



# La diététique *chinoise*

## Un aliment et un remède pour le corps

par Josette Chapellet

La diététique chinoise est une diététique universelle ancrée dans la tradition et le bon sens. Mélange de saveurs, de couleurs, d'odeurs, de textures... On mange et on se soigne. Alors, mettez-vous à table, et bonne lecture.



crédit photo: D. R.

*à avoir des difficultés pour digérer, j'ai senti que ce repas avait opéré comme un nettoyage à l'intérieur, je me suis senti nettement mieux ».*

*« Je souffrais depuis des mois de brûlures d'estomac, et lors d'un voyage en Chine, malgré une nourriture plutôt épicée, au bout de deux jours, mes brûlures d'estomac avaient complètement disparu ».*

Des anecdotes comme celles-ci, on pourrait en citer des milliers, illustrant la façon dont la nourriture chinoise, ancrée dans une longue tradition, peut constituer autant un aliment qu'un remède pour le corps. Transmises de mère en fille, les recettes de santé permettent aux femmes chinoises de soigner leur entourage avec des soupes, des bouillies de céréales ou même de bons petits plats. Mais faut-il pour autant manger chinois pour être en bonne santé? Certes non, mais il est intéressant de comprendre les principes sur lesquels se base la diététique chinoise, pour ensuite pouvoir l'adapter à notre alimentation. Ainsi on s'apercevra que ces principes sont universels, et qu'un grog bien de chez nous peut avoir les mêmes vertus thérapeutiques qu'une soupe pékinoise...

« L'autre jour, il faisait très froid et humide, en rentrant chez moi le soir je ne me sentais pas bien, j'éternuais et mon nez commençait à couler, je me sentais fébrile et toute courbatue... Ma voisine chinoise m'a vue dans cet état et m'a confectionné une soupe très épicée... Après avoir bien transpiré pendant la nuit, je me suis réveillée le lendemain en pleine forme ».

« Etant commercial, j'enchaîne parfois les repas au restaurant. Il y a quelques jours, je me sentais nauséux, avec une sensation d'oppression au niveau de l'estomac. Devant cependant inviter des clients, j'ai opté pour un restaurant chinois. J'ai commandé une simple soupe de raviolis et un plat de bœuf aux cinq saveurs avec du riz blanc... Et alors que je m'attendais

### Les repas de l'empereur

La diététique chinoise fait partie de la médecine traditionnelle chinoise, dont elle est une branche thérapeutique. Pendant la dynastie Zhou (XIe s – 770 av. JC), les médecins diététiciens étaient les plus considérés des médecins de la cour, ils planifiaient les repas de l'empereur chaque jour, selon les saisons, et avaient pour charge la conservation de sa santé et le traitement des déséquilibres par l'alimentation. Au cours des siècles, de nombreuses recettes traditionnelles de santé ont été collectées et compilées par les médecins, donnant naissance à de nombreux ouvrages sur le sujet.



## Les principes de la diététique chinoise

Loin des concepts modernes de glucides, lipides, protéines et autres oméga-3 ou 6, la diététique traditionnelle chinoise analyse les aliments selon un certain nombre de paramètres, en relation avec le Yin-Yang, les 5 Mouvements, le système des méridiens et des organes. Chacun des aliments est pris en considération selon sa forme, sa nature, sa saveur et son tropisme particulier.

### La nature des aliments

Basée sur la théorie du Yin Yang, la nature d'un aliment représente l'effet de froid ou de chaleur qu'il génère dans notre corps lorsque nous l'assimilons. Ainsi un piment, du gingembre ou de l'alcool, nous réchauffent, tandis que la menthe, les bananes, le soja ou les algues nous refroidissent. Selon le degré de froid ou de chaleur engendré, on distingue les aliments de nature froide, fraîche, tiède ou chaude. Quant aux aliments qui n'ont aucun effet thermique dans le corps, ils sont qualifiés de neutres. La nature des aliments permet d'harmoniser le corps aux conditions climatiques, ou de rééquilibrer des désordres internes dus au froid ou à la chaleur. Ainsi en hiver un vin chaud aux épices est bienvenu les jours de grand froid à la montagne, alors qu'un thé à la menthe est nettement plus adapté à la chaleur de l'été ou des pays du sud. A une personne très frileuse, on conseillera d'éviter les aliments de nature froide ou fraîche et de favoriser les aliments de nature neutre et tiède, voire chaude, alors que les recommandations seront à l'inverse pour une personne ayant toujours trop chaud, avec un teint bien rouge. Mais rassurez-vous, cela ne veut pas dire pour autant que selon votre déséquilibre certains de vos aliments préférés sont interdits... Il suffit souvent de les adapter: par exemple une banane est de nature froide, mais saupoudrée de can-

**Manger moins lorsqu'on est fatigué.**

nelle (de nature chaude) et cuite au four, sa nature sera alors équilibrée.

### Un réseau d'interdépendances

En relation avec les 5 Mouvements (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau), les aliments sont classifiés selon leur couleur, leur consistance, leur odeur, et surtout leur saveur. On distingue cinq saveurs fondamentales: l'acide, l'amer, le doux, le piquant et le salé. A chaque mouvement est associée une saveur, mais aussi un organe, et chacune de ces saveurs, consommée en quantité modérée, va renforcer l'organe correspondant. Mais attention, en excès elle peut au contraire lui nuire. Ainsi, par exemple, une quantité modérée de saveur acide renforce l'énergie du foie, mais consommer trop d'aliments de saveur acide blesse le foie et ses correspondances, et peut ainsi favoriser une tendance aux crampes et aux tendinites, voire une propension à se mettre facilement en colère! (voir tableau page suivante)

### A chaque saveur son effet!

Chaque saveur possède une action spécifique dans le corps: l'acide a un effet astringent; l'amer purge, draine la chaleur et a un effet

Repas dans un restaurant diététique de Hangzhou.



crédit photo: Josette Chapellet • avec l'aimable autorisation du photographe Jean-Marie Giraume

## QUELQUES CONSEILS DE BON SENS

- Boire avant le repas éteint le feu digestif, dilue les sucs gastriques et rend la digestion inopérante.
- Manger trop d'aliments froids et de crudités surmène l'estomac et consomme le feu digestif, pouvant provoquer à la longue fatigue, frilosité et prise de poids.
- Terminer le repas par une glace coupe la digestion et demande un gros effort énergétique pour ramener ensuite le contenu de l'estomac à une température efficiente, alors qu'une boisson chaude à la fin d'un repas est favorable à une bonne digestion.
- Bien mastiquer les aliments et les réchauffer en bouche permet de faciliter le travail de l'estomac et d'économiser le feu digestif.
- Manger moins lorsqu'on est fatigué (s'il y a peu d'énergie disponible pour le corps, il n'y en pas non plus pour digérer).
- Après le repas, un massage léger sur l'estomac pour le réchauffer favorise la digestion.



## TABLEAU DE CORRESPONDANCES

MOUVEMENT	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
ORGANE	Foie	Cœur	Rate	Poumons	Reins
VISCERE	Vésicule Biliaire	Intestin Grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
TISSUS	Tendons	Vaisseaux	Chair	Peau	Os
EMOTION	Colère	Joie	Pensée	Tristesse	Peur
COULEUR	Vert / bleu	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
CONSISTANCE	Dur	Fibreux	Charnu	Croquant	Mou
ODEUR	Rance	Grillé	Parfumé	Acre	Putride
SAVEUR	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé

asséchant ; le doux est tonifiant et nourrissant, il relâche les tensions et harmonise ; le piquant active la circulation de l'énergie et du sang, assèche ; quant au salé, il ramollit et purge. L'effet produit par un aliment peut se manifester dans l'ensemble de l'organisme, ou vers un méridien ou un organe particulier : c'est ce que l'on appelle le tropisme de l'aliment. Ainsi on dit du riz et de la caille, de nature neutre et de saveur douce, qu'ils tonifient l'énergie des 5 organes, c'est-à-dire de l'ensemble du corps. La poire, de nature fraîche et saveur douce / acide, a une action particulière au niveau du Poumon et de l'Estomac, qu'elle va humidifier et rafraîchir dès que la chaleur les assèche, ces deux organes y étant particulièrement sensibles. Si c'est le Gros Intestin que la chaleur atteint, provoquant une constipation avec des selles sèches, l'aubergine (de nature froide et de saveur douce), sera plus indiquée. La crevette, de nature tiède et de saveur douce et salée, sera excellente pour réchauffer le Yang des Reins.

### La diététique du bon sens

Si ces données vous semblent trop techniques, sachez que la diététique chinoise, c'est aussi et avant tout une diététique du bon sens. Ainsi la médecine chinoise considère que l'estomac doit effectuer une maturation et une décomposition des aliments et des boissons qu'il reçoit, afin de favoriser leur transformation en énergie, en sang et en fluides pour le corps. Or, cette maturation ne peut se faire que si les aliments sont amenés à une certaine température, légèrement au-dessus des 37° de la tempé-

rature du corps, et si le feu digestif activant l'estomac est suffisant (voir l'encadré, page précédente, pour les quelques conseils de bon sens). En plus de la régularité des repas, la sagesse chinoise conseille de « manger bien le matin, manger un peu plus à midi, et manger peu le soir ». Une des grandes erreurs actuellement est de manger tard le soir. Au moment

où l'énergie des organes doit se mettre au repos, nous demandons à l'estomac de commencer un cycle d'activité. Souvent un sommeil perturbé pourra rentrer dans l'ordre simplement en allégeant le repas du soir et en le prenant plus tôt. La diététique traditionnelle chinoise porte également une attention particulière à la vitalité des aliments. Notre propre vitalité se nourrit de celle des aliments

que nous consommons : des aliments de saison, cueillis de préférence très peu de temps avant d'être consommés, auront un effet plus favorable sur notre énergie que des aliments industriels traités chimiquement, emballés sous plastique, et cuits au micro-ondes !

Basée sur une tradition millénaire, la diététique traditionnelle chinoise est donc surtout une diététique de bon sens, dont les principes universels peuvent s'adapter sans difficulté à la cuisine occidentale. Notre alimentation peut nous déséquilibrer ou nous guérir, le tout est de comprendre comment et pourquoi. La diététique chinoise nous donne des clés importantes pour cette compréhension, tout en privilégiant le fait d'allier plaisir de manger et bonne santé. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p.58.

*Manger bien le matin, un peu plus à midi et peu le soir.*



### PORTRAIT

Josette Chapellet a écrit avec Philippe Sionneau « Ces Aliments qui nous soignent (la Diététique Chinoise au service de votre santé) », aux éditions Trédaniel. Praticienne en Médecine traditionnelle chinoise, elle est chargée de cours à l'Université de Nice-Sophia Antipolis. Elle donne à Nice des cours de diétothérapie chinoise, d'acupuncture et de massage tuina, et organise des ateliers pratiques de MTC.