

DIETETIQUE CHINOISE

PAR DOMINIQUE SCHUELLER

SEL, SUCRE
CONDIMENTS
PRODUITS LAITIERS, OEUFS
VIANDE, POISSON, LEGUMINEUSES
CEREALES , FECULENTS
LEGUMES, FRUITS



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE,
BASE D UNE ALIMENTATION LÉGERE ET VARIÉE !

PHYSIOLOGIE DE LA DIGESTION

L'essence subtile des aliments et des boissons que nous consommons est à l'origine de la production du Qi et du sang à travers les processus de transformation et d'assimilation de l'organisme. Ce qui n'a pas été utilisé constitue le Jing acquis, et vient compléter le Jing inné, reçu à la naissance. Le Jing acquis est précieux, puisqu'il permet de sauvegarder le Jing inné, et ainsi de ralentir son épuisement, donc d'allonger notre vie.

Le rôle fondamental de l'estomac et de la rate

Dans le système chinois, chaque organe est défini selon un ensemble de fonctions, fruit de milliers d'années d'observation. Alors conservons à l'esprit que nous parlons ici non pas des organes tels que décrits en anatomie occidentale, mais des fonctions de cet organe selon les principes de la médecine chinoise.

Le rôle de l'estomac est de recevoir aliments et boissons, de les "fermenter" et de les "cuire", comme une casserole qui serait toujours à 38°C, pour qu'ils se décomposent et se transforment en "bouillie alimentaire".

La rate joue le rôle du feu sous la casserole. Avec l'aide de l'énergie des reins, elle vient chauffer le bol alimentaire qui va permettre ces transformations dans l'estomac, qui envoie ensuite cette bouillie alimentaire vers l'intestin grêle. Là, sous l'impulsion de la rate, se produit la séparation du clair et du trouble.

Le "clair" est l'énergie subtile des aliments, qui sert de matériau de base à l'élaboration de l'énergie et du sang dans le corps. Le "trouble" correspond aux substances inassimilables qui sont excrétées sous forme de déchets : urine et selles.

Le rôle de la rate est de **séparer et d'extraire l'énergie subtile des aliments**, puis de la faire monter vers les poumons, pour se combiner à l'énergie de l'air inspiré afin de régler les rythmes respiratoires et cardiaques, et **produire le sang au niveau du coeur.**

Le trouble, c'est à dire la partie non assimilable des aliments, doit descendre pour être éliminé. Les déchets solides et une partie des liquides sont envoyés vers le gros intestin où sont constitués les selles qui vont être expulsées hors du corps. L'intestin grêle envoie les déchets liquides vers la vessie que les excrète sous forme d'urine.



LE COUPLE FORMÉ PAR LA RATE ET L'ESTOMAC CONSTITUE LE PILIER DE LA DIGESTION ET DE LA PRODUCTION DE L'ÉNERGIE ET DU SANG. TOUT DÉSÉQUILIBRE A DONC DES RÉPERCUSSIONS SUR L'ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL.

Manger chaud favorise la digestion

Plus nous mangeons froid ou glacé, plus nous devons utiliser notre propre énergie Yang pour réchauffer le contenu de l'estomac. Le but de l'alimentation est de produire de l'énergie pour le corps. Si nous en consommons autant pour digérer que nous en apportons en mangeant, le bénéfice risque d'être faible!

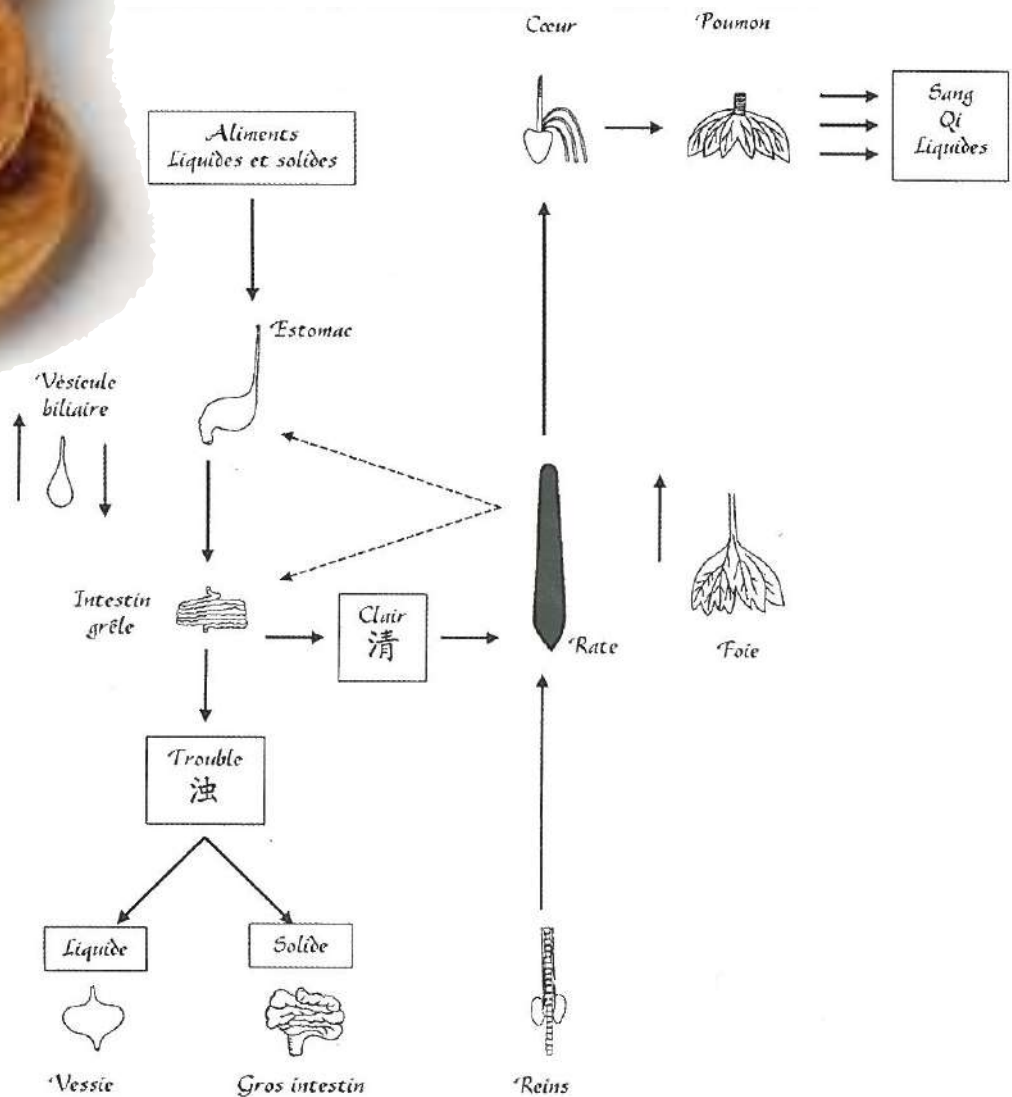
L'excès d'aliments crus ou froids est considéré comme une cause de maladies. En effet, les aliments crus demandent au corps une telle énergie pour les digérer et les assimiler que le bénéfice est nettement moins intéressant que l'on pouvait imaginer. L'assimilation des nutriments n'est pas forcément garantie. Par ailleurs, **une cuisson excessive des aliments tend à leur faire perdre vitamines et minéraux.**

La cuisine chinoise résout ce dilemme en proposant pour certains aliments une cuisson courte : le "sauté", le "wok", permet de saisir les aliments à l'extérieur tout en les gardant presque crus à l'intérieur. Les vitamines, minéraux et enzymes sont ainsi plus facilement assimilables.



Certains aliments sont **indigestes sans cuisson** : les **céréales ou le blanc d'oeuf**, par exemple, ne peuvent être assimilés qu'en étant cuits.

Cela dit, ceci ne signifie pas qu'il ne faille jamais manger de crudités. La médecine chinoise considère que c'est l'excès d'aliments crus et froids qui est pathogène. **Simplement, plus les capacités digestives sont faibles et plus il fait froid, plus il faut manger des aliments cuits et chauds.**



La représentation des organes provient d'un ouvrage chinois ancien datant de 1601 : *Zhen Jiu Da Cheng* (Compendium de l'acupuncture et de la moxibustion)

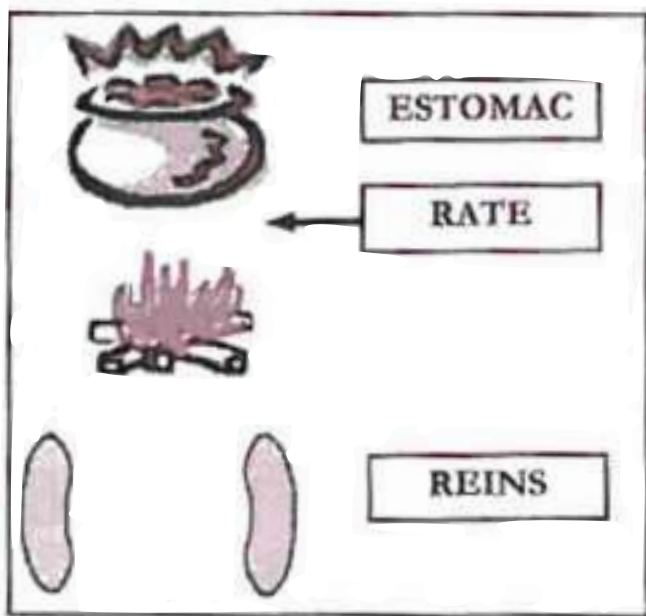
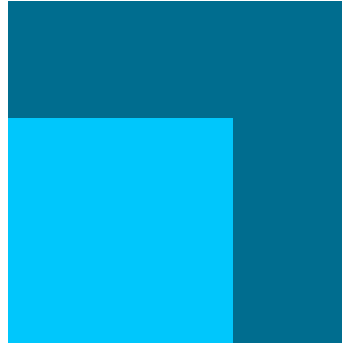


Illustration tirée
de la Diététique du Tao



Nature des aliments

Les aliments ayant une nature tiède ou chaude participent à la création de chaleur pour la digestion. Ils permettent d'équilibrer la nature froide d'autres aliments et de favoriser la digestion en général.

L'estomac déteste la sécheresse. Il a besoin de liquide pour constituer sa bouillie alimentaire. **Boire froid ou glacé pendant le repas bloque la digestion**, il faut à la rate une grande quantité d'énergie pour revenir à la température de 38°C. Les aliments seront finalement digérés, mais mal.

Boire chaud au repas, de préférence à la fin du repas, favorise l'assimilation des aliments. Les chinois finissent souvent leurs repas par une soupe chaude.

La rate déteste l'humidité. **Boire un grand verre d'eau avant le repas, au moment où la rate active le "feu digestif", éteint ce feu, rendant la digestion plus difficile.**

C'est également le rôle de la rate de transformer les liquides. **Si l'on boit beaucoup pendant le repas, la rate est débordée et ne peut pas transformer tous les liquides.** Ils peuvent alors s'accumuler, créant dans le corps une humidité pathogène.



Cette humidité s'infiltré, telle une éponge, dans les tissus, créant une **sensation de lourdeur, entravant la circulation de l'énergie et du sang**. Elle empêche ou rend difficile la "montée du clair" par la rate, et bloque ou entrave la production d'énergie et de sang. Lourdeur, oedèmes, selles molles ou liquides, leucorrhées, eczéma suintant, rhinorrhées, etc sont les manifestations habituelles dans cette situation.

Les aliments humidifiants sont le lait et les produits laitiers, les aliments sucrés ou de saveur douce et acide (agrumes), les aliments gras et riches en saveur, les alcools, certains fruits aqueux.

Lorsque l'humidité s'installe dans le corps, elle risque à la longue de se condenser sous forme de Tan, de **mucosités**. **Certaines sont visibles et peuvent être expectorées, d'autres sont invisibles et empêchent le fonctionnement normal des organes** : vertiges, nausées, vomissements, rhumatismes, oppression de la poitrine et de l'épigastre, asthme, rhinite, sinusite, nodules sous cutanés, obésité, cellulite, hypertension, hypercholestérolémie, voire paralysie faciale ou troubles neurologiques (dépression).



Ce qui favorise la digestion :

Ne pas manger jusqu'à satiété,
Bien mastiquer,
Manger chaud,
Eviter l'excès de cru et de froid,
Boire peu avant et pendant les repas,
Boire chaud à la fin du repas,
Manger dans le calme et la sérénité,
Pratiquer une courte marche ou un auto-massage après le repas.

**" LE REPAS DU MATIN DOIT ÊTRE BON,
LE REPAS DE MIDI DOIT RASSASIER,
LE REPAS DU SOIR DOIT ÊTRE LÉGER "**



VARIATION

des quantités alimentaires

Les sédentaires qui sont constamment exposés aux lumières artificielles doivent **accroître l'apport en aliments frais et vivants**, ayant bénéficié de l'exposition à la lumière solaire. Pour ceux qui ont une **activité nocturne** le repas du soir doit non seulement être consistant, mais il est nécessaire de **rajouter une collation de nuit**.

Le petit enfant, dont le système digestif se constitue progressivement, doit éviter de surmener ses capacités digestives et **prévoir une collation**.

L'adolescent et le jeune adulte ont des capacités digestives à leur apogée. Attention, toutefois, parce que les mauvaises habitudes prises à ce moment là risquent de léser l'estomac et la rate et de créer des problèmes à la quarantaine.

A partir de 35 ans, toutes les erreurs qu'on pouvait se permettre se payent désormais directement. Lourdeurs ou brûlures d'estomac, ballonnements, fatigue après les repas, prise de poids conduisent à toutes sortes de maladies.

Chez les personnes âgées, il faut favoriser une **alimentation légère et très digeste**, à cause du vieillissement.

Dès qu'on est **fatigué ou malade**, il faut favoriser une alimentation **légère et très digeste**. Trop manger épuiserait l'énergie de la rate de l'estomac, favoriserait la stagnation des aliments, empêcherait la production d'énergie et de sang nécessaire à la réparation du corps. Préférer des aliments légers et reconstituants : soupes, bouillons de légumes et de viande.

Résumé de la sagesse alimentaire d'après les principes de la diététique chinoise :

- Manger des aliments frais et sains.
- Manger à heures régulières, dans le calme.
- Ne pas manger trop ou trop peu.
- Prendre un bon petit déjeuner.
- Prendre un repas de midi chaud et nourrissant .
- Ne pas manger trop et trop tard le soir.
- Ne pas manger trop vite, prendre le temps de mastiquer.
- Ne pas grignoter entre les repas.
- Consommer davantage de légumes frais et de fruits.
- Consommer davantage de céréales (cuites) et de légumineuses.
- Eviter l'excès de produits raffinés, dévitalisés.
- Eviter l'excès de conserves et de plats cuisinés du commerce.
- Réduire la consommation de boissons et d'aliments sucrés.
- Eviter l'excès d'aliments gras et de fritures.
- Réduire la consommation d'aliments crus et froids.
- Eviter de boire avant ou pendant les repas.
- Boire chaud, à la fin des repas, sans excès.



*D'après "ces aliments qui nous soignent"
de Philippe Sionneau et Josette Chapelet*



**"LES INSUFFISANCES DE LA FORME
SONT RÉCHAUFFÉES PAR LE MOYEN
(INDUCTIONS) DU SOUFFLE (EXERCICES
RESPIRATOIRES ET GYMNIQUES).
LES INSUFFISANCES DU JING (PRINCIPE VITAL)
SONT TONIFIÉES PAR LES SAVEURS (DES
ALIMENTS)"**



SU WEN, CHAP. 5

Que faire en cas de Vide de Qi de la Rate et de l'Estomac ?

Ce syndrome est souvent lié à des **erreurs alimentaires qui épuisent le Qi** :

alimentation irrégulière en quantité ou dans ses horaires, **ou trop riche, abus de matières grasses, de sucre ou de boissons alcoolisées**, ou encore **trop froide, excès de crudités, de boissons froides ou de glaces**.

Cet affaiblissement peut aussi se manifester après un **surmenage, un excès de soucis** ou après une maladie entraînant vide ou faiblesse de la Rate et de l'Estomac.

Quels en sont les symptômes ?

inappétence, ballonnement post-prandial, sensation de plénitude épigastrique, gaz, diarrhée ou selles mal liées, fatigue, respiration courte, teint jaunâtre et sans éclat.

Comment y remédier ?

Il va falloir nourrir le Qi et tonifier la Rate, en évitant les aliments qui refroidissent le corps, parce que leur digestion demande beaucoup d'énergie, qui peuvent être à l'origine de stagnation ou d'une production exagérée de gaz; et en insistant sur les aliments à saveur douce qui tonifient, harmonisent et régularisent le Réchauffeur Moyen.

Parmi les graines qui nourrissent : le millet et le maïs, le riz dur qui en plus stimule l'appétit, supprime la stagnation, et le soja, sous forme de tofu, qui par ailleurs supprime aussi les ballonnements.

Parmi les légumes qui font le "remplissage": la carotte qui élimine la stagnation ; le céleri ; les petits pois ; la pomme de terre ; le radis long qui élimine les stagnations d'aliments, tiédit le milieu et favorise la digestion.

J'évite le concombre cru en cas de froid de l'Estomac car il mobilise les glaires de type froid, ainsi que la fève, en cas de ballonnement par stagnation, malgré qu'elle consolide la Rate, favorise la digestion et élimine l'Humidité.

Parmi les viandes et produits animaux qui "tonifient" : la viande de boeuf, qui est utile au Qi et au Sang ; le miel, pour tonifier le Réchauffeur Moyen, nourrir le Qi de la Rate et régulariser la Rate et l'Estomac.

Parmi les poissons : le mullet gris rayé aide le Qi de la Rate, tiédit le Réchauffeur Moyen, favorise la communication des cinq Organes.

Parmi les fruits qui sont "adjuvants", je conseille la cerise et le jujube. La châtaigne, bien qu'elle tonifie la Rate, doit être consommée avec modération.

Parmi les plantes utilisées en condiment ou en tisane: la réglisse, le persil, le cumin des prés, qui ouvre l'appétit, harmonise le Qi, chasse le vent et le froid ainsi que le rhizome de lotus qui arrête les diarrhées.

Les contre-indications concernent en priorité les aliments de nature froide :

la poire est à déconseiller dans les vides de Rate avec diarrhée, d'autre part les variétés farineuses peuvent aisément favoriser la production de glaires ;

la tomate peut blesser l'Estomac et l'Intestin, être à l'origine de diarrhée glaireuse. Elle est particulièrement contre-indiquée dans les vides de Rate.

*D'après "Diététique Energétique & Médecine Chinoise"
des Dr Eyssalet, Guillaume et Mach-Chieu aux éditions Ediris*

