



La pharmacopée chinoise, la diététique des aliments

Principes fondamentaux de l'adaptabilité alimentaire

La Cuisine du milieu

Ou les règles pour s'alimenter dans les saisons

Règles indispensables à tout principe d'entretien de la vie : ADAPTABILITE

Tout organisme vivant dépend du principe d'entretien, d'évolution et de mutation.

Nous sommes tributaires d'éléments extérieurs qu'ils soient climatiques, psychologiques ou alimentaires.

Cette dépendance fait référence à ce que la pensée chinoise appelle Ciel Antérieur, c'est à dire notre hérédité.

Nous sommes tous différents mais appartenons à un même monde appelé Ciel Postérieur.

Cette relation intime entre notre "bagage héréditaire" inscrit dans nos gènes, et ce que nous recevons dès la naissance par les éléments ingérés peut être source de conflit d'adaptabilité.

Le premier exemple donné est celui de l'ingestion du lait (maternel ou autre) chez le nourrisson.

Celui ci n'a pas encore acquis son potentiel de probiotiques (tout juste 20 % à la naissance) pour combler ce déficit au bout de trois mois).

Cela se manifeste par des troubles colitiques, diarrhées et colospasmes violents.

Ainsi, tout au long de notre vie, l'acquisition d'éléments nutritifs va organiser notre flore intestinale et en particulier celle de l'Intestin grêle en rapport étroit avec le Cœur "Shen" en sa qualité de mémoire ancestrale.

Concept de l'aliment en diététique chinoise

En conception occidentale, l'aliment est défini selon une analyse diététique nourricière de :

- Protides
- Glucides
- Lipides
- Oligo-éléments et sels minéraux
- Vitamines....

Ces éléments nutritifs vont être plus ou moins assimilés par l'organisme en fonction des nécessités et des besoins.

Cette absorption se fait par la paroi intestinale en étroite rapport avec le cerveau.

Tout ces éléments nutritifs vont "dégager" une énergie que la médecine chinoise appelle "Gu Qi" afin de nourrir notre organisme.

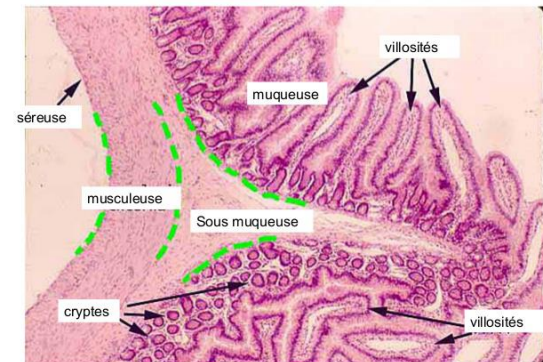
Ce que la médecine occidentale ignore, c'est la subtilité de l'attribution des ces éléments nutritifs à nos différents organes.

Mieux encore, cette répartition ou attribution va se faire en fonction des besoins de l'organisme et en fonction des heures, des jours, des saisons !!.

En d'autres termes, une erreur d'attribution va occasionner des conflits métaboliques se traduisant par :

- Ballonnement, constipation, diarrhée, prise de poids ou pertes de poids

7 à 8 mètres de longueur et 200 m2 de surface



En conception diététique chinoise, nous tenons compte de la valeur des nutriments selon des natures et des saveurs.

Nature et saveur sont la réaction de chaque aliment dans l'organisme à partir des San Jiao ou Triple Réchauffeur.

Cette notion fondamentale résulte de l'activité primordiale de l'Estomac et de la Rate, du Foyer Moyen.

L'énergie de l'Estomac au niveau de Zhong Jiao, moyen va analyser et répartir la nature des aliments (chap.74 Su Wen)

L'énergie de la Rate au même niveau moyen va analyser et distribuer la saveur des aliments (Shang Han Lun -2^{ème} siècle)

Le qi de l'Estomac aura pour fonction de diriger l'énergie digestive (rong Qi ou Ying qi)

- L'aliment de nature froide va faire descendre le qi
- L'aliment chaud va faire monter le qi
- Les aliments tièdes ou frais vont stabiliser le qi en partie médiane.

Exemple de la tomate, aliment de nature froide va faire descendre le qi au foyer inférieur

Exemple de la viande de mouton de nature chaude va faire monter le qi au foyer supérieur

Exemple de la crevette de nature tiède va stabiliser le réchauffeur moyen.

L'énergie de la Rate, au niveau de Zhong Jiao est responsable de la répartition des saveurs et leur attribution (chap.67 du Su Wen)

Ainsi la saveur acide entretient la forme de l'organe du Foie et assure un mouvement de descente de Qi

La saveur amer entretient le qi de l'organe du Cœur et assure un mouvement de descente de Qi

La saveur piquante entretient le qi de l'organe du Poumon et assure un mouvement de montée de Qi

La saveur salée entretient le qi de l'organe du Rein et assure un mouvement de descente de Qi

Enfin, la Rate garde la saveur douce pour son Qi tout en assurant une stabilisation du mouvement du qi

Ce mouvement est réalisé par le viscère (Fu) couplé à l'organe Biao Li.

Exemplela saveur acide du citron nourrit la forme de l'organe Foie mais est digérée par la Vésicule biliaire.

Autre exemple car une saveur peut avoir plusieurs tropismes:

L'épinard, de nature fraîche et de saveur douce va stimuler la Rate mais cette douceur est conduite par l'Estomac également vers le Foie et le gros intestin.

En indication thérapeutique, nous retrouverons une pathologie d'un déséquilibre de la transformation du sucre en glycogène altérant le transit intestinal.

En énergétique, empiètement du foie sur la Rate avec blocage du péristaltisme intestinal.

Les propriétés des saveurs

Elles sont de nature Yang car très volatiles.

Elles entretiennent la forme et la structure de l'organe, et est véhiculée par les Fu en provenance de la Rate.

Elles sont au nombre de 5en rapport avec les 5 souffles (Wu Xing)

Chaque saveur est donc attribuée à un organe (Zang) pour entretenir sa forme structurelle

Elles ont un tropisme organique mais également un tropisme sur les correspondances.

Exemple :

La saveur acide à son tropisme au foie mais également aux muscles, tendons, la vue, l'émotionnel

Une juste dose permet une harmonisation de cette fonction

Un excès peut aggravé l'attributionexcès d'acidité altère l'élasticité des muscles et tendons

Autre exemple:

La saveur sucrée à son tropisme à la Rate mais également à la chair, au articulation, à la lymphe

Une juste dose permet l'harmonisation de cette fonction et de l'humeur rattachée (Spleen)

Un excès peut aggravé cette attribution.....rétention de lymphe, hydrique, gonflement articulaire

La saveur acide :

Astringente, elle rassemble la dispersion du Qi à l'image du Qi du Foie qui thésaurise

Utilisée pour stopper la diarrhée, libérer l'excès de bile, la transpiration émotionnelle.
En règle générale, elle retient tout ce qui s'échappe du corps anormalement.

La saveur amère :

Elle draine la chaleur en excès dans toutes les parties du corps, traite la constipation sèche, la polydipsie, les urines rares et foncées et stimule les fonctions de l'estomac (propriétés apéritives).

La saveur douce :

Elle humidifie, draine, favorise la production de l'énergie, apaise l'anxiété et nourrit les chairs.
Elle est indiquée pour toutes les fonctions de distribution et de répartition du Qi.

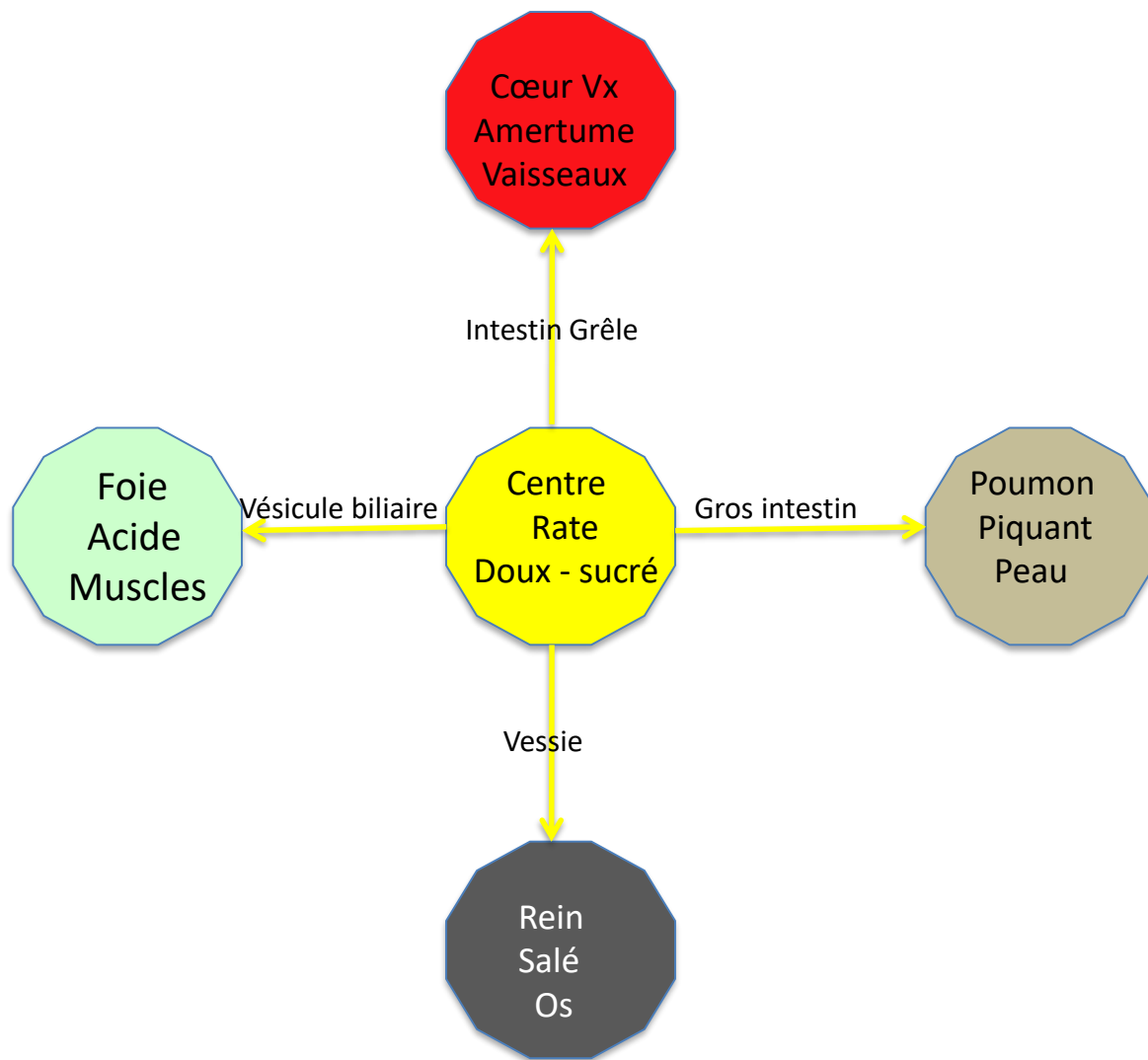
La saveur piquante:

Elle extériorise, élimine, draine vers l'extérieur, évacue.
Elle induit la transpiration et favorise l'élimination de la fièvre.
Elle active la microcirculation et combat toutes les stases vasculaires.

La saveur salée :

Elle assouplie, ramollit les indurations,
Actions sur les formations indurées (kyste, myomes, lipomes.....)
Elle a également une action purgative.

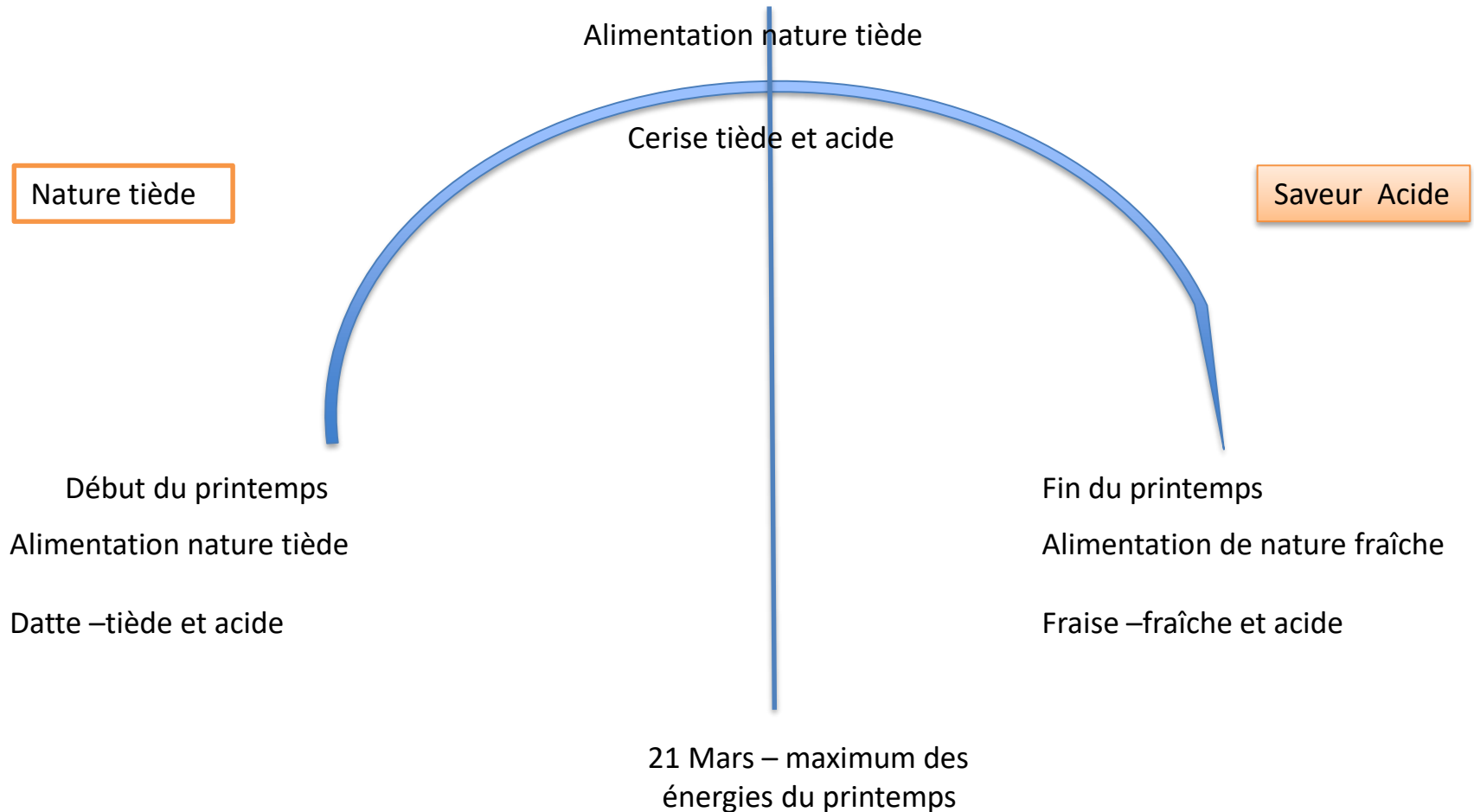
Organisation de la répartition des saveurs selon la loi de Wu Xing (5 mouvements).



La saveur est considérée comme Yang par rapport à la nature

Organisation des mouvements des aliments en fonction de la nature et de la saveur des aliments et des saisons.

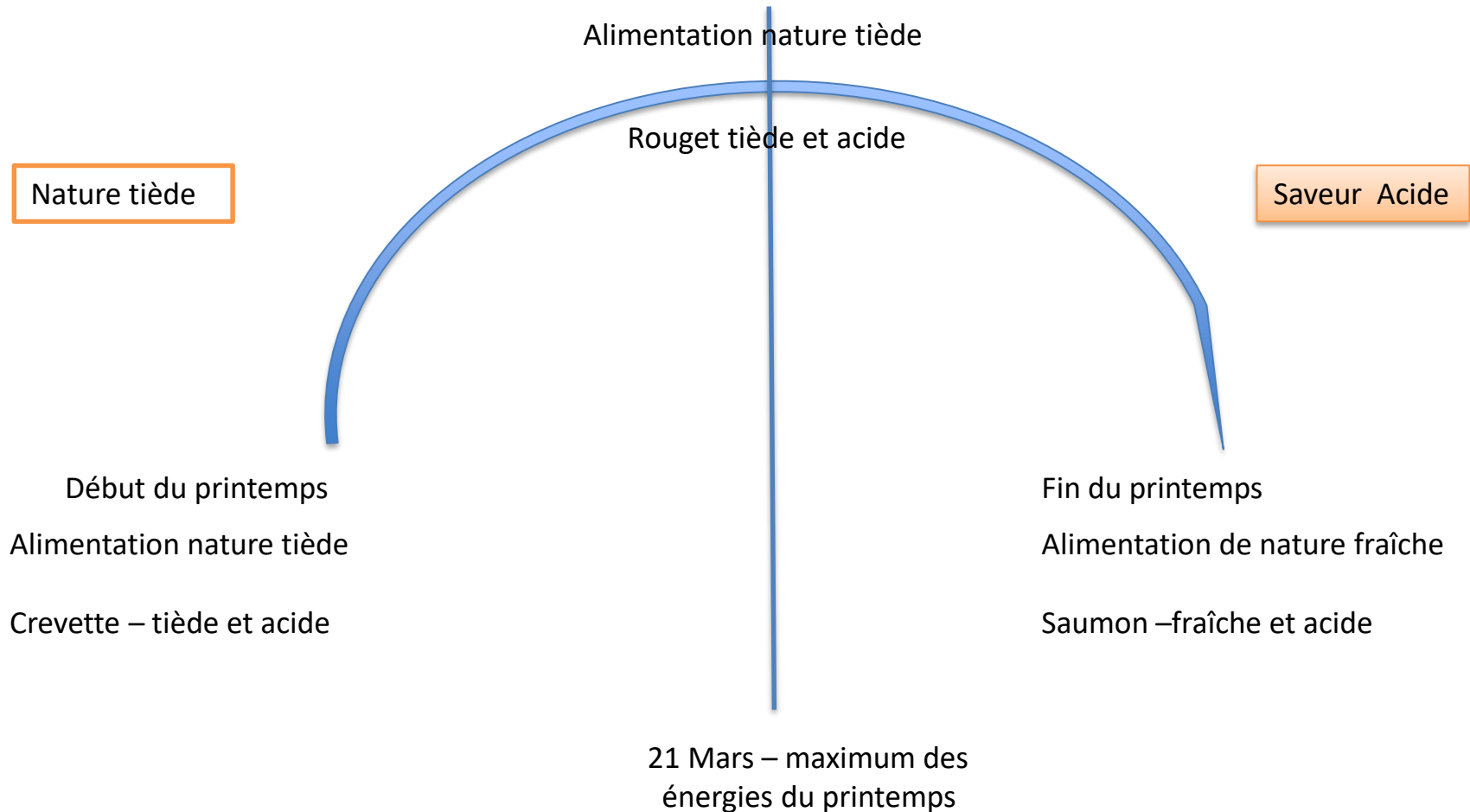
Le printemps – saison du 5 Février au 5 Mai.



Exemple d'alimentation par les fruits

Organisation des mouvements des aliments en fonction de la nature et de la saveur des aliments et des saisons.

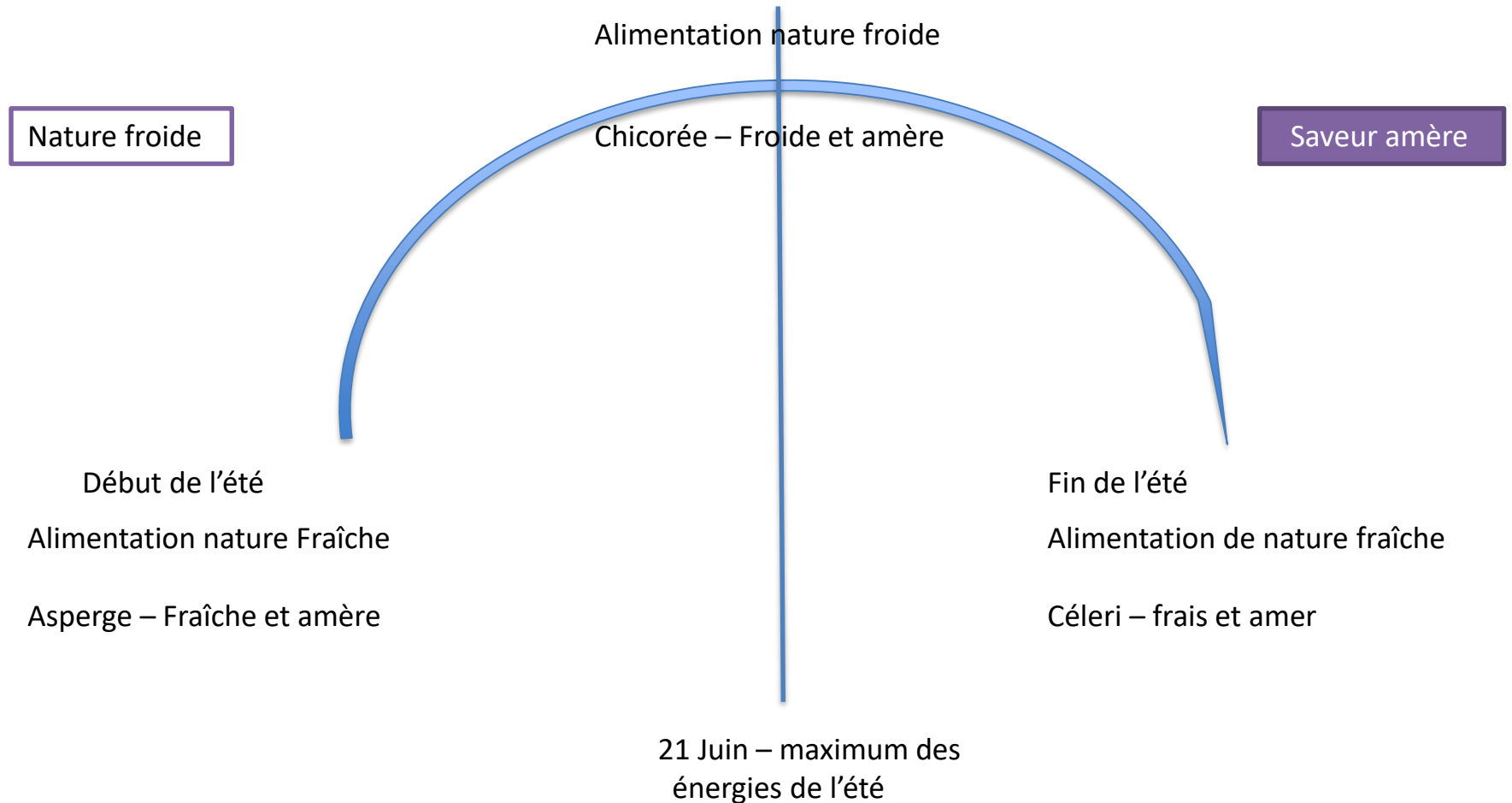
Le printemps – saison du 5 Février au 5 Mai.



Exemple d'alimentation par fruits de mer et poissons.

Organisation des mouvements des aliments en fonction de la nature et de la saveur des aliments et des saisons.

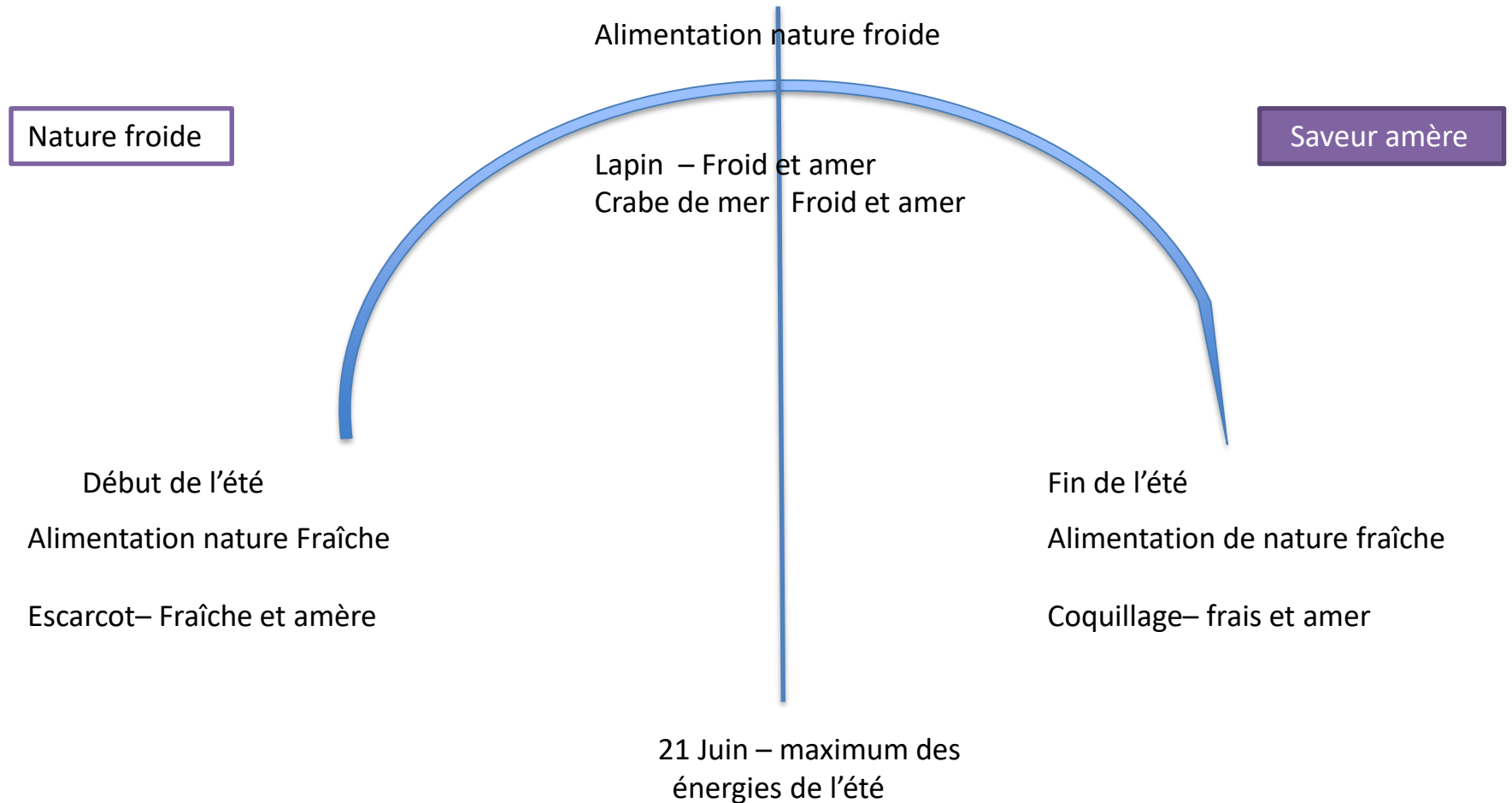
L'Été – saison du 5 Mai au 5 Aout.



Exemple d'alimentation par les légumes

Organisation des mouvements des aliments en fonction de la nature et de la saveur des aliments et des saisons.

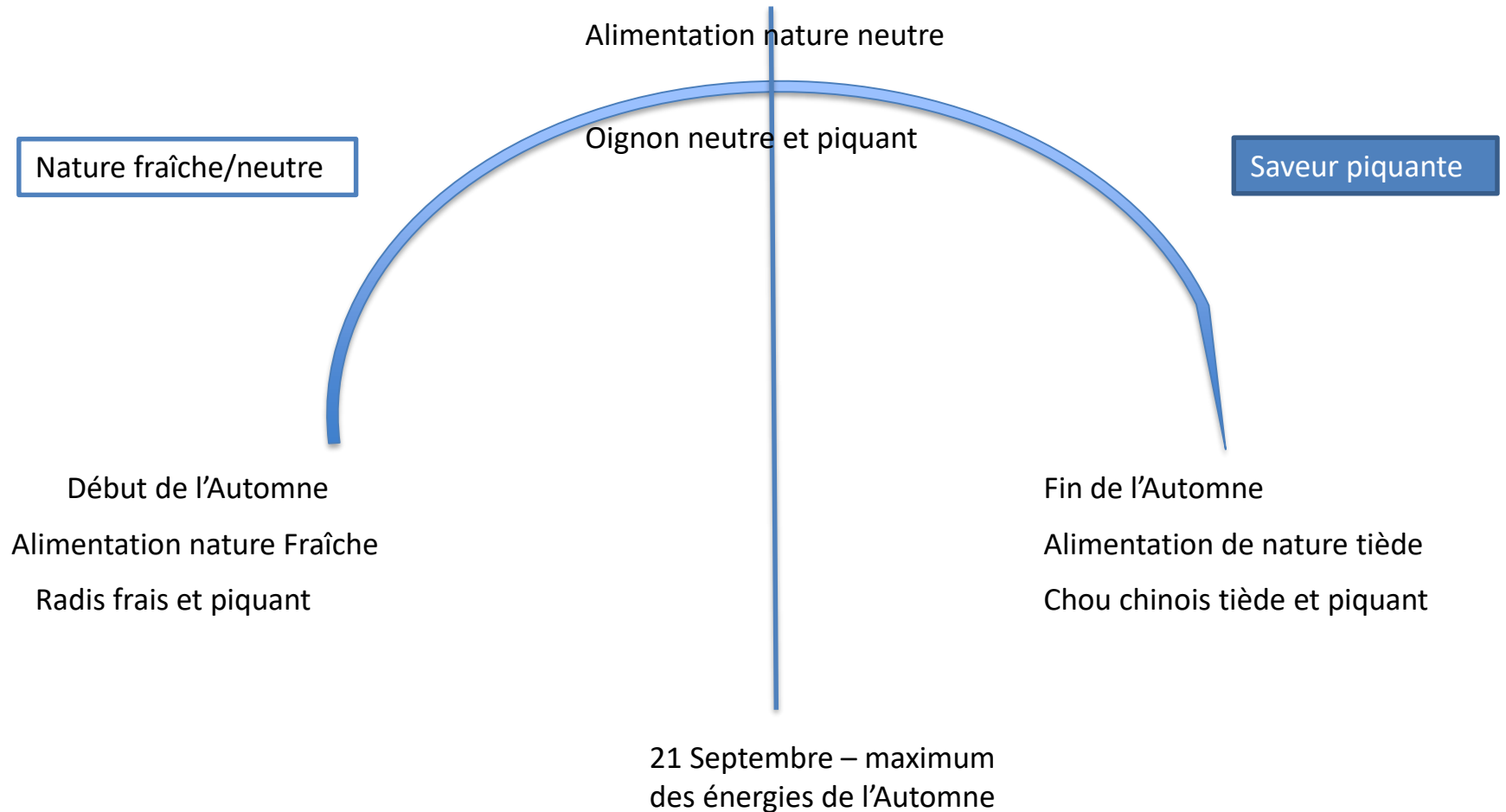
L'Été– saison du 5 Mai au 5 Aout.



Exemple d'alimentation par les viandes ou fruits de mer

Organisation des mouvements des aliments en fonction de la nature des aliments et des saisons.

L'Automne – saison du 5 Aout au 5 Novembre.



Exemple d'alimentation par les légumes

Organisation des mouvements des aliments en fonction de la nature des aliments et des saisons.

L'Automne – saison du 5 Aout au 5 Novembre.

Alimentation nature neutre

Poulet aux oignons
neutre et piquant

Nature fraîche/neutre

Saveur piquante

Début de l'Automne

Alimentation nature Fraîche

Porc frais et piquant

Fin de l'Automne

Alimentation de nature tiède

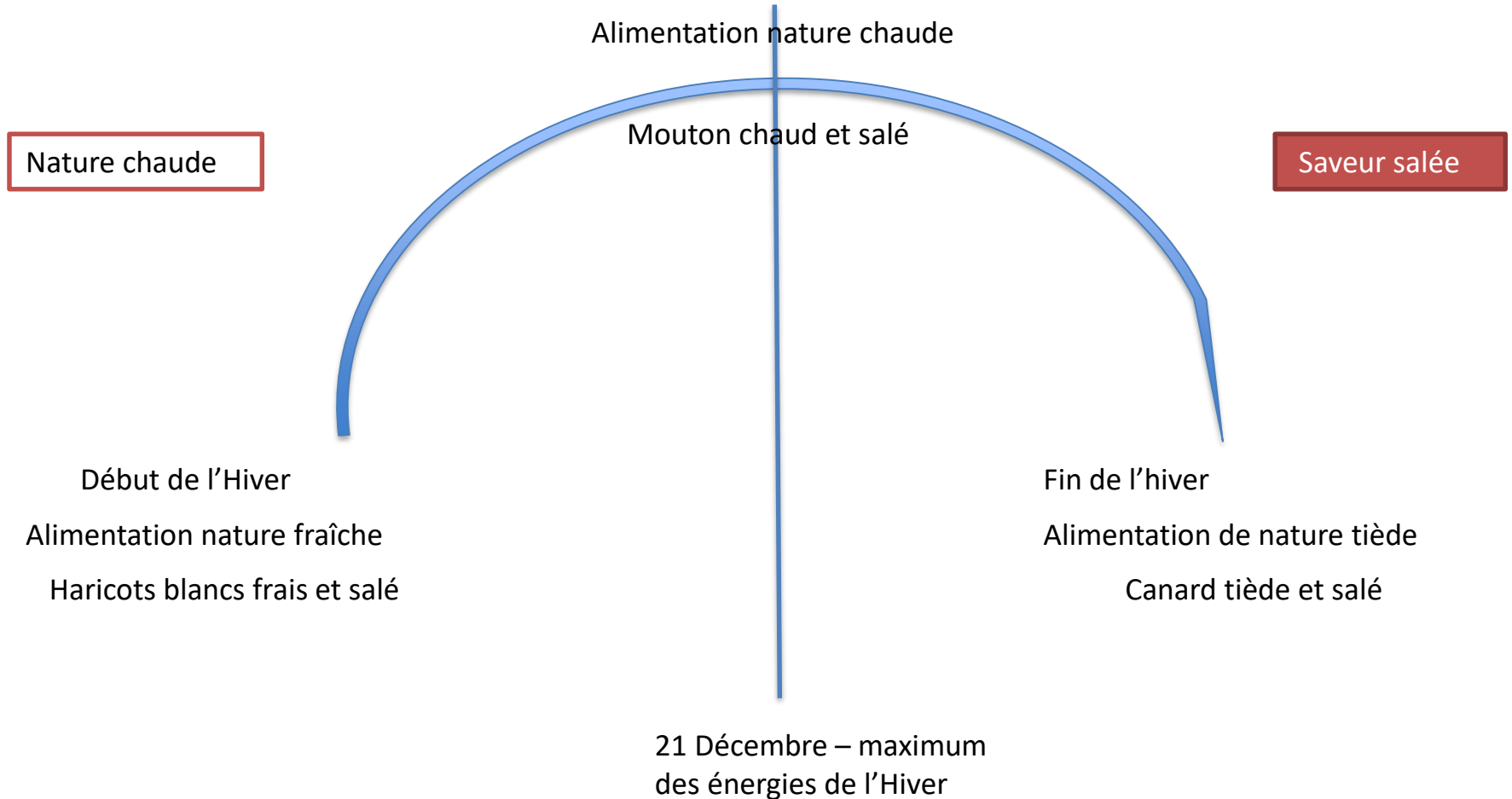
Dinde - tiède et piquant

21 Septembre – maximum
des énergies de l'Automne

Exemple d'alimentation par les viandes

Organisation des mouvements des aliments en fonction de la nature des aliments et des saisons.

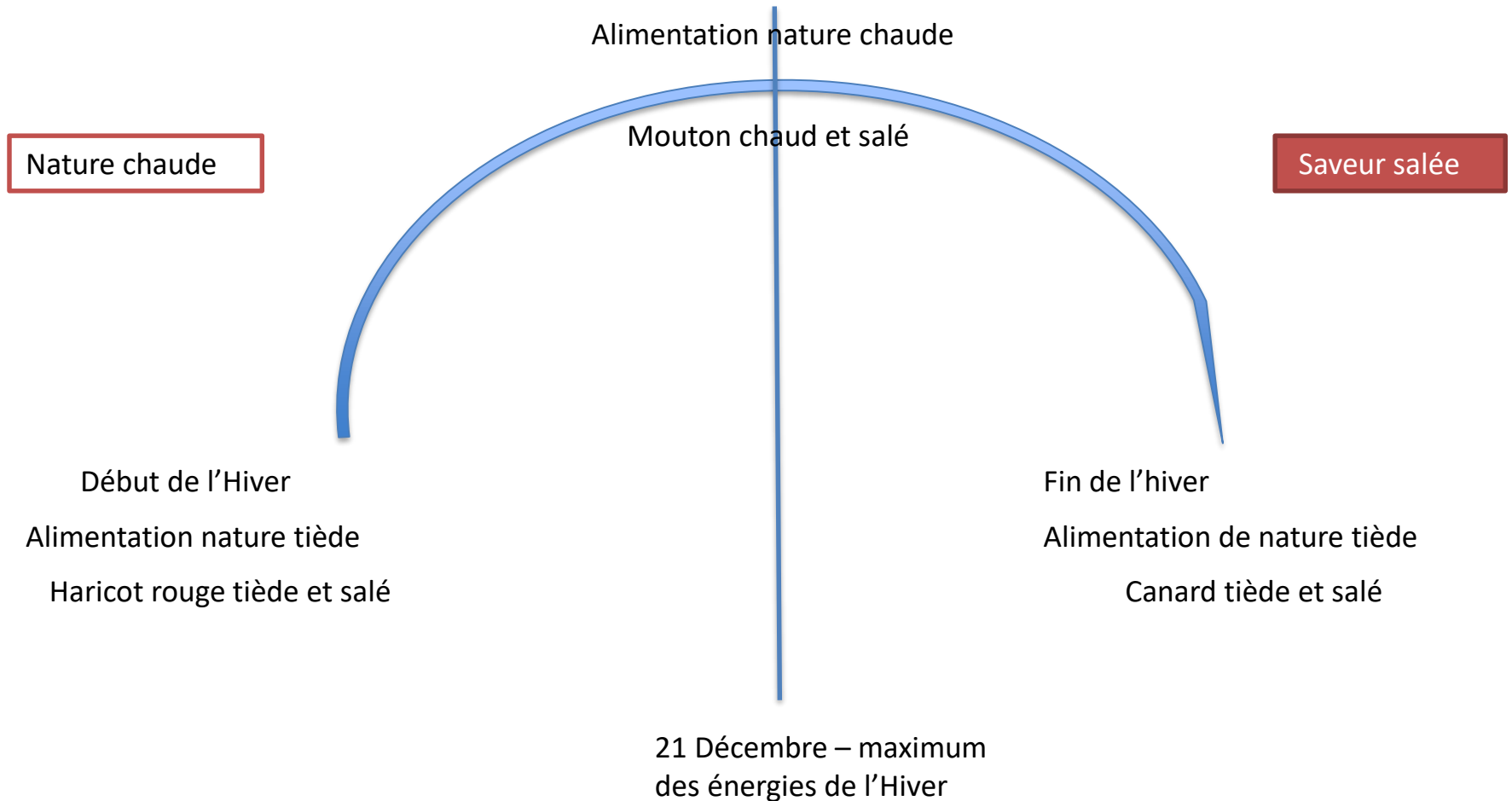
L'Hiver – saison du 5 Novembre au 5 Février.



Exemple d'alimentation par les légumes

Organisation des mouvements des aliments en fonction de la nature des aliments et des saisons.

L'Hiver – saison du 5 Novembre au 5 Février.



Exemple d'alimentation par les viandes et poissons

En règle générale, il faut attribuer à chaque saison la nature et la saveur qui convient.
Les saveurs pour le tropisme des viscères et la nature pour régulariser la thermo-combustion

Pour l'alimentation de nature douce, elle permet le "liant" dans l'alimentation.

Prenons un exemple :

En étébarbecue avec les amis !!!

Quoi de plus naturel que de proposer des brochettes de mouton avec des tomates

Erreur ! Le mouton est chaud et la tomate est froide

Il faut alors intégrer le "liant" , aliment neutre de type pomme de terre ou riz dans la recette, ou encore oignon dont la nature est légèrement tiède.

Le conflit d'opposition de nature provoque inévitablement ballonnement, météorisme

Exemple d'alimentation en fonction des saisons

Nous sommes en automne, voici un type de menu que vous pouvez conseiller à vos patients.
Choisissez celui qui vous semble cohérent.

- 1) Sauté de crabe (nature froide) accompagné d'un coulis de gingembre poivré (nature chaude et saveur piquante)
- 2) Ragout de veau (nature chaude) accompagné de champignons noirs, de châtaigne (nature froide) de persil (nature tiède)
- 3) Sauté de champignons (nature tiède) agrémenté de curcuma avec râble de lapin (nature neutre)
- 4) Farcis de poivrons rouges (nature chaude) avec de l'oseille et citrouille (nature froide)

Quel choix ?

- 3) Sauté de champignons (nature tiède) agrémenté de curcuma et poivre avec râble de lapin (nature neutre)

Le champignon de saison de nature tiède pour éviter le conflit chaud/froid de l'automne

Le lapin de nature neutre pour correspondre à la tiédeur de l'automne

Le poivre piment pour la stimulation du Poumon.

Le curcuma pour "décrasser" les artères en cas d'obstruction des alvéoles pulmonaires.

Bon appétit à tous

