

La diététique chinoise

La diététique chinoise est issue d'une sagesse multimillénaire. Elle fait partie intégrante de la médecine chinoise (au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée, les massages énergétiques, le Qi Gong) et repose également sur les concepts fondamentaux du Yin / Yang et des cinq mouvements.

Elle est un art de vivre à part entière !

Tout excès et toute carence quant à la quantité et à la qualité des aliments peuvent entraîner un déséquilibre et à la longue, la maladie.

3000 ans avant J.C., l'Empereur Jaune HUANG DI disait :

« Ceux qui ne savent pas manger, ne savent pas vivre »

Les règles d'hygiène alimentaire de base n'ont pas changé en Chine. Elles sont le gage pour beaucoup d'une relative bonne santé, malgré des conditions de vie bien plus difficile et préviennent un nombre incroyable de maladies.

La diététique chinoise s'adapte en fait à chacun d'entre nous en tenant compte de notre constitution, notre âge, nos éventuelles pathologies, nos conditions de vie, etc.

Une nourriture bien choisie contribue à l'amélioration de la santé. Elle permet à chacun, en fonction de sa constitution et de son terrain, d'éviter un certain nombre de maladies et même de les guérir. Selon la théorie universelle du Yang et du Yin, l'aliment est considéré comme une entité d'énergie produite par la nature, avec ses qualités nutritives yin ou yang, son influence sur les mouvements de l'énergie vitale de l'organisme, ses caractères saisonniers et ses modes de cuisson.

Les éléments fondamentaux de la diététique chinoise porte une attention toute particulière :

- La vitalité, la qualité de la nourriture
- La nature des aliments
- Les saveurs des aliments
- Les horaires des repas
- Les proportions entre les différentes catégories d'aliments
- La couleur, la consistance des aliments
- La préparation, la coupe, la cuisson des aliments
- etc.

LA NATURE DES ALIMENTS

La diététique chinoise reconnaît deux grandes catégories d'aliments : ce sont les aliments froids et frais (Yin/Hyper-Yin) d'une part et tièdes et chauds (Yang/Hyper-Yang) d'autre part. Entre ces deux catégories, la nature neutre est intermédiaire et ne procure ni chaleur, ni froid à l'organisme.

Dans l'ordre on a donc :

LES NATURES FROIDES ET FRAICHES

Ces aliments (Yin) procurent de la fraîcheur (voire du froid) à l'organisme. Elles sont donc utiles pour régulariser ou prévenir tout excès de chaleur produit par le corps (par exemple fièvre, inflammations diverses, hyperexcitation, hyperthyroïdie, etc...), voire à faire descendre l'énergie:

Exemple d'aliments de nature fraîche : thé vert, radis noir, orge, riz blanc, tofu, figue, fraise

Exemple d'aliments de nature froide : céleri, pastèque, algues, concombre, banane, poire

LA NATURE NEUTRE

Ces aliments sont indifféremment utilisés pour les constitutions yin ou yang. Ils sont souvent nutritifs.

Exemple d'aliments de nature neutre : canard, lapin, poissons maigres, riz complet, olive, mangue, papaye, curcuma, miel, farine blanche, patate douce

LES NATURES CHAUDES ET TIEDES

Ces aliments (Yang) procurent de la chaleur à l'organisme. Elles sont donc utiles pour régulariser ou prévenir tout signes de froid ou tout hypofonctionnement de l'organisme. Elles stimulent, accélèrent les fonctions du corps (par exemple frilosité, douleurs provoquées par le froid, signes de faiblesse digestive, fatigue, etc...)

Exemple d'aliments de nature tiède :Beurre, bœuf, dinde, poulet, lentille, noix, ananas, cerise, datte, prune, raisin, radis rouge, café, vin rouge, sucre brun, aneth, cumin

Exemple d'aliments de nature chaude : mouton, veau, abats, piment, gingembre, poivre, poivrons vert et rouge, ail, cacao, chocolat, vin blanc

LES 5 SAVEURS

La médecine traditionnelle chinoise reconnaît cinq saveurs fondamentales :

ACIDE / AMER / DOUX / PIQUANT / SALE

Un aliment peut posséder une ou plusieurs saveurs. La saveur est une composante Yin, substantielle et nourrissante. Selon la loi des cinq mouvements, chaque saveur a une affinité avec un mouvement d'énergie et va dynamiser son champ d'action.

Lorsqu'une saveur est prise en excès (ou lorsque que celle-ci fait défaut), elle risque de nuire à l'équilibre interne de l'organisme. Il est donc important d'équilibrer les cinq saveurs dans notre alimentation. La "Diététique du Tao" nous donne les principes clés de manière à équilibrer de façon réaliste les cinq saveurs dans notre alimentation.

LA SAVEUR ACIDE

La saveur acide a une affinité avec le Foie et la Vésicule Biliaire.

L'Acide est : astringent retient ce qui pourrait s'échapper (sueur, urines, liquides, diarrhées, sperme, ...)

Exemple d'aliments acide : citron, tomate, oseille, vinaigre

LA SAVEUR AMERE

La saveur amère a une affinité avec le Cœur et l'Intestin Grêle.

L'Amer est : asséchant (l'humidité froide ou chaleur), durcissant, purgatif, drainant.

Son mouvement est descendant.

Exemple d'aliments amers : Thé, asperge, céleri, pissenlit, café

LA SAVEUR DOUCE

La saveur douce a une affinité avec la Rate et l'Estomac.

Le Doux est : tonifiant, relâchant (antispasmodique), reconstituant, harmonisant, atténue la toxicité.

Exemple d'aliments doux : bœuf, carotte, poire, pomme de terre

LA SAVEUR PIQUANTE

La saveur piquante a une affinité avec le Poumon et le Gros Intestin.

Le piquant est : dispersant, sudorifique, mobilisant du Qi et du Sang

Exemple d'aliments piquants : Poireau, ail, piment, gingembre, radis

LA SAVEUR SALÉE

La saveur salée a une affinité avec les Reins et la Vessie.

Le salé est : ramollissant (indurations, nodosités), assouplissante, humidifiante, évacuante vers le bas

Exemple d'aliments salés : Canard, porc, algues, orge, sauce de soja

Deux autres saveurs sont également reconnues par la médecine chinoise :

L'ASTRINGENT

Il s'agit en fait d'un acide très puissant.

Comme son nom l'indique, il est astringent.

L'ananas, la grenade

L'INSIPIDE

Il s'agit en fait d'une absence de saveur.

Elle se rapproche du doux. Ses propriétés sont d'être diurétique et désobstruant.

La courge, certains champignons, les haricots verts.

RÈGLES DU SUN WEN

- L'acide va au Foie, il supprime les effets du sucré, son excès blesse les muscles, la saveur acide possède un effet astringent, rétractant.
- L'amère va au Cœur, il supprime les effets du piquant, son excès blesse le souffle, la saveur amère possède un effet renforçant, elle comprime et durcit.
- Le sucré va à la Rate, il supprime les effets du salé, son excès blesse la chair, la saveur sucrée a un effet retardant, elle relâche et amollit.
- Le piquant va au Poumon, il supprime les effets de l'acide, son excès blesse la peau, la saveur piquante possède un effet dispersant.
- Le salé va au Rein, il supprime les effets de l'amer, son excès blesse les os, la saveur salée possède un effet adoucissant.

Contre-indications des cinq saveurs :

L'acide bouscule les muscles.

L'amère bouscule les os.

Le doux bouscule les chairs.

Le piquant bouscule le Qi.

Le salé bouscule le sang.

QUELQUES SYNDROMES COURANTS

Selon la médecine chinoise, quelques syndromes très répandus dans notre monde moderne et pour lesquels de mauvaises habitudes alimentaires peuvent être l'origine...

VIDE DE L'ENERGIE DE LA RATE

Symptômes :

Inappétence, selles molles, ballonnements abdominaux, asthénie, apathie mentale, somnolence, souffle court, faiblesse des membres, tendance à prendre du poids facilement, teint ivoire et terne, langue pâle avec marque des dents, pouls faible, sans force...

Extrêmement répandu, ce syndrome est à l'origine d'une quantité incroyable de troubles. L'alimentation joue ici un rôle considérable puisque l'on a vu que le rôle premier de la Rate était la transformation du bol alimentaire.

Les habitudes de l'homme moderne : repas riches, gras, mal équilibrés, pris dans l'agitation, le stress, l'excès de sucres, de produits dévitalisés, les repas trop copieux le soir, le surmenage, sont parmi les facteurs qui génèrent ce syndrome et finissent par épuiser la Rate.

SURPRESSION DU FOIE

Symptômes :

Stress, frustration ou colère intérieure, sensation d'être tendu, sensation de « boule » au plexus solaire, douleur, nœud, distension des hypocondres, soupirs fréquents, sensation d'avoir la gorge nouée, humeur instable voire dépressive, alternance de diarrhées et constipations, syndrome prémenstruel, pouls tendu...

Egalement très répandu, ce syndrome a souvent une composante émotionnelle importante, ajouté à des conditions de vie souvent stressantes.

On pourrait croire que les conseils diététiques ne seraient dans ce cas que de peu de valeurs; c'est sans compter que beaucoup de ces personnes accordent en général une attention très grande, parfois exagérée, à leur alimentation.

Il convient alors, d'éviter toute paranoïa avec la nourriture et envisager des formes de thérapies comme la relaxation, la respiration, le Qi Gong ou le yoga, le contact avec la nature ou encore une psychothérapie.

Éviter de manger dans le stress, sans oublier les légumes verts et de l'ambiance décontractée dans laquelle doivent être pris les repas.

VIDE DE YANG DE REINS

Symptômes :

Crainte du froid, membres froids, lombes faibles et/ou douloureux, urines abondantes et claires, œdèmes avec oligurie, asthénie, impuissance, stérilité, manque de volonté, perte d'appétit, selles molles, teint pâle, langue pâle et gonflée, pouls profond, lent, fin ou faible...

Ce syndrome est souvent dû à l'âge (nous avons l'âge de nos Reins), une faiblesse constitutionnelle, les maladies chroniques, une activité sexuelle excessive, mais aussi à un vide d'énergie de la Rate, qui entraîne indirectement un vide des Reins.

Il est clair que dans un tel tableau les aliments de nature tiède sont à privilégier.

Manger froid et/ou cru, boire (froid) à table sont bien sûr des facteurs aggravants...

LA CHALEUR DE L'ESTOMAC

SYMPTOMATOLOGIE :

Les symptômes qui, associés doivent faire penser à une chaleur de l'Estomac: faim importante et fréquente, soif de boisson fraîche, digestion rapide, la personne mange beaucoup et reste maigre, douleur épigastrique avec sensation de chaleur, haleine fétide, constipation, gencives tuméfiées et douloureuses, parfois gingivite ou stomatite, langue rouge, enduit jaune, pouls rapide et fort...

MECANISME :

Ce tableau provient souvent d'une constitution de type très « Yang », ou d'une mauvaise hygiène alimentaire, comme par exemple :

- la consommation excessive d'aliments chauds ou gras, asséchants,
- l'excès de fritures, d'épices,
- L'excès d'alcool ou de tabac (de nature chaude).

L'excès de chaleur s'accumule dans le centre, vient perturber les liquides de l'Estomac et troubler ses fonctions. La nature de la chaleur étant de monter, on pourra donc avoir des symptômes de chaleur dans le haut du corps, plus particulièrement sur le trajet du méridien de l'Estomac.

La diététique est donc ici un facteur incontournable pour arriver au rétablissement.

CONSEILS DIETETIQUES

RECHERCHER :

- UNE MASTICATION ABONDANTE ! Ceci pour éviter d'éventuelles stagnations d'aliments, elle-même génératrice de chaleur
- Une alimentation légère et facile à digérer
- Une alimentation légèrement rafraîchissante

EVITER :

Les aliments pimentés, chauds,

Respect de la pause digestive de 4 heures. Manger jusqu'à être rassasié car dans ce cas, la faim est importante, trop importante en réalité par rapport aux besoins des capacités digestives. Si on mange à la « hauteur » de cette faim, à long terme, on blesse le QI de la Rate et de l'Estomac.

Les fritures, le gras, le sucré, les aliments grillés (carbonisés), les fromages forts, le café, l'alcool, les viandes. Les excès alimentaires.

LES ALIMENTS CONSEILLES :

Produits animaux :

lapin (soif, diabète, bouche sèche, vomissements, selles sanglantes)

Légumes et céréales :

concombre (soif)

chou de chine (soif, agitation)

épinard (soif, diabète du foyer supérieur et médian)

pousses de bambou (soif, douleur épigastrique, sensation de gêne dans l'estomac)

céleri (vomissement, inappétence, soif)

lotus racine (soif)

tomate (soif)

Fruits:

poire (soif, constipation)

kaki (soif, bouche sèche)

citron (soif)

mangue (soif, vomissement)

orange (soif)

LES ALIMENTS DECONSEILLÉS :

Produits animaux :

mouton, poulet, coq, grenouille, bœuf

Légumes et céréales :

aucun

Fruits :

excès de fruits oléagineux, noix

Autres :

Alcool, piment, cannelle, fenouil (graines), coriandre, aneth, poivre, carvi, clou de girofle, gingembre, ail, sucre de canne. Éviter l'excès de café et les alcools forts et aussi les fritures.

Mincir

PRINCIPALES CAUSES DE SURPOIDS

Selon la médecine chinoise, un homme plein d'énergie, un homme tonique ne sera jamais gros. Si un surpoids s'installe, ceci traduit en quelque sorte un déséquilibre entre l'énergie et la matière, entre le Yin et le Yang (pas assez d'énergie pour trop de matière).

D'où provient ce déséquilibre ?

Selon la tradition chinoise, un excès de nourriture et un manque d'exercice ne sont pas les seules raisons de la surcharge pondérale.

Avec une hygiène de vie et une nourriture semblable, certains sont minces, d'autres plus gros.

L'obésité est considérée, selon la tradition chinoise, comme une forme d'Humidité pathogène ou des Mucosités.

NB: L'humidité et les mucosités sont des termes propres à la médecine chinoise. Ceux ci sont expliqués dans les livres : « La diététique du tao » et « Diététique énergétique » : mode d'emploi.

L'entité énergétique « Rate » est à l'origine du transport et de la transformation de l'humidité.

Il est dit dans les classiques de la Médecine chinoise : « La Rate a horreur de l'humidité ».

Ceci veut dire que tout excès d'humidité, sous toute forme que ce soit (aliments gras, lourds, humidifiant, crus, froids, un excès de liquides, un climat humide...), tend à léser ses fonctions.

C'est la Rate, qui lorsqu'elle est faible, est à l'origine de la production d'humidité pathogène et de mucosités.

On comprend désormais que tout traitement de l'obésité, si on veut que celui-ci soit efficace et durable, doit veiller à rétablir les fonctions de transport et transformation de la Rate et renforcer le « feu digestif ».

PRINCIPAUX FACTEURS DE LA SURCHARGE PONDERALE

Le facteur héréditaire

Certes, ce facteur existe mais semble tout de même relativement minime par rapport au phénomène grandissant de l'obésité dans la population. D'autre part, bon nombre de personnes attribuent à leur hérédité ce qui est surtout une transmission d'habitudes alimentaires totalement erronées. En réalité, on est gros comme son père parce que l'on s'alimente comme son père.

Le déclin des fonctions digestives

Dans la deuxième partie de la vie (à partir de 35-40 ans), les fonctions digestives commencent à fléchir. C'est l'époque où beaucoup de personnes commencent à prendre du poids, de la « bedaine » alors qu'ils ne changent rien à leurs activités et leur mode alimentaire.

Ceci nous rappelle que nous devons aussi tenir compte de l'âge puisque celui-ci induit une « capacité digestive » et que certains écarts que l'on peut se permettre à 20-30 ans se paient cash passé la quarantaine.

La sédentarité

Notre mode de vie de plus en plus sédentaire est incontestablement un facteur aggravant aux phénomènes de prise de poids.

L'insuffisance et même souvent l'absence totale d'exercices physiques font que le Qi n'est pas mobilisé, ce qui peut entraîner stagnation, et accumulation dans l'organisme.

Les causes psychologiques

Le stress

Indéniablement, le stress représente une grande cause de l'obésité. Dans un environnement hostile, dans des situations conflictuelles, notre organisme peut répondre par des maladies dites de « civilisation » telles que : cancer, affections cardiaques, obésité, etc...

Manger est aussi une façon de calmer l'anxiété, en stimulant la production d'endorphines...

La solitude et l'ennui

Lorsqu'on est seul, l'on a souvent tendance à manger de façon anarchique, à grignoter pour lutter contre l'abandon, voire la dépression. C'est donc une compensation.

Les chocs affectifs

Assez fréquent, la perte d'un être cher, la fin d'une relation ou une séparation longue peuvent se traduire par une grande consommation de produit sucrés.

Toutefois, il semblerait à l'inverse, d'après un rapport médical de l'Université de Hull (France), que sur cinq femmes en instance de divorce, quatre maigrissent.

La frustration sexuelle

Il s'agit ici encore d'une compensation « affective » qui peut se retrouver chez les « frustrés sexuels ».

La nourriture prend alors une importance considérable...

A l'inverse, l'excès de poids peut aussi servir inconsciemment de protection pour ne pas être « approché », mettre de la distance...

LES MÉLANGES À ÉVITER

En plus de dix règles fondamentales de la diététique, la médecine chinoise donne quelques indications concernant certains mélanges qu'il vaut mieux éviter:

Il ne pas sain de consommer plusieurs types de corps gras dans un même repas.

Il est déconseillé de consommer plusieurs types de viandes, de céréales, d'alcools dans un même repas.

Ces recommandations visent à faciliter le travail du couple Rate – Estomac.

Les mélanges » humidifiant «

Le mélange de saveurs sucrées et acides(jus de fruits, tomates, compote, confitures...) a des effets souvent indésirables car très humidifiant.

Apéritif avec cacahuètes et amandes(acides, alcool, sucre et gras)

Fondue de fromage et vin blanc(laitages, alcool)

Charcuterie et cornichons(gras et acides)

Mousse au chocolat et champagne(sucre, gras et alcool).

L'absorption répétée de ces mélanges va à la longue générer de l'humidité pathogène qui entrave la digestion puis qui se transforme en mucosités. L'humidité, les mucosités ralentissent, obstruent, perturbent les fonctions des organes et ceci est à l'origine d'un nombre important de troubles de santé.

Principales incompatibilités

Fruits et céréales

Fruits et légumineuses, féculents, légumes secs

Fruits et corps gras

Produits laitiers et céréales

Produits laitiers et corps gras.

Le mélange Acide et Non – Acide

Deux catégories des aliments sont néfastes lorsqu'elles sont associées au cours d'un même repas. Ces deux catégories sont les acides et les non-acides. Sont acides essentiellement les

Fruits (incluant la tomate, très acide et ses dérivés) mais aussi certains végétaux (comme le poivron, la rhubarbe) et les yaourts.

Ce mélange, lorsqu'il a lieu, provoque un déséquilibre dans les sucs digestifs et ralentit considérablement la digestion des protides et des lipides. Cette association crée une réaction de fermentation, qui hormis les flatulences et les ballonnements engendrés, va adhérer aux intestins et compromettre le travail de ceux-ci. Cette erreur maltraite énormément le tube digestif. Donc:

Pas de fruit acide ni de yaourt ou fromage blanc au cours du repas.

Consommez les fruits et les yaourts de préférence en fin d'après – midi.

LES 9 PRINCIPES DU “SAVOIR MANGER” SELON LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

1. LA MODERATION

Tout excès alimentaire nuit à la santé. Il est fondamental de ne pas dépasser ses capacités digestives. La nourriture est souvent une compensation affective et c'est la cause de bien des désordres comme prise de poids, lourdeur, obésité, troubles digestifs, et... sentiment de culpabilité. En fait, il faut toujours laisser une place vide dans l'estomac lorsque nous mangeons. Des études modernes faites aux USA ont confirmées que la modération alimentaire (et non pas de malnutrition) est gage de longévité.

«On doit manger plutôt tôt que tard, lentement que rapidement; peu que beaucoup, la nourriture doit être tiède mais pas chaude, plutôt molle que dure, et salée mais pas trop salée», (Yang Sheng Lu – Recueil des méthodes pour nourrir la vie)

2. LA MASTICATION

Manger lentement, calmement, en mastiquant bien, est l'une des clés fondamentales du savoir manger. La mastication permet ' d'économiser le feu digestif et rend la digestion beaucoup plus facile. La tradition ayurvédique (incluant la médecine traditionnelle indienne) nous dit même qu'il faut boire ses aliments et mastiquer ses boissons.

«On doit mastiquer sa nourriture avec minutie pendant qu'on mange (...) La nourriture crue ne doit pas être avalée»,

(Qian Jin Yao Fang – Prescriptions majeures de milles onces d'or) de la Dynastie Tang

3. AVOIR FAIM

Il faut manger seulement quand nous avons faim et avoir digéré le repas précédent. Une vraie faim veut dire, en terme de médecine chinoise, que le feu digestif est prêt pour recevoir de nouveaux aliments dans l'Estomac. Souvent, notre faim n'est pas une vraie faim et notre besoin de manger, de grignoter, est plus d'ordre psychologique. Beaucoup de personnes mangent d'ailleurs sans réellement avoir faim. Ceci induit souvent une stagnation d'aliments ou une chaleur dans l'Estomac qui sont à l'origine de nombreuses maladies.

4. LA REGULARITE

Si vos repas sont réguliers, l'ensemble de votre système digestif est prêt à recevoir le bol alimentaire dans de bonnes conditions.

Ceci a pour conséquence une meilleure digestion, donc une meilleure assimilation, donc une meilleure santé. En effet, l'habitude est reposante, l'adaptation est fatigante.. Tout dans la nature mais aussi dans l'homme est basé sur des rythmes, sur des cycles.

«Prendre les repas à heure fixe préserve le corps de toute souffrance», (Lu Shi Chun Qiu – Printemps et Automnes de Maître Lu) de la Période des royaumes combattants.

5. CONCENTRATION & CONSCIENCE

Plus nous nous concentrons sur notre repas, sur les odeurs, les saveurs, plus cela favorise la digestion. Pourquoi ? Parce que ces différents stimulus favorisent le bon fonctionnement de notre système digestif. Le repas peut être vu comme un spectacle qui est en lui-même fait pour stimuler notre appétit et notre digestion. Ainsi, la notion de « conscience » de ce que l'on fait est fondamentale. Plus nous avons conscience de ce que nous faisons, plus le corps fonctionne bien, plus la physiologie est active...

6. L'HUMEUR

L'atmosphère dans laquelle est pris le repas est fondamentale. Il doit être pris dans la détente et non pas dans la rancœur, la colère ou même avec des rires exagérés. Attention, il ne s'agit pas d'empêcher les repas entre amis où la gaieté doit bien entendu être privilégiée. Nous parlons des repas quotidiens, familiaux qui sont un acte sacré et devraient être vécus comme tel, dans la bonne humeur et la tranquillité. Le stress, le bruit, les émotions fortes favorisent une mauvaise digestion qui peut, si elle s'installe, être à l'origine de très nombreux problèmes de santé.

«On ne doit pas manger immédiatement après une colère, ni se mettre en colère juste avant un repas. On ne doit pas manger lors de colères, de réflexion profonde ou de peur.», (Da Sheng Yao Lu – Recueil majeur des sages).

7. LE MASSAGE

Il est conseillé de se masser l'abdomen après les repas, toujours pour favoriser la digestion, surtout s'il s'agit d'un repas copieux le soir. Nous pouvons alors nous faire un massage doux et circulaire de l'estomac, 20 à 40 fois dans le sens des aiguilles d'une montre, 20 fois dans l'autre sens. Cette méthode évite la fatigue postprandiale du repas de midi et facilite en outre l'endormissement le soir, dans les deux cas en favorisant la digestion.

8. LA MARCHE

Il est déconseillé de reprendre tout de suite ses activités après avoir mangé. Une pause digestive, telle une promenade, qui mobilise l'énergie, est toujours préférable. Comme le massage, une marche douce favorise la digestion. Un proverbe chinois dit : «Celui qui marche 100 pas après le repas vivra jusqu'à 99 ans ! .

9. LE PLAISIR

Il n'est pas de bonne diététique sans plaisir. Il est hélas fréquent que celle-ci soit perçue comme un ensemble de restrictions, de privations où tout écart est sévèrement sanctionné. Ce n'est bien sûr pas l'esprit de la diététique chinoise, où tout est fait au contraire pour nous réconcilier avec la nourriture, la vitalité des aliments, les saveurs, l'esthétique aussi. Tout est fait pour apporter du plaisir.

Quand tous nos sens sont satisfaits, chaque repas devient un véritable moment de bien-être et la digestion est favorisée.

Phytothérapie chinoise : mythes & réalité

Le gingembre

Le gingembre est l'une des plantes les plus utilisées tant dans la cuisine que dans la phytothérapie chinoise. C'est quand même un excellent aliment pour la santé en général. C'est avant tout une substance qui facilite la digestion. Hors selon la médecine chinoise bien digérer, c'est bien produire l'énergie qui nous donnera vitalité et dynamisme. De plus c'est un antidote en cas d'intoxication au crabe ou au poisson. Les Japonais servent toujours leurs fameux « sushi » (poisson cru) avec du gingembre. De plus il est efficace contre les nausées et les vomissements. C'est donc un condiment de choix qui favorise la santé et qui peut être utilisé quotidiennement. Il se trouve facilement dans de très nombreuses grandes surfaces ou épiceries.

Le shiitake

Le shiitake est un champignon asiatique qui fut le sujet d'études scientifiques poussées. On lui attribue des vertus remarquables tels que la prévention contre le cancer de l'estomac ou de l'utérus, la baisse du taux de cholestérol, la stimulation des défenses immunitaires, la lutte contre la fatigue. Vous pouvez acheter ce produit sous forme de champignon séché dans les épiceries chinoises. Il suffit alors de le faire tremper quelques heures puis de le cuisiner de manière traditionnelle. Il est excellent au goût et peut être considéré comme un « super-aliment » à consommer très fréquemment.

Le ginseng

Le ginseng est probablement la substance médicinale chinoise la plus connue en occident. On lui confère à raison de très nombreuses vertus mais il n'est pas une panacée universelle. Ses indications majeures sont : asthénie, perte d'appétit, vomissements, diarrhées, souffle court, toux et asthme chroniques avec fatigue et faiblesse, transpiration spontanée, insomnie, palpitations cardiaques, perte de mémoire... Il vaut mieux s'adresser à des spécialistes de la phytothérapie chinoise. On doit consommer 5 à 10g de ginseng par jour en le faisant décocter à feu très doux au moins une heure. Il est interdit en cas d'hypertension artérielle, d'infection, de fièvre, d'inflammation. Il faut en faire des cures de deux semaines et ne pas dépasser la posologie conseillée.

Etant un remède très actif, en surdosage, il y a un risque de céphalée, d'insomnie, palpitations cardiaques, d'hypertension artérielle.

MANGER CRU OU MANGER CUIT ?

SELON LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

Dans le domaine des médecines non conventionnelles, la diététique est l'occasion d'affrontements acerbes où les théories contradictoires s'entrechoquent. Le tout crée un sentiment de confusion où personne ne sait exactement ce qu'il faut faire vraiment concernant son alimentation. La diététique chinoise apporte un autre éclairage. Tout d'abord, il faut comprendre qu'elle a une expérience de très nombreux siècles. Elle a prouvé à travers eux que ces principes étaient bien fondés puisqu'ils permettent au peuple chinois actuel d'avoir une espérance de vie équivalente à celle des pays occidentaux malgré des conditions de vie bien plus difficiles et une sous médicalisation. Ensuite, elle se base sur les enseignements d'un système médical complet, cohérent, efficace qui de plus en plus reconnu à travers le monde la médecine chinoise. Tous ces avantages lui permettent de répondre à des questions sensibles telle que : « devons nous manger cru ou cuit? » .

Pour savoir si nous devons manger cru ou cuit, il nous faut nous rappeler que selon la médecine chinoise l'Estomac est un peu comparable à une casserole qui a besoin de feu pour décomposer le bol alimentaire. Ce feu est assuré par la Rate aidée par les Reins. Si la Rate est faible ou si nos Reins sont déficients (ou les deux) nous aurons durant la digestion des lourdeurs, des flatulences, des gonflements abdominaux ou froid aux pieds et aux mains (signes que l'énergie est complètement concentrée sur l'assimilation des aliments), une fatigue après le repas, des selles molles... Nous avons donc besoin de chaleur pour digérer. Pour qu'un aliment soit facilement

transformé en énergie, il faut qu'il soit, au moment de son absorption, à la température de l'Estomac.

Si vous versez un verre d'eau froide dans une casserole et que vous chauffez cette eau à 38°C, vous observerez qu'il faut un certain temps et une certaine quantité d'énergie, sous forme de gaz, de bois ou d'électricité. Il est facile de comprendre que si vous buvez le même verre d'eau froide, vous consommerez pour le digérer une plus grande quantité d'énergie que pour digérer un verre d'eau chaude. Ce genre de gaspillage, à la longue, sape nos réserves énergétiques et nuit à notre santé.

L'ERREUR DU CRU

Ce titre résume à lui seul ce que pense la médecine chinoise du dilemme « cru ou cuit ». Au vu de ce qui a été précédemment démontré, il est évident que tout aliment absorbé cru va demander au corps une plus grande quantité d'énergie. Celle-ci aurait pu être économisée si la nourriture avait été cuite. Et ceci est d'autant plus vrai que l'aliment n'aura pas été au préalable découpé finement et correctement mastiqué. Les précieux nutriments (vitamines, oligo-éléments, minéraux, enzymes...) que nous croyons épargner en mangeant cru, nous coûtent en fait cher car leur assimilation n'est pas garantie et la balance énergétique entre apport et coût, au bout du compte n'est pas forcément positive.

ET POURTANT...

Il est évident que le cru est tout de même très riche en vitalité indispensable à la vie (oligo-éléments, minéraux, acides gras essentiels, vitamines, enzymes.... En outre, il est vrai que la cuisson dénature et détruit une partie de ces éléments (surtout les cuissons à très haute température). Une alimentation trop cuite n'est pas saine, disent les partisans du « cru », car elle dévitalise l'aliment et fait perdre les éléments subtils, déjà largement mis à mal par des moyens de production intensifs et transformations industrielles.

LE COMPROMIS

La cuisine chinoise résout le dilemme « cru/cuit » de manière fort élégante. Il suffit de cuire partiellement la plupart des aliments. Manger l'aliment semi-cru, croquant ou saisi peut être une règle de base, à l'exception des céréales qui doivent impérativement être complètement cuites pour être bien digérées.

COMMENT CONCRETEMENT APPLIQUER CE PRINCIPE ?

Ce que nous enseigne la médecine chinoise, c'est que la quantité d'aliments crus ou cuits dépend de l'état du feu digestif, c'est-à-dire du Yang de la Rate mais aussi partiellement des Reins.

Avec un feu digestif fort :

Dans ce cas et dans ce cas seulement, il est possible de se contenter d'une cuisson modérée des aliments et d'absorber une plus grande quantité de crudités. Peu cuite ou crue, la nourriture est alors plus riche en vitalité. Mais attention, les gens qui bénéficient d'un feu digestif convenable ne doivent pas tomber dans l'excès de cru qui, à terme, lésera le Yang de leur Rate. De plus, avec l'âge, comme le feu digestif tend à diminuer, il faudra cuire davantage les aliments.

Avec un feu digestif faible :

Ici, il convient de faire attention. Les aliments seront la plupart du temps préféré cuit, surtout ceux qui demandent un pouvoir digestif fort (les céréales par exemple). Nous cuirons donc bien les aliments, ceux-ci seront alors moins riches mais beaucoup plus digestes, ce qui favorisera une assimilation tout de même correcte. Nous ' n'oublierons pas non plus de faciliter la digestion en utilisant des aliments coupés finement et en les mastiquant bien.

EST-CE QUE LE CRU EST UNE BONNE CHOSE POUR MOI ?

A nouveau, nous le répétons, si le cru a l'avantage de nous offrir toute la vitalité de l'aliment, c'est la force de notre feu digestif qui nous permettra d'en tirer plus ou moins profit. Afin de savoir si vous avez un feu digestif suffisant, nous vous proposons de répondre aux quelques questions qui suivent. Si vous avez au moins trois signes de la liste qui suit, le cru doit être limité, si vous avez cinq signes, le cru est fortement déconseillé :

- Vous n'avez pas d'appétit ?
- Vous avez une digestion lourde ?
- Vous avez une digestion longue ?
- Vous êtes fatigué après les repas ?
- Votre ventre gonfle après les repas ?
- Vous vous refroidissez après le repas ?
- Vous vous sentez nauséeux après le repas ?
- Vous avez fréquemment des gaz intestinaux ?
- Votre estomac ou votre abdomen est froid au toucher ?
- Vous avez souvent des éructations avec l'odeur des aliments ?
- Vous avez souvent des selles molles ou liquides, voire des diarrhées ?
- Vous avez assez souvent des traces d'aliments non digérés dans les selles ?

Encore une fois la diététique chinoise nous enseigne que toute règle diététique doit être adaptée à la constitution et aux besoins de chacun. Des signes précis nous permettent de savoir si tel ou tel grand principe nous convient ou non. Une seule règle est universelle dans la tradition chinoise : celle du juste milieu et de la recherche de l'équilibre.

« Les aliments doivent être cuits correctement. Plus on y est attentif, mieux c'est. Toute nourriture altérée, avariée, malodorante, de couleur incorrecte ou mal cuite ne doit pas être consommée » Confucius.

« Les aliments cuits sont goûteux, mais ils réduisent aussi les chances d'attraper des maladies, surtout celles du tube digestif. Les aliments cuits renforcent la résistance du corps face à la maladie, parce que leurs nutriments sont digérés et absorbés plus facilement » Zang En Qin (Chinese Medicated Diet).

*extrait de « La Diététique du Tao » de Philippe Sionneau

<https://digitoenergie.wordpress.com/remedes-naturelles/la-dietetique-chinoise/>