

Diétothérapie chinoise et tumeurs

Résumé : La diététique préventive des tumeurs est aujourd'hui relativement bien connue en Occident. Elle présente cependant un caractère standard que lève la diététique chinoise, plus adaptée aux tempéraments individuels. Quant à la diétothérapie des tumeurs et d'accompagnement des traitements des tumeurs, elle n'est encore pas développée en Occident, alors que la MTC permet d'en ériger les principes et d'en déduire les applications que l'on trouve dans la littérature chinoise.
Mots-clés : tumeur – diététique préventive – MTC – diétothérapie chinoise.

Summary : Today, the preventive dietetics of tumours is relatively well known in Occidental countries. But it has a standard nature, whereas the Chinese dietetics is more adapted to individual temperaments. About therapeutic dietetics of tumours and dietetics to accompany the treatments of tumours, it is not yet developed in Occidental countries, but Chinese therapeutic dietetics has developed its principles based on TCM and its applications which we can find in Chinese literature.
Keywords : tumour – preventive dietetics – TCM – Chinese therapeutic dietetics.

Introduction

Cet article se propose de faire la synthèse d'une grande partie des connaissances actuelles occidentales et chinoises en matière de prévention nutritionnelle et de diétothérapie des tumeurs, accompagnées ou non de traitements acupuncturaux et/ou médicaux préventifs, ou curatifs.

La prévention des tumeurs passe, hormis la prise en compte environnementale [1], par la gestion des Sept sentiments [2] et par l'alimentation [3 à 17].

En effet, du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), il ressort que tout déséquilibre alimentaire porte atteinte à la loge Rate – Estomac, influence la digestion et l'absorption des aliments, épuise les énergies de transformations, de telle sorte que le *Zheng Qi* 正氣 (vitalité juste ou correcte) de l'organisme est abaissé et que l'organisme ne peut résister aux attaques extérieures et intérieures [8].

Les aliments mal digérés se transforment en Phlegmes (*Tan* 痰) et bloquent la circulation de l'Energie (*Qi* 氣) ; la circulation du Sang (*Xue* 血) est alors perturbée, provoquant des stagnations responsables de l'apparition des tumeurs. Ainsi, les tumeurs, sont définies comme une manifestation de stagnation ou de blocage de l'Energie et du Sang [8, 18]; la diétothérapie de l'accompagnement des tumeurs s'occupera donc de lever ces blocages et de traiter d'autres symptômes souvent associés [5].

Diététique préventive des tumeurs

Hygiène alimentaire générale

La littérature occidentale montre que le modèle alimentaire asiatique semble être celui qui protège le plus des tumeurs, comme en témoigne l'étude de l'Institut Curie de 2006 [1]. De plus, certains auteurs dont Servan-Schreiber [19] mettent en évidence le rôle que joue la qualité biologique des aliments que nous consommons dans la prévention des tumeurs. Enfin, la littérature occidentale [19, 20] préconise quelques conseils nutritionnels et l'analyse des aliments concernés, faite selon les caractéristiques énergétiques chinoises des aliments, dont nous rendons compte ci-après, permet d'en mieux comprendre l'intérêt.

Le modèle alimentaire asiatique

L'alimentation asiatique est caractérisée par une grande proportion de céréales, une proportion moyenne de fruits et légumes, une faible proportion de produits carnés et laitiers. Les produits sucrés y apparaissent peu. Les matières grasses s'y trouvent en faible quantité. La variété des aliments est importante.

Les recommandations occidentales actuelles

Elles préconisent de réduire la consommation de produits carnés, de consommer des acides gras oméga 3 (effet anti-inflammatoire), de consommer cinq portions de fruits et légumes (sans préciser toutefois les quantités moyennes) pour leur apport en anti-oxydants (caroténoïdes, flavonoïdes, lycopène, etc.). Dans le détail et au vu également de la pyramide anti-cancer établie par le National Cancer Institute [20], ces préconisations sont les suivantes.

Priorité aux légumes suivants : asperge, betterave, brocoli, carotte, céleri branche, chou de Bruxelles, chou fleur, chou vert, concombre, cresson, épinard, melon, panais, poireau, poivron rouge, pomme de terre, soja, tomate.

Priorité aux herbes aromatiques et épices suivants : ail, basilic, ciboulette, coriandre, curcuma, estragon, gingembre, menthe, oignon, origan, persil, romarin, sarriette, sauge, thym.

Priorité aux céréales suivantes : avoine, blé complet, orge, riz complet.

Priorité aux fruits suivants (surtout les rouges) : amande, fraise, framboise, kumquat, mûre, myrtille, orange, pamplemousse, raisin.

Priorité aux quelques autres aliments suivants : graine de lin, réglisse, vin rouge, thé.

Propriétés de ces aliments du point de vue de la MTC

Après analyse par la MTC [6, 21, 22, 23, 24], on s'aperçoit que les légumes cités, majoritairement de saveur douce et de nature neutre, ont pour fonctions principales de dissiper la Chaleur, fortifier la Rate et tonifier l'Estomac. Les herbes aromatiques et les épices, de saveur piquante et de nature tiède pour la plupart, activent la circulation du Sang et celle du *Qi*, dissolvent les Stases de Sang et tonifient le Réchauffeur Moyen. Les céréales, de saveur douce, nature fraîche ou neutre, tonifient la Rate et l'Estomac. Les fruits, de saveurs douce ou acide dissipent la Chaleur, accroissent les liquides, tonifient le *Qi* et le Sang. Quant aux aliments divers cités, nous retiendrons surtout les vertus principales de dissipation de la Chaleur, de l'Humidité et des stagnations d'aliments, du thé.

Ce bilan de l'alimentation préventive montre que ces aliments nourrissent la loge Rate – Estomac, font circuler le *Qi* et le Sang et évitent la formation des Phlegmes.

Prises en compte plus spécifiques

Dans le cadre de la prévention et dans l'esprit de la MTC, les conseils généraux cités plus haut s'avèrent opportuns mais la vérification des habitudes alimentaires et un rapprochement au modèle asiatique sont indispensables.

La prise en compte de la saison ainsi que des constitutions individuelles sont également nécessaires [25, 26]. Pour la mise en pratique de ces deux aspects, on se reportera aux classifications des aliments (saveur, nature, indications thérapeutiques) qui existent dans de nombreux ouvrages en français [21, 23].

Les saisons

Pour ce qui est des saisons, le choix des saveurs des aliments sera fait en accord avec le mouvement des saisons et celui des natures sera fait en accord avec le contraire du mouvement des saisons.

Quelle que soit la saison, la Rate et l'Estomac devront toujours être protégés.

Au printemps, on favorisera la montée du *Qi*, on nourrira le *Yin* du Foie, en préconisant au début du printemps des aliments de saveur douce, acide, piquante et de nature fraîche ou tiède, et en fin de printemps, des aliments de saveur douce, piquante et de nature fraîche.

En été, on rafraîchira la Chaleur sans léser le *Yang*, on nourrira les liquides organiques sans faire souffrir la Rate, on tonifiera le *Qi*, en préconisant des aliments de saveur douce, amère, salée et de nature fraîche, froide.

En automne, on protégera et cultivera le *Yin*, on humidifiera la Sècheresse et clarifiera le Poumon en préconisant des aliments de saveur douce, piquante et de nature neutre et fraîche (ou tiède dans la période plus froide).

En hiver, on tonifiera le *Yang* interne de la Rate et du Rein, on tonifiera le Rein et remplira le *Jing* (精) en préconisant des aliments de saveur douce, salée, piquante et de nature tiède ou chaude.

Les constitutions

Pour les individus de constitution Vide de *Qi*, on tonifiera la Rate et le Poumon et on s'occupera du Cœur et du Rein ; les aliments de natures froide et chaude et les aliments entraînant des stagnations (graisses en excès et saveurs fortes) seront déconseillés mais on privilégiera les aliments de saveur douce et de nature neutre. Pour ceux de constitution Vide de *Yang*, on réchauffera le *Yang* et dispersera le Froid ; les aliments crus, de nature froide et fraîche seront à éviter et on donnera des aliments cuits, de nature tiède et de saveur douce et piquante. Pour ceux de constitution Vide de Sang, on favorisera le *Qi* et tonifiera le Sang ; les aliments gras et de saveurs fortes seront déconseillés et on donnera des aliments de saveur douce et de nature neutre. Pour ceux de constitution Vide de *Yin*, on accroîtra le *Yin* et dissipera la Chaleur ; les aliments de natures tiède et chaude seront à éviter mais on donnera des aliments de nature neutre, voire fraîche.

Diététique d'accompagnement des tumeurs

Dans cette partie, dont les principes ont été élaborés essentiellement à partir de la littérature chinoise [6, 7, 8, 18, 27, 28, 29, 30], il s'agit de traiter de la diétothérapie d'accompagnement plutôt que d'une diétothérapie curative *stricto sensu*, compte tenu des nombreux facteurs incriminés dans la survenue des tumeurs. Il sera fait également état de quelques préconisations diététiques concernant la chimiothérapie et la radiothérapie [6, 29, 31].

Les circonstances de survenue des cancers

Zhou Xueyi [8] relate que les circonstances de survenue des cancers sont principalement de six natures.

Stagnation du *Qi* : 气滞 *Qi Zhi*

Il s'agit de l'obstruction du *Qi* dans les organes, les entrailles et les méridiens. Elle résulte de dépressions émotionnelles, d'obstructions par les Phlegmes, d'amas alimentaires, de stases sanguines, d'une faiblesse de l'organisme et d'une déficience de *Qi*. Les symptômes sont variables. Le traitement repose principalement sur la stimulation de la circulation du *Qi*.

Stases sanguines : 血瘀 *Xue Yu*

Il s'agit d'une stagnation de Sang. Elle résulte souvent d'une stagnation de *Qi*, d'une déficience de *Qi* et d'une accumulation de Froid pathogène. Cela se manifeste par des douleurs fixes, des masses fixes, un teint sombre, une peau sèche, une langue rouge, etc. Le traitement repose sur la stimulation de la circulation sanguine.

Accumulation ou condensation des Phlegmes : 痰凝 *Tan Ning* ou 痰积 *Tan Ji*

Il s'agit de la stagnation des Phlegmes dans la poitrine. Elle est principalement due à une grande quantité de Phlegmes, à une déficience du *Qi* du Poumon et de la Rate, à une montée et une descente anormales de *Qi*, à une stagnation de la circulation du *Qi*. On observe une douleur sourde dans la poitrine, des dérangements gastriques, des masses abdominales, etc. La thérapeutique vise à dégager les stagnations dans la poitrine.

Chaleur toxique : 热毒 *Re Du* ou 温毒 *Wen Du*

Il s'agit d'une pathogénie virulente de la Chaleur. Elle résulte d'une accumulation de Chaleur pathogène. Elle se manifeste par des pathologies fébriles épidémiques, principalement observées au

Printemps et en Hiver, avec maux de têtes, douleurs diffuses, fièvre, etc. La thérapeutique consiste à libérer la Chaleur et évacuer les toxiques.

Stagnation ou accumulation de l'Humidité : 湿聚 *Shi Ju* ou 湿郁 *Shi Yu*

Il s'agit du syndrome causé par l'attaque de l'Humidité. Elle se manifeste par des douleurs corporelles, la tête lourde, une fatigue et une préférence à garder le lit. Le traitement consiste à éliminer l'Humidité et disperser les stagnations.

Syndrome de déficience : 正虚 *Zheng Xu* ou 虚证 *Xu Zheng*

Il s'agit d'une insuffisance de *Zheng Qi* avec un symptôme de déficience de *Yang*, de *Yin*, de *Qi* ou de *Sang*. Le traitement est fonction de la déficience concernée.

Compte tenu de ces syndromes, il en découle un certain nombre de prises en compte afin de pouvoir mettre en place une diétothérapie adaptée.

Les premières prises en compte

Les habitudes alimentaires

Les habitudes alimentaires seront modifiées au besoin, dans l'idée majeure de la protection des fonctions de Rate - Estomac. Les conseils nutritionnels préconisés pour la prévention demeurent de façon globale les mêmes. Les choix alimentaires seront à affiner en fonction des symptômes associés.

Le Yin et le Yang

Le Vide et la Plénitude, le Froid et le Chaud, seront à distinguer clairement.

Selon la MTC, l'aliment et la maladie ont chacun des caractéristiques précises. La maladie peut être de nature chaude ou froide, l'aliment aussi. De même, la maladie exprime un Vide ou une Plénitude et l'aliment a, lui, un caractère tonifiant, léger ou fade. En conséquence, on tiendra compte de la maladie pour décider de ce qu'il faut ou ne faut pas manger. Dans tous les cas, aucun aliment ne sera rigoureusement interdit, la fréquence d'aliments à éviter ou à privilégier sera établie en fonction du patient et avec celui-ci, les réactions pouvant être variables d'un individu à l'autre.

Cependant, la protection des fonctions de la Rate et de l'Estomac sera de première importance.

En effet, la Rate se trouve à la racine du Ciel Postérieur et les fonctions de la loge Rate – Estomac des patients atteints de tumeurs cancéreuses sont toujours affaiblies, particulièrement après chimiothérapie et radiothérapie. De fait, les aliments de nature fraîche et froide, crus, gras, très sucrés, de température froide, les fritures, ainsi que les aliments de saveur piquante, de nature chaude, à goût fort et secs seront à éviter, afin de ne pas aggraver les déficits en *Qi*, *Sang*, *Yin* ou *Yang*.

Les catégories d'aliments à privilégier

Toujours selon Zhou Xueyi [8], il y a six grandes catégories d'aliments à privilégier, correspondant globalement aux six causes de survenue des tumeurs. La liste non exhaustive de ces aliments figure dans les tableaux ci-après.

Catégories d'aliments à privilégier

| Aliments Détoxiquants | Aliments Dissolvant les Phlegmes | Aliments Activant la circulation sanguine |
|--|---|---|
| ----- tumeurs et/ou Vide de Rate, fièvre, douleurs, constipation, urines concentrées, bouche sèche | ----- tumeurs et/ou scrofules du cou, obstruction par les Phlegmes en quantité importante, difficultés à cracher | ----- tumeurs et/ou gonflements localisés sources de douleurs, langue violet foncé ou avec ecchymoses |
| ail, basilic, betterave, carpe, châtaigne d'eau, chou chinois, ciboulette, concombre, figue, fraise, gingembre, miel, moutarde, oignon, poireau pourpier, navet, radis, sarriette, soja jaune et vert (doufu, germe de soja jaune, sauce de soja), thé, etc. | algues, châtaigne d'eau, huîtres, kumquat, lait de soja, mandarine, navet, oignon, palourde, pamplemousse, peau de mandarine séchée, poivron rouge, radis, taro, etc. | amande, basilic, cannelle, cenelle, ciboulette, crabe, curcuma, gingko, marron, patate douce, poireau, sucre roux, etc. |

| Aliments Renforçant Rate et Estomac | Aliments Nourrissant le Yin | Aliments Nourrissant le Yang |
|---|---|--|
| ----- tumeurs et/ou dilatation de la cavité stomacale, manque d'appétit, éruptions, remontées acides, nausées, vomissements, selles anormales, fatigue, ballonnements | ----- tumeurs et/ou fièvres légères et après traitement par radiothérapie | ----- tumeurs et/ou membres et corps froids, visage blême, courbatures lombaires, grande lassitude mentale |
| amande, avoine, bulbe de lys, carotte, carpe, cenelle, chou chinois, figue, fraise, gingembre, graine de lotus, igname de Chine, larmes de Job, marron, miel, navet, pamplemousse, patate douce, peau de mandarine séchée, poivron rouge, pomme de terre, radis, réglisse, riz rond, romarin, sauge, tomate, etc. | algue, ananas, anguille, aubergine, banane, betterave, blé, bulbe de lys, canard, céleri, champignons, concombre, courges, crabe, doufu, épinard, figue, fleur séchée de chrysanthème, gouqi, haricots, huître, kaki, lait de brebis ou vache, lapin, lotus, mangue, melon, miel, mûre, navet, oie, œuf de cane, pastèque, pignon, poire, poireau, porc, pousse de bambou, soja (jaune, vert, sauce de, pousse), sésame, thé vert, tomate, trémelle blanche, etc. | abricot, ail, aillet, alose, anguille, blé, cannelle, carpe, cerf, cerise, châtaigne, citrouille, coriandre, fenouil, foie de porc, framboise, gingembre, jambon, jujube, litchi, moule, mouton (viande, rognons), noix, oignons, poivre, poulet, prune, riz, thym, etc. |

En conclusion

Selon l'expérience chinoise, la prise en compte de tous ces éléments améliorerait énormément les patients. Sous nos latitudes, il est relativement aisé d'intégrer ces principes dans une alimentation quotidienne basée sur 3 ou 4 repas dont la structure doit être adaptée aux habitudes et possibilités du patient. D'autre part, on trouve aujourd'hui très facilement les aliments « chinois » cités dans les tableaux.

Dans la partie suivante, nous avons choisi de rendre compte de la diétothérapie des trois principales tumeurs qui, par ordre décroissant, touchent l'Europe occidentale [1] : tumeurs du sein, de la prostate et du poumon.

Diétothérapie des tumeurs du sein [6 , 32, 33]

Cette pathologie appartient à la catégorie des "Carcinomes du sein" (乳岩 *ru yan*), des "Mastocarcinomes" (乳石痈 *ru shiyong*). Les causes en sont un mal être, un blocage et une nouure du *Qi* du Foie, un déséquilibre entre le Ren Mai et le Chong Mai, une stagnation du *Qi* (du Cœur, du Poumon et du Foie), des stases de Sang, une transformation de cette stagnation en Chaleur Toxique et en Feu.

Principes nutritionnels généraux : diétothérapie des constitutions Vide de *Qi* et de Sang, diétothérapie d'activation de la circulation du Sang, diétothérapie de la dissolution des Phlegmes.

Diétothérapie des tumeurs de la prostate [6, 34]

Cette pathologie appartient à la catégorie des "Stranguries avec hématurie" (血淋 *xue lin*), des "Stranguries dues à l'épuisement" (劳淋 *lao lin*). Cette pathologie est due à un Vide de *Qi* du Rein, à une stagnation de *Qi*, à des Stases de Sang et à la Chaleur Humidité.

Principes nutritionnels généraux : diétothérapie des constitutions Vide de *Qi*, diétothérapie d'activation de la circulation du Sang, diétothérapie de la dissolution des Phlegmes et nourrir le Rein.

Pour nourrir le Rein, consommer des aliments de saveur salée en général, mais pas de nature froide, et parmi les aliments cités plus haut, consommer amande, blé, framboise, gingko, graine de lotus, huître, igname de Chine, marron, mûre.

Diétothérapie des tumeurs du Poumon [6, 17]

Cette pathologie appartient à la catégorie des "Masses pulmonaires" (肺积 *fei ji*). Il s'agit d'un Vide de *Qi* Correct, d'un déséquilibre du *Yin* et du *Yang*, d'un Vide de *Yin* du Poumon, d'une entrave à la circulation du *Qi* et du Sang, générant des Phlegmes, des stases de Sang qui à la longue se transforment en Chaleur Toxique, se rassemblent pour constituer des masses pulmonaires.

Principes nutritionnels généraux : diétothérapie des constitutions Vide de *Yin*, diétothérapie d'activation de la circulation du Sang et du *Qi*, diétothérapie de la dissolution des Phlegmes et donner des aliments riches en vitamines A et C.

Diétothérapie en cas de chimiothérapie et radiothérapie [6, 17 , 31]

Il s'agit ici de protéger particulièrement les fonctions Rate - Estomac et de pallier la consommation du *Qi* originel (元气 *Yuan Qi*).

Les aliments de nature fraîche et froide, crus, gras, très sucrés, les fritures ainsi que les aliments de saveur piquante, de nature chaude, à goût fort et secs sont à éviter, afin de ne pas aggraver les déficits en *Qi*, Sang, *Yin* ou *Yang*.

Aliments conseillés :

- . Blé, haricot noir, orge, sauce de soja, soja fermenté, soja jaune, soja vert, tofu, etc.
- . Ail, algue, aubergine, betterave, bulbe de lys, céleri, champignons, concombre, courges, épinard, gouqi (lycium), lotus (graine et racine), melon, navet, pastèque, poireau, pousse de soja vert, tomate, trémelle blanche, etc.
- . Ananas, banane, figue, jujube, kaki, mangue, mûre, noix de coco, pignon, poire, etc.
- . Anguille, canard, crabe, escargot, huître, lait de brebis et vache, lapin, moules, oie, œuf de cane, porc, poule noire, etc.
- . Chrysanthème (fleurs séchées), gelée royale, menthe, miel, sésame, thé vert, etc.

Pour réduire les nausées et vomissements :

- . Mâcher du gingembre confit.
- . Faire infuser 10 g de peau de mandarine séchée. A boire comme du thé.

Pour remonter les plaquettes sanguines :

- . Faire bouillir des cacahuètes avec la peau, ajouter du sucre ou du sel. Consommer les cacahuètes ramollies.

Pour réduire les tuméfactions :

Consommer régulièrement :

- . Algues, blé, brocoli, bulbe de lys, curcuma, figue, fraise, haricots secs, menthe, moutarde, persil, pourpier, raisin, riz, soja, thym, tomate, etc.
- . Consommer du jus de poires crues.

Pou traiter les aphtes et ulcères de la bouche :

- . Pas de fruits très acides ni de condiments irritants.
- . Tisane de 3 parts de chèvrefeuille et une part de réglisse, légèrement sucrée au miel.

Conclusion

La diététique préventive des tumeurs est basée essentiellement sur un équilibre alimentaire où figurent en bonne place les fruits, les légumes et les herbes aromatiques. Le choix des natures et des saveurs des aliments adapté à la constitution de l'individu et à la saison augmente encore la protection contre l'apparition des tumeurs.

La diétothérapie des tumeurs n'est, à ce jour, pas encore établie en diététique occidentale. La MTC permet d'en comprendre les fondements et d'en déduire les principes tels qu'ils ont été ici exposés.

Cette base de réflexion peut permettre de mettre en place des protocoles diététiques précis utiles au moins au soulagement, au plus à l'amélioration, des patients atteints de tumeurs, et utiles à la complémentation des traitements acupuncturaux et/ou médicaux.



Marie-Emmanuelle GATINEAUD
Diététicienne spécialisée en Diététique Chinoise
Résidence Longchamp 2000 Ent G Apt 125
Avenue du 8 mai 1945 - 33110 LE BOUSCAT
Tél. 05 57 26 90 78 Portable : 06 29 03 87 46
megatineaud@yahoo.fr

Références

1. Asselain B. Environnement et cancers; 12 décembre 2006, <http://www.curie.fr>
2. Andrès G. Les sept sentiments, Congrès Lyon; 2005, <http://www.acupuncture-medic.com>
3. Dugoua BP. Cancérogénèse, nutrition et 5 éléments. Réunion SAA-SAMP. Agen ; 11 juin 2005, <http://www.acupuncture-aquitaine.org>
4. Guillaume G. Réflexion à propos de la ménopause, du soja et de ses implications éventuelles. Revue Française d'Acupuncture. 1994 ;77:21–33.
5. Kiener E. Principes de la diététique chinoise chez les malades présentant des tumeurs. Acupuncture et Moxibustion. 2006 ;5 (2):109–115.
6. Shiqi Xiexiang, 中国食疗大全, *Zhongguo shiliao daquan*. Encyclopédie de diétothérapie chinoise. 4^{ème} édition. Ed. Sciences et Techniques de Shanghai ; 2002.
7. Wang Xiao. Food and the cancer patient. Journal of the American College of TCM. 1983;2:45–47.
8. Zhou Xueyi. 浅谈运用中医理论指导癌肿病人的饮食, *Qian tan yunyong zhongyi lilun zhidao aizhong bingren de yinshi*. Propos sur la diététique des patients atteints de tumeurs cancéreuses du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise. Journal de MTC de Jilin. 2001;21(3):1–2.
9. Jacquin L. Les antioxydants, un bienfait contre le cancer. 17 août 2008, <http://www.guerir.fr>

10. Tout savoir sur les antioxydants. Janvier 2007, <http://www.monde-dietetique.com>
11. Souccar T. Les herbes aromatiques. A la une de la revue Sciences et Avenir. Mai 2008, <http://www.sciencesetavenirmensuel.nouvelobs.com/hebdo/sea/p735/article/a372601-.html>
12. Jacquin L. Le gingembre : freiner les cellules cancéreuses. 30 octobre 2008, <http://www.guerir.fr>
13. Lefrançois P, Ruby F, Dionne JY. Curcuma. 12 avril 2006, <http://www.passeportsante.net>
14. 姜 黄 , *Jiang huang*. Curcuma. 2007, <http://www.tcmlib.com/zy/html19/showdetail-313837332ce5a79ce9bb842c7a79.html>
15. Vanier P. Fraîse. Septembre 2005, <http://www.passeportsante.net>
16. Vanier P. Framboise et mûre. Septembre 2005, <http://www.passeportsante.net>
17. Autres sites internet chinois et français sur les caractéristiques des aliments : ag007.com, baike.baidu.com, cal20.com, guangming.com, hoodong.com, med66.com, pconline.com, takungpao.com, tmeishi.com, wikipedia.com, yuanlin.com.
18. Ma Fan, Vivre en paix avec le cancer, c'est possible. Bulletin de l'Institut Shao Yang. 2006;12:2.
19. Servan-Schreiber D. Anticancer. Ed. Robert Laffont ; 2007.
20. La Pyramide anti-cancer. National Cancer Institute, USA. Décembre 2007, <http://www.vegetarismus.ch>
21. Eyssalet J.M, Guillaume G et Mach-Chieu. Diététique énergétique et médecine chinoise. 2 tomes. Ed. Présence ; 1984.
22. Li Min, 营养方案, *Ying yang fangan*. Programme nutritionnel. 4 tomes. Ed. Economique du Guangdong ; 2005.
23. Sionneau P. Ces aliments qui nous soignent. Ed. Guy Trédaniel ; 2005.
24. Portal C. Cuisine et diététique chinoises. Document PDF. 2006. <http://www.sunsimiao.org/spip.php?article22>
25. Chen Jun, Sterckx P. La diététique chinoise : les quatre saisons. Presses Universitaire Guang Ming (Suisse); 2002.
26. Chen Jun, Sterckx P. Recettes des quatre saisons. Presses Universitaires Guang Ming (Suisse); 2002.
27. Yuan Yiyang, Ren Xuxue, Huang Long. 汉英双解中医大辞典, *Hanying shuangjie zhongyi da cidian*, Chinese English Dictionary of Traditional Chinese Medicine. Beijing. 2^{ème} édition. Ed. Santé Publique ; 2000.
28. Tai Yang. 西红柿可治疗热病伤阴引起的食欲不振, *Xihongshi ke zhiliao re bing shang Yin yinqi de shiyu bu zhen*. La tomate peut traiter le manque d'appétit lié aux pathologies de Chaleur blessant le Yin. 25 juin 2008, <http://www.jkc.cn/Infor/Health/2008625/2008625133135.htm>
29. Lai Yukai. 恶性肿瘤病友的药膳, *E xing zhongliu bingyou de yaoshan*. Diétothérapie des nausées des patients cancéreux. Service de Médecine Chinoise de l'Hôpital Qimei de Taipei. 2006, <http://www.who.com.tw/health.asp?aid=5168>
30. Chung Yang S. Vitamin Nutrition and Gastroesophageal Cancer. Journal of Nutrition. 2000;130:338S-339S. <http://www.jn.nutrition.org/cgi/conent/full/130/2/338S>
31. Zhang Chunhua, Yu Lan, Zhong Jinyi. 中药药膳对肿瘤病人放射治疗所致损伤的保护作用, *Zhongyao yaoshan dui zhongliu bingren fangshe suozhi sunfang de baohu zuoyong*. Effets protecteurs de la diétothérapie et phytothérapie chinoises sur des patients cancéreux traités par radiothérapie. 9 novembre 2008, <http://www.journal.shouxi.net>
32. Bonnier A. Les tumeurs du sein : kystes, hyperplasie, cancer du sein; 2006, <http://artsenergetiques.over-blog.com>
33. Dunham W. Risque de cancer du sein chez les Chinois. 10 juillet 2007, <http://www.breastcancer.org>
34. Drapeau C, Racette CE, Soucy J. La grande maladie de l'homme. Guide Ressources. 1993; 8(5):46-47.