYSE DE MENU ACCOMPAGNÉE DE RECOMMANDATIONS DIÉTÉTIQUES.

L'analyse, les recommandations, les listes d'aliments préconisés et les recettes qui se trouvent dans cet exemple ont été rédigées à partir des stages que j'ai suivis et des supports de cours de Richard Zagorski (La Diététique du Tao) et de Pascale Perli (Institut la Main du Cœur)

RECOMMANDATIONS DIÉTÉTIQUES H.T

I - CONTEXTE

- **Profil** : de constitution neutre avec des signes à la fois de chaleur et de froid et a tendance à l'embonpoint.

signes de chaleur : tendance à avoir des maux de tête, les yeux rouges, gorge sèche, agitée, urines foncées et ne va pas souvent aux toilettes (oligurie/dysurie), pas frileuse, articulation du genou chaude

signes de froid : absence de soif, selles molles

- **pathologies** : **consulte essentiellement pour une arthrose du genou** mais souffre aussi de lombalgie. Est porteuse du gène HLA B27. Souffre de la névralgie d'Arnold. A eu par ailleurs une hernie discale L4/L5, une sciatique, une cruralgie, divers kystes synoviaux au genou et poignet droit, un syndrome rotulien au genou gauche. A été opérée d'une tumeur à l'os du poignet et a subi des claquages du mollet.

- douleurs : vives et intenses qui irradient dans la jambe

- **Traitement médicamenteux** : pour le cholestérol et l'hypertension

- **Prise de pouls** : Rein faible (vide de yin des reins) – pouls du Poumon et de la Rate assez forts.

- Constitution neutre (50% chaude - 50% froide)

Observations	Constitution froide ou yin		Constitution chaude ou yang	
Langage	Parle lentement		Bavarde et ou parle vite	0
Etat général	Souvent fatigué		Agité	0
Tempérament	Discret, Calme, introversion		Impatient, Nerveux, agité, extraverti	0
Sensation	Frileux, tendance à avoir froid aux mains et pieds, attirance pour le chaud		Pas frileux, craint la chaleur, peut avoir chaud aux mains et pieds, peau chaude, attirance pour le froid	0
Teint	Pâle, terne		Allant de rose à rouge, lumineux, vif	0

Signes	Enclin à avoir les yeux larmoyants		Peau, gorge, yeux secs	0
	Enclin à des écoulements nasaux		Enclin à avoir les yeux rouges	0
	Sujet à la rétention d'eau		Enclin à avoir des maux de tête	0
Mictions	Mictions fréquentes et ou de couleur claires		Urines foncées – ne va pas souvent aux toilettes	0
Sommeil	Sommeil plutôt bon	0	Insomnie	
	Aime être bien couvert et remonte la couverture	0	Transpiration nocturne (retire souvent la couverture)	
	Aime la position recroquevillée, en boule, en chien de fusil	0	Aime la position étendue	
Alimentation	Attirance pour les aliments et boissons chauds	0	Attirance pour les aliments et les boissons froids	
Salive	Salive abondante	0	Salive peu abondante et bouche sèche	
Langue	Langue humide, léger voile blanc	0	Langue sèche parfois avec voile jaune	
Pouls	Pouls lent		Pouls rapide	
	Pouls profond		Pouls plein	
Selles	Selles molles ou en diarrhées	0	Selles dures ou sèches	
Rhumes	Rhumes : crachats blanchâtres		Crachats jaunâtres et bruns	
Règles	sans pilule – pas de règles- porte un stérilet		Règles claires et rouge vif	
Soif	Absence de soif	0	A soif, préférence pour les boissons fraîches	
Corpulence	Tendance à l'embonpoint	0	Tendance à la maigreur	

II - ANALYSE DU MENU DE H.T

A partir du menu de la semaine (matin/midi et soir)

Je constate que :

Les céréales figurent à chacun de vos repas surtout le matin et le midi mais presque exclusivement sous forme de pain constitué de farine de blé. Elles ne figurent par ailleurs pratiquement pas dans vos repas du soir, ce qui n'est pas gênant si vous cherchez à maigrir. Par contre, le blé, même si elle constitue la seule céréale à nourrir le cerveau, à apaiser le cœur et donc intéressante en cas d'hyperphagie émotionnelle, elle reste la céréale la plus humidifiante. Elle génère donc des mucosités et est particulièrement nocive pour la Rate et les articulations (nous le verrons plus loin dans les aliments à éviter ou à proscrire).

A noter : quand vous mangez des pâtes, privilégiez d'autres céréales que le blé ou alors prenez des pâtes au blé dur qui sont de meilleure qualité que celles au blé tendre. De plus, quand vous mangez du pain, assurez-vous qu'il soit bio et complet plutôt que blanc.

Les légumes sont peu présents dans votre alimentation : vous en avez consommés 3 jours seulement sur 7 et ce sont toujours les mêmes qui reviennent (haricots verts et carottes). Vos repas sont donc loin d'être complets et équilibrés. Les légumes sont les seuls aliments que vous pouvez consommer à volonté.

Les fruits sont consommés de façon quotidienne ou presque (5 jours sur 7). Attention à la banane qui lubrifie les intestins. C'est un laxatif qu'il faut plutôt éviter en cas de selles molles. La mandarine que vous consommez à souhait est très acide et consommée en excès, elle lèse le foie, donc les muscles et les tendons (nous y reviendrons plus loin dans l'analyse).

Une forte consommation de protéines animales sous forme de viandes et de poissons exclusivement. Elles sont consommées de façon égale. Par contre les protéines végétales comme les légumineuses (lentilles, pois chiche, pois cassés...) sont délaissées. Elles sont pourtant intéressantes d'un point de vue thérapeutique en cas d'oedèmes et d'excès de poids puisqu'elles sont diurétiques.

Le café est consommé de façon un peu excessive parfois jusqu' à 3 fois/jour. Consommé avec du lait, il est par ailleurs indigeste. Le café enfin ne présente pas tellement d'intérêt sur le plan nutritionnel et thérapeutique. En médecine chinoise il est plus considéré comme un excitant. Il puise dans les précieuses réserves de jing, c'est-à-dire dans le capital vitalité de notre organisme et affaiblit également le yang de la Rate et diminue ainsi la chaleur vitale de l'organisme. Par ailleurs c'est un laxatif qui n'est pas forcément indiqué en cas de selles molles.

Des comportements boulimiques sont à noter par moment : consommation d'1 tablette de chocolat entière 2 après-midi ainsi qu'un paquet de fruits secs.

Le petit-déjeuner est trop léger en quantités et plutôt gras et sucré.

Globalement, vos repas ne sont pas très équilibrés ni complets. Le petit-déjeuner du matin est appauvri, le déjeuner n'est pas suffisamment consistant et énergétique et le repas du soir même s'il doit être le repas de la journée le plus léger est souvent trop négligé.

III - RECOMMANDATIONS DIÉTÉTIQUES GÉNÉRALES :

De grands principes de base à respecter en diététique chinoise

- manger comme un prince le matin, comme un marchand le midi et comme un pauvre le soir. Le midi il faut pouvoir faire face aux besoins énergétiques de l'après-midi et donc augmenter les quantités ingérées. Le soir, les dépenses énergétiques sont moindres, il faut manger plus léger pour favoriser un bon sommeil. Mais attention, il ne faut manger ni trop ni

trop peu.

- **prendre le temps de mastiquer : le repas doit durer minimum 20 mn** (le cerveau a besoin d'intégrer que l'on est en train de manger)
- **privilégier les produits de saison, manger local et bio** : alimentation naturelle sans pesticides, sans polluants et produits de qualité sans conservateurs...
- **privilégier les produits non modifiés** (plats préparés avec conservateurs...)
- **ne pas grignoter entre les repas** afin d'éviter d'épuiser la rate et les reins
- **respect des horaires et des marées énergétiques** : la marée énergétique de la Rate est à son apogée le matin. Il est donc important de prendre un petit-déjeuner conséquent. On a toute la journée pour le digérer. Le soir, la marée énergétique de la rate est au plus bas, il faut donc prendre un repas beaucoup plus léger. Ne pas dépasser 4h après chaque repas
- **éviter de boire avant et pendant les repas** (sauf boisson chaude ou tiède en fin de repas) et éviter de boire trop d'eau en pensant que cela fait maigrir : c'est une idée complètement fausse et cela fatigue la Rate et les Reins.
- **éviter de boire ou manger froid** : au minimum à température ambiante
- **privilégier une découpe fine des aliments** afin de réduire leur temps de cuisson et de conserver le jing (la vitalité) des aliments.
- **adapter son alimentation** en fonction de son âge, du temps qu'il fait dehors, de son activité, de son état de santé et de sa constitution (yin ou yang).
- **veiller à une alimentation qui reprend les 5 saveurs** (douce, piquante, acide, amère, salée) : afin d'obtenir une alimentation variée et équilibrée
- **privilégier l'assiette unique** composée essentiellement par ordre décroissant de légumes (50%) de céréales (30%) et de viandes, poissons, œufs ou légumineuses (20 %)
- **manger à 75 % de ses capacités** et sortir de table sans avoir l'impression d'être complètement rassasié.
- **éviter le plus possible tous les sucres rapides**. Ces produits de saveur douce en excès sont producteurs d'humidité. Ils bloquent les fonctions de la rate et génèrent des stagnations d'aliments, d'énergie et de chaleur et sont à l'origine de nombreuses maladies plus ou moins graves. A la fin d'un repas, éviter de terminer sur une note sucrée. Favoriser le fructose, le sucre que l'on trouve dans les fruits (mais pas dans les jus de fruits) et les légumes racine. Les fruits sont à prendre à distance des repas lors de collations le matin et/ou l'après-midi. S'ils sont consommés en association avec d'autres aliments lors d'un repas, ils nuisent à une bonne digestion.
- **éviter l'association sucré/acide** : les deux saveurs associées génèrent beaucoup d'humidité et lèsent la rate. (bannir le jus de fruits avec une viennoiserie et un yaourt par exemple !)
- **privilégier des aliments de nature tiède et cuits** pour que l'estomac atteigne une température voisine des 38 ° : une température indispensable à l'assimilation et la digestion des aliments.
- **réduire les aliments crus, froids ou glacés**. Tout ce qui est cru ou froid demande un fort feu digestif de la part de la rate pour que les aliments soient digérés. A réduire fortement dès que des signes de paresse digestive, de frilosité et de fatigue apparaissent.
- **réduire de manière importante les produits laitiers** ou les bannir puisqu'ils produisent de l'humidité dans le corps.
- **préférer les légumes** qui présentent un degré d'humidification dont notre corps et dont notre estomac a besoin sans créer de mucosités, donc de déchets.

IV - RECOMMANDATIONS DIÉTÉTIQUES SPÉCIFIQUES

En cas de maladie rhumatismale, de lombalgie chronique et d'excès de poids principalement (plus accessoirement en cas d'HTA et de cholestérolémie)

A - Ce qu'il faut privilégier :

En termes de types d'aliments

- les légumes : à volonté !

Les légumes à fibres (céleri branche, poireaux, haricots verts...) sont à consommer à volonté à tous les repas. Ils stimulent le péristaltisme et stimulent ainsi l'élimination en empêchant la stagnation de déchets dans les intestins. **Les légumes racines** sont à consommer avec modération parce qu'ils contiennent des glucides et sont plutôt refroidissants. Penser à les manger cuits plutôt que crus.

- les céréales (surtout riz, sarrasin, petit épeautre) et réduire le pain. En principe dans la diététique chinoise, **les céréales** doivent être présentes à tous les repas et représenter 1/3 de l'assiette mais pour maigrir, on peut en consommer 1 repas sur 2. Si vous mangez du pain, privilégier le pain bio et complet plutôt que le pain blanc (le pain fait office de céréale, il ne faut donc pas en consommer en association avec d'autres céréales lors d'un repas. (Cf liste des céréales)

- les légumineuses : toniques et asséchantes.

Elles pourront remplacer les protéines animales si associées à une céréale (ex : riz + lentilles). Elles ont une vertu diurétique et possèdent un index glycémique bas. Elles sont donc particulièrement conseillées en cas d'excès de poids ou de diabète. Elles éliminent l'humidité dans le corps, elles sont parfaitement adaptées en cas d'œdème, de selles molles ou liquides.

- les œufs 1 à 2 fois/semaine et privilégier les œufs de caille (HTA et palpitations cardiaques). Les **œufs** doivent cependant être limités à 4 par semaine.

- le poisson plutôt que la viande et alterner les poissons gras et les poissons maigres (en privilégiant néanmoins les poissons maigres). Ils renforcent la Rate, soutiennent le Qi, reconstituent le Sang, sont asséchants et très digestes (ne pas consommer du panga, ni du perche du nil, ni du saumon de norvège)

- les fruits : privilégier les fruits secs qui ont une action de tonification des organes et surtout Rate/estomac. Pour l'excès de poids, la pomme est un excellent coupe-faim.

- les acides gras mono-insaturés (oméga 9)

Leur rôle : un rôle protecteur contre l'athérosclérose. Ils abaissent le cholestérol total et le LDL (le mauvais) sans réduire le HDL (le bon cholestérol).

Où les trouver : huiles végétales de 1^{re} pression à froid d'olive et de colza, avocat, amande, noisette, noix, arachide, pistache, volaille, porc, graisse de canard et graisse d'oie. Les huiles d'olive et de colza sont les seules huiles à pouvoir supporter la chaleur et la cuisson mais proscrire les cuissons violentes et les fritures. Après ouverture de la bouteille, les huiles riches en oméga-9 doivent être consommées dans les 12 mois.

A utiliser : remplacer les huiles végétales raffinées (mais, tournesol, arachide..) par les huiles végétales de 1^{re} pression et remplacer et remplacer les desserts sucrés par les graines oléagineuses (les amandes, les noisettes, les noix, les pistaches, les pignons de pin)

- les acides gras polyinsaturés (oméga 3 et oméga 6)

Leurs fonctions principales : rendent le cholestérol assimilable et évite ainsi la formation de plaques d'athérome ; interviennent dans la régularisation de certaines fonctions organiques comme la régulation de la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux sanguins, les réactions anti-inflammatoires, l'agrégation des plaquettes sanguines mais aussi la fluidité du sang. Elles ont un rôle anti-athéromateux et antiallergique.

Où trouver les oméga 3 : principalement dans les huiles de première pression à froid de lin, de perilla, de chanvre, de cameline ; dans les légumes (brocolis, mâche, chou-fleur, chou de bruxelles, épinard, roquette, laitue, poivron vert et rouge, navet, courgette, courge, algue

wakame) ; les aromates (origan, clou de girofle, basilic, estragon, menthe, thym, safran, sauge, laurier, romarin, paprika, curcuma, gingembre, poivre noir) et les poissons gras (maquereau, hareng, saumon, thon rouge, sardine, bar, rouget, barbet, anguille, truite, crevette, moule...)

Où trouver les oméga 6 : les graines oléagineuses (noix, noisettes, amandes achetées avec leur coquille), les huiles de première pression à froid (de maïs, tournesol, sésame, arachide, soja, pépins de raisins, de noix, colza, noisette, olive)

En termes de saveur d'aliments

- **privilégier la saveur salée qui est bénéfique pour le Rein** lorsque celui-ci est en vide (ce qui est votre cas). Attention : un peu de sel fortifie le Rein, trop de sel durcit le cœur. Dans votre menu, je n'ai pas noté d'attraction particulière pour le sel. Alors si tel est le cas, vous pourrez consommer les légumineuses indiquées dans la liste ci-dessous, le soja, le sarrasin, le sésame noir, les crustacés, certains poissons, les algues, les légumes racine comme la carotte, le navet (voir liste). Par contre, éviter la charcuterie, le porc et le fromage. Par ailleurs, le fait de consommer des aliments qui stimulent le jing des Reins permet d'assurer une bonne minéralisation osseuse, la solidité de la région lombaire et une grande vitalité et longévité (cf liste ci-dessous). Enfin, la saveur salée est utile pour ramollir tout ce qui est dur (kyste, nodosité, goitre, lipome...). Elle a une action évacuante et purgative.

- **privilégier les aliments de saveur amère** : elle est intéressante en cas d'humidité/chaleur. Elle élimine l'humidité, assèche, purge, clarifie la chaleur, abaisse et favorise l'écoulement (diurétique). Elle évacue toutes les manifestations de « chaleur » (irritabilité, agitation, céphalées...) La saveur amère ne domine pas dans votre alimentation. Vous en trouverez une sélection dans la liste des aliments ci-dessous.

- **privilégier les aliments de saveur douce** : ce sont des anti-spasmodiques. C'est une saveur réconfortante, rassurante qui est utile quand on veut évacuer les tensions psychiques et physiques. Elles sont intéressantes aussi pour stimuler le feu digestif de la Rate lésé en cas d'excès de poids. Les viandes, les poissons, les œufs, les céréales, les légumineuses, les fruits secs sont principalement de nature douce.

- **privilégier les aliments de saveur fade et insipide** qui ont une action diurétique (haricots verts, courgette...) par rapport à l'excès de poids.

En termes de nature d'aliments

Consommer des **aliments de nature neutre puisque vous présentez de signes à la fois de chaleur et de froid** et des aliments **asséchants** à cause d'une présence excessive d'humidité et de mucosités avec des **index glycémiques faibles ou moyens** par rapport à un excès de poids.

B - Ce qu'il faut éviter

En rhumatologie, les molécules non naturelles sont suspectes des pathologies d'encrassage, d'élimination, et auto-immunes. Par ailleurs, certaines substances sont nocives :

- Les molécules animales non fabriquées par l'espèce humaine (laits animaux et dérivés)
- Des molécules végétales transformées par la main de l'homme (céréales mutées)
- Des molécules déformées par l'énergie thermique des hautes températures de cuisson

Eviter une alimentation trop acidifiante et humidifiante :

- **les graisses saturées** consommées de façon excessive dans notre alimentation moderne (graisses animales, viandes grasses, huiles végétales raffinées, margarine et charcuterie) : Elles n'ont pas la capacité de s'associer au cholestérol qui ne pourra donc pas être assimilé et qui aura donc tendance à se déposer sur les artères pour former les plaques d'athérome. Consommées en excès, elles favorisent donc l'apparition de troubles cardio-vasculaires. Par ailleurs, elles génèrent des substances pro-inflammatoires à l'origine notamment des inflammations rhumatismales.

- **les viandes grasses et tièdes qui génèrent de la chaleur** comme le bœuf, le mouton et le porc sont contre-indiquées en cas de mucosités, kystes, jambes lourdes, oedèmes, cholestérol et excès de poids.

- **les céréales mutées** notamment celles de la famille du blé qui sont très humidifiantes et génératrices de mucosités. Il vaut mieux privilégier le blé dur au blé tendre.

- **les laitages : proscrire si possible le lait de vache et les produits laitiers en général.** Ils sont de nature froide, gras, humidifiants et indigestes. Ils provoquent des maladies dues à l'humidité et aux mucosités : frilosité, fatigue, affections hivernales ORL à répétition (rhinorrhée incessante, bronchite chronique, asthme...), dermatose, eczéma, désordres digestifs... A l'âge adulte, l'enzyme qui permet l'assimilation du lait, la lactase se raréfie et les produits laitiers deviennent alors nuisibles pour l'organisme. Ils créent de l'humidité dans le corps, entravent la circulation du Qi et empêchent la Rate d'assurer la transformation et l'assimilation des nutriments. Ne pas consommer de fromages gras ou fermentés surtout le soir même sous forme de fromage fondu (gruyère, parmesan, chèvre ou mozzarella). Par contre, la journée les enzymes digestives sont plus actives : alors prenez-en si vous voulez uniquement le midi mais jamais le soir. Avec les pâtes, vous pouvez remplacer le gruyère par du gomacio (à acheter en boutique bio). Par ailleurs sachez qu'il existe bien d'autres sources de calcium et des aliments encore plus riches en calcium que les produits laitiers d'origine animale :

- les fruits oléagineux (les amandes contiennent 3 fois plus de calcium métabolisable que le lait de vache, pistache, noix, noisette, graines de sésame)
- les légumes (épinard, Fenouil, cresson, pissenlit, persil, chou vert, olive),
- les légumineuses (lentilles, pois chiche, haricot sec),
- les poissons (huître, moule, crevette, sardine),
- eaux minérales, fruits et fruits secs (figues, abricots secs, raisins secs, datte)
- les laits d'origine végétale comme le lait d'amande, de soja, de riz etc..

- **les aliments de saveur acide en excès** qui risquent de bloquer le qi (énergie) et de retenir les liquides dans le corps (la plupart des fruits aqueux dont la clémentine, le fromage, les tomates, le vinaigre). Trop de saveur acide lèse le foie et donc les muscles et les tendons.

Eviter de manger trop gras, trop sucré, trop salé :

- la consommation de sucre doit être réduite à zéro (le sucre contenu dans le reste de l'alimentation est suffisant).

- éviter les mélanges sucré/acide (coca + jus de fruits), sucré/gras (pâtisseries, viennoiseries, crèmes glacées...)

- proscrire fritures et cuisson au micro-ondes.

- éviter le chocolat après 16h : les graisses végétales associées au sucre sont difficiles à digérer et fatiguent le Rein, la Rate, le Foie et la Vésicule Biliaire

- les aliments dont l'index glycémique est fort comme à titre d'exemple : la pomme de terre (IG 85), pain blanc (IG 90), craquette, biscottes, corn flakes, galette de riz

- éviter les légumes qui poussent sous la terre comme la pomme de terre : ils font grossir (ne pas en prendre plus de 2 fois/semaine)

Comme vous présentez beaucoup de signes de chaleur, évitez une consommation excessive d'aliments pimentés et épicés (le gingembre, l'ail, l'aneth, le piment, la cannelle, l'alcool, les poireaux, les litchi), de café et ne prenez pas vos repas trop tard.

V - LISTE DES ALIMENTS EN CAS DE RHUMATISMES/LOMBALGIE PRINCIPALEMENT ET D'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE ET D'EXCES DE POIDS

CÉRÉALES : des aliments tonifiants

Attention au blé, la céréale la plus humidifiante

Aliment	Nature	Saveur	Tropisme	Index Glyc.	Humidité/ Sécheresse	Action
Avoine	neutre	Douce et salée	Rate/ Estomac	40 moyen	Asséchant/ moyen Froid	Fait baisser le cholestérol, glycémie . Favorise la diurèse
Orge Orge perlée	fraîche	Douce, salée	Rate Vessie/ Estomac	60 moyen 25 Faible	Leger Humidifiant/ moyen froid	Fait baisser le cholestérol, glycémie + Dysurie et oligurie
Sarrasin Pâtes japonaises au sarrasin ou galettes de sarrasin	fraîche	Douce	Rate Estomac Gros intestin	40 bas		Fait baisser le cholestérol, glycémie, hypertension . Renforce la rate. Elimine l'humidité.
Pâtes ½ complet				40 bas		
Quinoa	tiède	Douce, acide	Rein – cœur-rate	35 bas	Réchauffant	Réchauffe et tonifie le yang des reins et de la rate. Traite les douleurs lombaires . Renforce la circulation sanguine
Riz noir sauvage « la perle noire de la longévité »						Tonifie les reins . Enrichit le yin. Fortifie la rate. Eclaircit les yeux.
Riz sauvage	tiède	douce	Rate – rein - estomac	35 bas	Asséchant chaud	
Riz blanc standard	neutre	douce	Rate estomac	70 fort		Renforce la rate . Harmonise l'estomac. Traite la fatigue et l'inappétence. Nourrit les 5 organes
Millet	fraîche	Douce, salée	Rate Estomac Reins		refroidissant	Harmonise le centre, fortifie la rate, clarifie la chaleur de l'estomac. Distensions abdominales et en cas de boulimie .
Maïs en grains	neutre	douce	Rate Estomac Vessie	65 fort	Asséchant/ moyen froid	Hypocholestérolémiant Hypotenseur, contre athérosclérose et maladies coronariennes et cardio-vasculaires + dysurie

Larmes de job	fraîche	Douce, insipide	Rate Estomac Poumon Vessie Rein			Elimine l'humidité dans le corps. En cas de rhumatismes .
---------------	---------	-----------------	---	--	--	--

LÉGUMINEUSES : de grands diurétiques

Aliment	Nature	Saveur	Tropisme	IG	Chaud/Froid	Action
Haricot blanc	neutre	douce	Rate estomac	25 à 35 bas	Asséchant/ moyen froid	Régule la glycémie (diabète). Tonifie la rate. Elimine l'humidité . Riche en calcium : de 120 à 150mg pour 100 g
Haricot noir	Neutre	douce	Cœur Foie Rein			Tonifie foie et rein : renforce les ligaments et les os, traite les lombes . Elimine l'humidité. Traite les rhumatismes . Clarifie la chaleur. Elimine les toxiques. Riche en calcium : de 120 à 150mg pour 100 g
Pois pois chiche	Fraîche à neutre	douce	Rate Estomac	25 à 35 bas	Asséchant/ moyen froid	Hypoglycémiant, fait baisser le cholestérol . Elimine l'humidité, favorise la diurèse. Riche en calcium : de 120 à 150mg pour 100 g
Soja vert (mungo)	Fraîche à froide	douce	Cœur Estomac	25 bas	Asséchant/ moyen froid	Fait baisser la tension, le cholestérol , le diabète. Elimine l'humidité, favorise la diurèse. + dysurie (difficulté à uriner) Riche en calcium : 250mg pour 100g
Tofu	fraîche	douce	Rate Estomac Gros Intestin	15 bas	Asséchant/ moyen froid	Fait baisser le cholestérol , diabète. Elimine la chaleur et les toxiques. Favorise la diurèse.
Lentilles	neutre	douce	Reins Rate Cœur	25 à 30 bas	Asséchant/ moyen froid	Fait baisser le cholestérol et la glycémie. Augmente la vitalité des reins Riche en calcium
Haricot azuki	neutre	Doux, acide	Rate Cœur Gros	35 bas	Asséchant/ moyen froid	Renforce la rate, élimine l'humidité : traite l'œdème, les

			Intestin Intestin Grêle			selles molles, l'excès de poids (très peu de lipides). Disperse la chaleur et élimine les toxiques. Riche en calcium : de 120 à 150mg pour 100 g
Fève	neutre	douce	Rate estomac			Tonifie le qi de la rate : traite les selles molles . Elimine l'humidité , favorise la diurèse.

FRUITS : à consommer en dehors des repas, en collation
Des produits alcalins (non acidifiants)

Aliment	Nature	Saveur	Tropisme	Index Glycémique	Humidité Sécheresse	Action
Figue	neutre	douce	Poumon Gros intestin Rate	35 à 40 moyen		Fait baisser tension et cholestérol
Jujube	neutre	douce	Rate Estomac			Fait baisser le cholestérol . Traite les palpitations et la fatigue. Elimine les toxiques de médicaments.
Kiwi	froide	Acide, douce	Estomac Vessie	IG : 50 moyen PRAL : -4.1 (alcalinisant)		Fait baisser tension et cholestérol . Favorise la diurèse.
Pamplemousse	froide	Douce, acide	Poumon Rate Estomac	30 bas PRAL : -3.5 (alcalinisant)	Humidifiant/ froid	Très bien contre l'embonpoint (surtout écorce) – hypoglycémiant. le choisir ferme (taux de glucides moins élevé)
Baies de goji ++++	neutre	douce	Foie Reins	25 bas		Hypoglycémiant – grand tonifiant : tonifie les reins . Traite faiblesse des lombes et des genoux . Grand remède pour la vue.
Mûre	neutre	douce	Foie Reins	25 bas		Diabète. Elimine vent/humidité : Douleurs articulaires

Raisin +++	neutre	Douce/ acide	Poumon Rate Reins	45 Moyen PRAL : -3.9 (alcalinisant)	Humidifiant/ chaud léger	Fortifie les tendons et les os ; traite douleurs articulaires et faiblesse lombes . Fait baisser le cholestérol . Favorise la diurèse. Urines concentrées et peu abondantes, dysurie
Pomme	Neutre à fraîche	Douce	Rate Estomac poumon	35 bas PRAL : -2.2 (alcalinisant)	Humidifiant/ froid très léger	Calme l'agitation. Parfait pour maigrir . Varier les pommes : rouge, jaune, verte...
Cerise	tiède	Douce	Rate foie	IG : 25 bas PRAL : +3.6 (légèrement acidifiant)	neutre	Grand tonique du corps. Nourrit le foie et les reins. Elimine le vent et l'humidité. Anti- rhumatismal : Douleurs articulaires (sauf en cas de douleurs inflammatoires)
Chataîgne	tiède	douce	Rate Estomac reins	60 moyen	neutre	Tonifie rate/estomac. Tonifie les reins, fortifie les tendons et les os. Traite les douleurs lombaires
Pastèque	Très froide	Douce, insipide	Estomac vessie	PRAL : -1.9 (alcalinisant)		Neutralise les toxiques. Traite l'hypertension . Favorise la diurèse, urines concentrées et peu abondantes
Papaye		Douce, neutre	Rate estomac			Prévient ou soulage les rhumatismes. Antioxydant puissant

OLÉAGINEUX

Aliment	Nature	Saveur	Tropisme	IG	Humidité Sécheresse	Action
Noix	tiède	douce	Rein Poumon	PRAL +6.8 (légèrement acidifiant)		Tonifie le vide de qi ou de yang des reins. Renforce les lombes. Riche en oméga 6
Pistache	tiède	Piquante, astringente	Rate Rein			Tonifie le yang des reins et de la rate.
Sésame noir +++++	neutre	douce	Foie Rein Gros intestin			Tonifie le foie et les reins. Nourrit les 5 organes, renforce le jing. Consolide les tendons et les os. sésame complet : riche en calcium : 780 mg pour 100g

LÉGUMES : à consommer à volonté

Des produits alcalinisants et non acidifiants

Aliment	Nature	Saveur	Tropisme	IG	Humidité Sécheresse	Action
Asperge	fraîche	Amère, douce	Poumon Gros intestin Vessie	IG 15 Bas PRAL -0.4	Refroidissante	Fait baiss er la tension et le cholestérol
Aubergine	froide	douce	Estomac Poumon Estomac Gros intestin	20 bas	Humidifiant/froid	Traite l' hypertension et les maladies cardio- vasculaires
Pousses de bambou	froide	douce	Poumon Estomac Gros intestin	15 bas	refroidissant	Contre l'excès de poids, le cholestérol et l' hypertension

Céleri	fraîche	douce	Foie Estomac Poumon	IG 15 à 35 Bas PRAL - 5.2	Branche : asséchant/chaud rave : asséchant/froid	Grand remède de l' hypertension : abaisse le yang du foie. Fait baisser le cholestérol et triglycérides + dysurie (difficulté à uriner) et oligurie (urines faibles)
Cèpe	tiède	insipide				Elimine l'humidité en cas de douleurs articulaires . Equilibrant pour le système nerveux et tonifie le système immunitaire. Grand remède contre la fatigue : Grand tonique général.
Pleurote+++	tiède	douce	Rate Estomac Foie			Elimine le vent humidité dans les cas de rhumatismes et de douleurs articulaires . Tonifie le qi et renforce le foyer moyen.
Champignon parfumé chinois shiitake	neutre	douce	Estomac Rate	15 bas	Asséchant/froid	Hypoglycemiant, hypocholestérolémiant, hypotensive . permet une meilleure transformation des graisses et traite l'excès de poids .
Courge calebasse	fraîche	Douce, fade	PoumonGr os intestin Intestin grêle Vessie	75 fort	Asséchant/froid	Très conseillé en cas d'embonpoint .
Courgette	fraîche	Douce, fade	Poumon Gros intestin Intestin Grêle Vessie	15 bas PRAL- 4.6		Très conseillé en cas d'embonpoint . Riche en oméga 3
Epinard	fraîche	douce	Gros intestin Estomac Foie	15 Bas PRAL - 14		Active le sang, clarifie la chaleur et génère les liquides. Contre l' hypertension . Riche en oméga3
Oignon	tiède	Douce, piquante	Rate Estomac	15 Bas PRAL -1.5	réchauffant	Anti-oxydant. Cru, il fait baisser le cholestérol et triglycérides, hypoglycémiant, à utiliser en prévention des maladies cardio- vasculaires. Traite l'oppression de la poitrine .
Potiron, potimarron	tiède	Douce insipide	Rate Estomac	75 fort	Neutre	En cas d' embonpoint (antidiurétique) – fait baisser la tension, le

						cholestérol et la glycémie.
Tomate	froide	Douce, acide	Estomac	30 Bas PRAL -3.1	Humidifiant léger + Froid	Hypertension , maladies cardiaques Traite la vision trouble et les yeux secs. Traite la cataracte. Est antioxydant. A consommer avec modération à cause de sa saveur acide
Laitue	fraîche	Amère, douce	Gros intestin Estomac	15 Bas PRAL -2.5	Humidifiant/froid	En cas d' embonpoint - aliment le plus hypocalorique – prévient les maladies cardio-vasculaires, oligurie, urines foncées et peu abondantes la consommer légèrement cuite ou blanchie. Riche en oméga 3.
Chou choucroute	neutre	Douce/ amère	Rate estomac	15 Bas PRAL - 3	Humidifiant léger + Froid	Renforce la rate. Harmonise l'estomac Douleurs abdominales, distensions, gaz, spasmes. Fait fondre les graisses. Riche en oméga 3.
Fenouil	Tiède	piquante	Rein Foie estomac	15 Bas PRAL - 7.9	Asséchant/chaud	Réchauffe les reins , disperse le froid : traite les lombalgies . Renforce le centre et traite la douleur (distensions abdominales).
Poireau	Tiède	piquante	Poumon Estomac Foie Reins	15 Bas PRAL - 1.8	Asséchant/ froid	Traite faiblesses lombes et genoux . Douleurs estomac, douleurs cardiaques. Réchauffe les reins, tonifie le yang.
Patate douce	neutre	douce	Rate estomac Gros intestin	50 moyen	Neutre	Favorise la vision : un des meilleurs remèdes pour la vue.
Brocoli				IG 15 bas PRAL - 1.2		En cas d' embonpoint Riche en calcium : 130 mg pour 100g Riche en oméga 3.
Haricots verts	neutre	Douce, insipide	vessie			Fait dégonfler + dysurie et oligurie

VIANDES : des aliments nourrissants et reconstituants à consommer avec modération

Aliment	Nature	Saveur	Tropisme	Matières Grasses	Chaud/Froid	Action
---------	--------	--------	----------	------------------	-------------	--------

Escargot	Froide	Douce et salée			Asséchant/froid	Obésité, athérosclérose, maladies coronariennes. Oligurie Attention en cas de vide de yang de la rate
Os de boeuf	tiède	douce				Tonifie le corps, nourrit les os et les tendons . Traite le vide général et la faiblesse des os et des tendons.
Rein de porc (rogons)	neutre	salée	rein			Tonifie le rein, ordonne la vessie : traite douleurs lombaires et oedèmes .
Rein de mouton (rogons)	tiède	douce	rein			Tonifie le qi du rein, favorise le jing et la moelle : traite les douleurs de lombes et colonne vertébrale, faiblesse des pieds et des genoux .
Cheval	froide	Douce, acide				Elimine la chaleur. Fait descendre le qi. Renforce les tendons, fortifie les lombes et la colonne vertébrale : traite les problèmes de dos . Traite la dystrophie musculaire.
Caille ++++	neutre	douce	Rate Estomac foie	3 à 5 % de lipides (sans la peau plus grasse) : viande maigre	Asséchant	« Ginseng animal ». Fortifie le foyer moyen et tonifie le qi. Elimine l'humidité, les oedèmes, renforce les tendons et les os : traite les rhumatismes par vent/froid/humidité, douleurs chroniques comme douleurs

						lombes et genoux
Oie	neutre	douce	Rate poumon	13% lipides avec des graisses insaturées majoritaires	Humidifiant/froid	Diminue le taux du mauvais cholestérol LDL dans le sang
Canard	fraîche	Douce et salée	Rate Estomac Poumon Rein			Nourrit le yin, élimine la chaleur. Favorise la circulation de l'eau

CONDIMENTS : de grands toniques digestifs à consommer avec modération

A consommer plutôt l'hiver quand il fait froid et à consommer avec modération en raison des signes de chaleur que vous présentez.

Aliment	Nature	Saveur	Tropisme	Chaud/Froid	Action
Ail	tiède	Douce et piquante	Rate Estomac Poumon	Asséchant/ chaud	Fait baisser le cholestérol , la tension PRAL : -1.7
Cannelle	tiède	Douce et piquante	Rate Estomac Coeur	Asséchant/ chaud	1 des épices les chauds. Active le sang, désobstrue les vaisseaux, calme les douleurs rhumatismales. Tonifie le yang, le centre. Permet de réduire le sucre dans les desserts
Persil	tiède	Douce	Estomac Foie Rein	Asséchant/ chaud	Tonifie la rate/estomac et les reins. Traite l'hypertension, les oedèmes, les rhumatismes , facilite la digestion, contre la stagnation des aliments. Riche en calcium : 150 à 200mg pour 100g
Ciboule, ciboulette				Asséchant/ chaud	Contre le cholestérol – Disperse le froid – sudorifique – neutralise les toxines alimentaires
Curcuma	tiède	piquante	Foie/rate/ estomac/ vésicule biliaire	Asséchant/ chaud	Epice antalgique, contre les rhumatismes et le cholestérol. Riche en oméga 3.
Romarin	tiède		Foie estomac reins poumon	Asséchant/ chaud	Plante extraordinaire plante asséchante : lutte contre l'humidité et le froid – plante majeure du foie :

					lutte contre la stagnation du foie – grand tonique digestif –et contre les rhumatismes. Riche en oméga 3.
Gingembre frais	tiède	piquante	Poumon/ rate/ estomac	Asséchant/ chaud	Rhumatismes, lombalgies. Mucosités claires, fait transpirer, chasse le froid. Riche en oméga 3.
Fenouil	tiède	piquante	Estomac /rate/ vessie	Asséchant/ chaud	Aliment médicament bon tonique digestif tonifie le yang de la rate/estomac. Soulage les lombalgies

POISSONS/CRUSTACÉS : des aliments énergisants qui nourrissent les Reins
A privilégier par rapport à la viande

Aliment	Nature	Saveur	Tropisme	Humidité/ sécheresse	Action
Crevette	Tiède	Douce, salée	reins	Asséchant/ chaud (léger)	Tonifie le yang des reins, tonifie le qi, le sang. Faiblesse colonne vertébrale Riche en calcium : 65mg pour 100g Riche en oméga 3.
Langoustines	Tiède	Douce salée	Rate Foie reins	asséchant	Réchauffe le rein, renforce le yang, fortifie l'estomac, transforme les glaires.
Crabe	froide	salée	Foie, estomac		Clarifie la chaleur, élimine l'humidité. Renforce les tendons et les os : traite fractures, déchirures ligamentaires, entorses
Moule	Tiède	salée	Foie/reins		Aliment médicament – très grand tonique du sang du foie, nourrit le jing des reins, HTA. faiblesse colonne vertébrale Riche en calcium : 90 à 100mg pour 100g. Riche en oméga 3
Perche	Neutre	Douce	Rate/ Estomac/ Foie/ Reins		Traite faiblesses ou maladies chroniques. Elimine l'humidité : Idéal en cas de surpoids
Anguille	tiède	Douce	Foie/ Rate/ reins		En cas de rhumatismes . En cas de faiblesse du qi, du sang. Elimine le vent humidité, renforce

					les tendons et les os. Riche en oméga 3.
Carpe	neutre	douce	Rate reins		Tonifie rate et estomac. Nourrit le jing : traite faiblesses ou maladies chroniques. Diurétique, asséchante, élimine les oedèmes
Truite	neutre	douce	Rate reins	Humidifiant/chaud (moyen)	Dissipe l' œdème , favorise la circulation de l'eau. Favorise la diurèse. Riche en oméga 3.
Seiche	Neutre	salée	Foie/reins	Asséchant	Aliment médicament asséchant – grand tonique du sang, tonique du yin, à prendre bien yanguisée
Algue	froide	salée	Poumon/ Estomac Foie/ Rein		Ramollit ce qui est dur (kystes, nodules...). Favorise la circulation de l'eau (œdème) et la thyroïde. Riche en oméga 3 (algue wakame)
Oursin	neutre	salée			Ramollit ce qui est dur , élimine les accumulations de mucosités (nodules, inflammations des ganglions)

VI - RECETTES EN CAS D'EXCES DE POIDS

Soupe au miso = soupe médicament

ingrédients : poireaux ou céleri branche, carottes, champignons, tofu 100g, huile d'olive et ciboulette, miso

Préparation du bouillon ou dashi : dans un litre d'eau, casser en morceau une algue kombu d'une quinzaine de centimètres. Porter à ébullition, puis rajouter un bouillon cube de légumes ou de viande dans de l'eau chaude. Continuer la cuisson à feu doux.

A part, émincer finement en julienne les poireaux et les carottes. Couper les champignons en lamelles. Couper le tofu en dés de 1 cm. Dans un wok, faire revenir dans un peu d'huile chaude le poireau et la carotte. Ajouter le bouillon, quand ça boue de nouveau ajouter les champignons en lamelles et le tofu. Quelques minutes plus tard, diluer le miso (1 cuillère à café/bol) dans quelques cuillerées à soupe de bouillon, puis l'incorporer à la soupe. Servir immédiatement parsemé de ciboulette hâchée. Puis rajouter 1 ou 2 cuillerées à café de sauce de soja pour donner de la couleur.

A consommer : 2 à 3 fois/semaine en cas d'excès de poids

Propriétés : asséchante et refroidissante + drainante et laxative

VII - RECETTES NETTOYAGE DU FOIE

Bouillon à boire en remplacement de l'eau : une préparation de 3 à 4 l. A prendre

indépendamment des repas

A faire : 1 week-end + lundi + mardi et ensuite 1 fois tous les 3 week-ends ou après des repas très lourds.

- céleri rave (la moitié) : détergent
- 2 poireaux
- quelques branches de céleri
- 1 navet
- 1 ou 2 artichauts avec la queue
- 3 carottes
- 1 radis noir

artichaut + radis noir vont détoxifier le foie

Bouillon de courgettes

- à prendre une demi-heure avant de prendre son repas
- à faire avant d'aller à un dîner copieux bien gras
- action : préparation qui permet d'emprisonner les graisses et de les éliminer directement dans les selles
- préparation : couper 2- 3 courgettes très finement et les faire cuire dans de l'eau bouillante. Rajouter 15 mn avant la fin de la cuisson une demi-cuillère d'agar agar (algue gélatineuse). Au préalable faire fondre l'agar agar dans de l'eau chaude pour que le mélange fonde bien et soit onctueux. Boire le bouillon et manger les courgettes.

VIII - EXEMPLES DE MENUS TYPES EN CAS D'EXCES DE POIDS

Penser à manger toutes les 4h (temps de digestion)

Le petit-déjeuner doit être plus solide que liquide.

Une collation le matin et l'après-midi (si nécessaire)

Jamais de fromage le soir et 1 à 2 fois/semaine maximum. Ce doit être un fromage sec (pas frais) de chèvre ou de brebis de préférence.

Légumes à volonté

Ne pas terminer le repas par un dessert sauf si cela est trop difficile. Dans ce cas-là essayer de prévoir 2 jours sans dessert ou 1 repas sur 2 et privilégier le midi plutôt que le soir.

La céréale n'est pas obligatoire tous les soirs. On peut prévoir 2 jours sans si on veut.

Soupe miso : 2 à 3 fois/semaine

Chocolat à plus de 80 % de cacao autorisé (IG 20) : 1 carré le midi par exemple si nécessaire.

JOUR	PDJ	COLLATION matin et ou a.m	DÉJEUNER	DÎNER
Lundi	boisson chaude (tisane, thé, café) + flocons d'avoine mélangés avec du lait végétal à la noisette, châtaigne épeautre, ou amande et avec des fruits secs (raisins ou abricots secs par	1 fruit de saison au choix (pomme, pamplemousse) ou une compote de fruits + assortiment de noix, noisettes, amandes	Poulet sauté avec du riz au et romarin et asperges + haricots blancs + 1 carré de chocolat noir (plus de 70% de cacao)	Riz aux petits pois/carottes avec du curcuma + galette de sarrasin avec poireaux et un œuf de caille

	ex)+ une petite poignée de baies de goji			
Mardi	Gruau avec pomme et cannelle + thé noir)+ une petite poignée de baies de goji	1 fruit de saison au choix (pomme) ou une compote de fruits + assortiment de noix, noisettes, amandes	Cabillaud + <u>fenouil à volonté</u> + coriandre + citron + riz basmati + compote pomme + cannelle	Nouilles sautées aux <u>légumes à volonté</u> + 2 cuillerées à soupe de légumineuses (pois cassés) + terminer par la <u>Soupe miso</u>
Mercredi	Thé Bojenmi + Flocons d'avoine avec un lait végétal au choix + une cuillère à café de miel ou de sirop d'agave)+ une petite poignée de baies de goji	1 fruit de saison au choix (pomme) ou une compote de fruits + assortiment de noix, noisettes, amandes	Lentilles corail au saumon+ ail + oignons + <u>salsifi à volonté</u> + riz Pomme sautée au four avec 1 carré de beurre + cannelle	Crevettes sautées au gingembre +ail +ciboulette + <u>fondue de poireaux à volonté</u> avec 30 g de couscous + infusion verveine
Jeudi	Pain bio avec un peu de beurre et un peu de confiture, miel ou sirop d'agave)+ thé Bojenmi + une petite poignée de baies de goji	1 fruit de saison au choix (pomme) ou une compote de fruits + assortiment de noix, noisettes, amandes	Escargots ail persil + riz pilaf + céleri en branche ou pousses de bambou	Soupe potiron/carotte + salade verte yanguisée avec ail et oignon
Vendredi	Gâteau à la carotte + thé aux épices)+ une petite poignée de baies de goji	1 fruit de saison au choix (pomme) ou une compote de fruits + assortiment de noix, noisettes, amandes	Perche + <u>épinards à l'échalote à volonté</u> + pomme de terre au four	Tofu mariné et sauté + nouilles fines + purée de courge au thym
Samedi	Gâteau de semoule + boisson chaude)+ une petite poignée de baies de goji	1 fruit de saison au choix (pomme) ou une compote de fruits + assortiment de noix, noisettes, amandes	Volaille aux champignons noirs + riz au safran + <u>haricots verts au persil à volonté</u> + 1 carré de chocolat noir	Pâtes japonaises au sarrasin + et <u>Courgettes sautées au persil et à l'ail à volonté</u>
Dimanche	Pain à la banane + boisson chaude + petite poignée de baies de goji	1 fruit de saison au choix (pomme) ou une compote de fruits + assortiment de noix, noisettes, amandes	<u>Chou rouge</u> ail coriandre <u>à volonté</u> + bœuf aux épices et <u>carottes sautées</u> ciboulette + 1 morceau de fromage à pâte dure ou fromage de chèvre ou de brebis avec 1 morceau de pain + compote rhubarbe	Omelette aux fines herbes + et laitues braisées à volonté - <u>Soupe miso</u> (cf recette).

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages

- La santé vient en mangeant – *Pierre-Henri Meunier, PHM Éditions*
- La Diététique du Tao – *Richard Zagorski et Philippe Sionneau, Guy Trédaniel Éditeur*
- Diététique énergétique : mode d'emploi - *Richard Zagorski, Guy Trédaniel Éditeur*
- Ces aliments qui nous soignent – *Philippe Sionneau et Josette Chapellet, Guy Trédaniel Éditeur*
- Bien manger peut vous sauver la vie – *Philippe Sionneau, Guy Trédaniel Éditeur*
- La Chronobiologie chinoise - *Gabriel Faubert /Pierre Crépon, Édition Albin Michel*
- Le guide du bien-être selon la Médecine chinoise – *Dr Yves Requena et Marie Borrel, Guy Trédaniel Éditeur*
- Le Tao de l'alimentation – *Nicole Tremblay, Les Éditions Quebecor*
- Faites le plein de vitalité – *Dr Charles Gilbert, Éditions Le Souffle d'Or*
- Les plaisirs gourmands de la cuisine du Tao – *Emmanuel Duquoc, Éditions Minerva*
- Soyons moins lait – *Nicolas Le Berre et Hervé Queinnec, Édition Terre vivante*
- Guide de l'équilibre acide-base - *Florence Piquet, Thierry Souccar Éditions*
- Alimentation sans gluten ni laitages – *Marion Kaplan, Édition Jouvence Santé*
- Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet - *Jean-Marie Magnien, Thierry Souccar Éditions*
- Rhumatismes et si votre alimentation était coupable ? – *Dr Jean-Pierre Poinsignon, Édition Écologie Humaine*
- L'Esprit des Points – *Philippe Laurent, Éditions You Feng*
- Vade-Mecum de Shiatsu Thérapeutique – *Bernard Bouheret, Éditions Quintessence*
- Médecine Traditionnelle Chinoise - *Jean-Marc Kespi, Édition Marabout Santé*

Stages et cours

- *Diététique Chinoise (2 week-ends) – Institut La Main du Cœur avec Pascale Perli*
- *Diététique Chinoise (3 week-ends) – La Diététique du Tao avec Richard Zagorski*
- *Cours EST - Bernard Bouheret*

Site web

- www.dietetiquetuina.75.fr