

Le Dossier TM

LE TAN Formes & Origines- Vol.4

SAVEUR DOUCE OU SUCRE VÉRITABLE, EFFETS & MÉFAITS



par Josette Chapellet

Après que les cinq saveurs soient entrées dans l'Estomac, chacune d'elle se dirige vers son organe de prédilection, l'acide va au Foie, l'amer au Cœur, le doux à la Rate, le piquant au Poumon et le salé aux Reins', nous indique le Su Wen.

Chaque saveur nourrit un organe particulier, chacune d'elles contient une information spécifique qui met en œuvre les fonctions de l'organe dans lequel elle pénètre. Pour la saveur douce, ce sont la Rate et l'Estomac. C'est donc cette saveur qui doit garantir leur bonne vitalité, leur capacité à remplir les fonctions de transformation des aliments et des boissons, de production et de transport de l'énergie, du sang et des liquides dans le corps entier.

C'est ce qui explique le principal effet de la saveur douce dans le corps : c'est la saveur de nutrition par excellence, de tonification. Les sportifs le savent bien, qui consomment un plat de pâtes avant une compétition. Nous-mêmes, sportifs du dimanche, emportons volontiers des fruits secs pour nous soutenir lors d'une randonnée, par exemple.

Un autre effet de la saveur douce est de relâcher les tensions. Là encore, nous le savons intuitivement : dès que nous avons une contrariété, que nous sommes tendus, vers quelle saveur nous tournons-nous spontanément ? Vers

quelle saveur se tournent les personnes ayant arrêté de fumer, lorsque la saveur piquante du tabac ne fait plus circuler l'énergie ? Le doux bien sûr, voire carrément le sucré. Son action va cependant plus loin que relâcher les tensions émotionnelles, puisque cette saveur relâche aussi les contractures et calme les douleurs, en particulier au niveau digestif.

Alors pourquoi hésiter ? Gavons-nous de saveur douce, et nous serons en pleine forme et zen...

Ce n'est pas complètement faux, les végétariens par exemple, dont l'alimentation est basée sur céréales, légumineuses, fruits et légumes, sont réputés beaucoup plus calmes et pacifiques que les carnivores, et généralement en meilleure forme. Mais, détail d'importance, leur alimentation favorise les céréales et le sucre complet et non les mêmes substances raffinées.



Le Dossier TM

LE TAN, Origines & Formes - Vol.4

Saveurs Douces ou sucre véritable, Effets & Méfaits

Saveur douce et sucre

Replaçons-nous dans le contexte de l'époque : à quoi pouvait correspondre la saveur douce décrite par le Su Wen ? Si l'on regarde à quels aliments la tradition chinoise a attribué la saveur douce, on trouve au premier rang les céréales, le doux correspondant à la saveur du riz cuit sans ajout. Les céréales donc, les légumineuses également, la plupart des légumes, les fruits, les œufs, les laitages et la plupart des viandes et des poissons. Beaucoup d'aliments, en fait, comportent cette saveur douce. Gān cǎo, littéralement la « plante douce », est la réglisse, ce qui nous donne un repère. Les aliments les plus sucrés pour l'époque étaient la canne à sucre et le miel.

Quant à la betterave, c'est seulement au XVIIIe siècle qu'on a découvert comment en extraire le sucre. Les procédés d'extraction, puis de raffinement du sucre ont mis à notre disposition des concentrations de sucre que nos ancêtres n'imaginaient même pas ! Entre le sucre contenu dans le riz et celui contenu dans un morceau de sucre, il y a une sacrée marge, et c'est ce qui fait toute la différence !

Une personne dont l'alimentation comporte de grandes quantités de céréales raffinées, de sucre raffiné est loin d'avoir les mêmes bénéfices que ceux décrits plus haut : elle souffrira plutôt de problèmes tels que fatigue, surpoids voire obésité, caries dentaires, troubles ORL, douleurs articulaires, gastrite, diabète, maladies cardio-vasculaires, troubles rénaux, etc.

Là encore, les réponses sont fournies par le Su Wen : « les douceurs blessent la Rate », « le doux bouscule les chairs », « manger trop doux endolorit les os et fait tomber les cheveux », « l'abus de douceurs étouffe le Cœur et déséquilibre les Reins en noircissant le teint ».

Comment cette saveur peut-elle avoir de tels effets bénéfiques mais en même temps une telle nocivité ? Tout est dans la dose. La saveur douce en petite quantité est bénéfique, mais en excès nuit non seulement à la Rate/Pancréas et à l'Estomac, mais aussi aux Reins et au Cœur.

Comment définir l'excès ? En quantité, certes. Admettons que vous vous contentiez de la saveur douce « originelle », mais que vous consommiez de grandes quantités de pâtes, de pain, même complets, de fruits, fruits secs, laitages (oui, le lactose est un sucre également, et même le premier qui nous a donné dès la première tétée le plaisir de cette saveur). Au bout d'un certain temps vous allez fatiguer votre Rate et rencontrer les troubles décrits plus haut.

Mais l'excès se définit surtout en termes de concentration. Entre le sucre contenu dans le porridge ou gruau d'avoine du petit-déjeuner de nos ancêtres, et celui contenu dans les céréales proposées à nos enfants, enrobées de sucre, chocolat, etc, il y a une énorme différence !

Pourquoi avons-nous besoin de sucre ?

Les glucides représentent une source d'énergie essentielle pour l'organisme. Ils fournissent le carburant des cellules, des muscles, des organes, et en particulier du cerveau, qui ne pourrait fonctionner sans glucose et ne peut le stocker

On distingue les sucres « simples » (glucose, galactose, fructose, saccharose, lactose), et les sucres « complexes », comme l'amidon. Les fibres alimentaires font également partie des glucides. Ce qui signifie que nous trouvons des glucides dans les céréales, les légumineuses, les légumes, les fruits, les laitages ... et bien entendu dans tout ce qui sucré, du miel aux sucres concentrés présents dans l'alimentation moderne.

A partir de l'ingestion de ce type d'aliments, plusieurs transformations vont s'effectuer, sous l'action d'enzymes, dès la mastication et la salivation. Le glucose issu de ces transformations passe dans le sang, faisant augmenter le taux de glycémie. Or le taux de glucose dans le sang doit rester à peu près constant (1g/l). La régulation se fait à travers la sécrétion d'insuline par le pancréas (organe associé à la Rate en MTC). Grâce à l'action de cette hormone, le glucose excédentaire est extrait du sang, transformé en glycogène, stocké dans le foie et dans les muscles. La glycémie revient à son taux normal, le glycogène constitue une réserve immédiatement disponible de glucose.

Que se passe-t-il si nous ne consommons pas suffisamment de glucides ?

Le glucose étant le carburant de toutes les activités physiques et mentales de notre corps, une alimentation comportant trop peu de glucides provoque tous les signes de l'hypoglycémie : fatigue, baisse de concentration, tremblements, palpitations, courbatures, maux de tête, vertiges, faim, irritabilité, anxiété, crises de larmes, sueurs froides et bien d'autres symptômes.

Le Dossier TM

LE TAN, Origines & Formes - Vol.4

Saveurs Douces ou sucre véritable, Effets & Méfaits

Or la consommation de sucres (naturellement présents et sucres ajoutés) a augmenté de façon considérable, particulièrement depuis le 19^e siècle. De 5 kg par an et par personne au milieu de ce siècle, on serait passé actuellement, selon le site www.alimentation.gouv.fr à 25 kg par an et par habitant en ce début de 21^e siècle.

25 kg ! Plus de 2 paquets de sucre par mois ! Pas moi, me direz-vous, moi je n'achète qu'un paquet de sucre tous les 6 mois, et encore ... Certes, il s'agit d'une moyenne, ce qui veut dire que certaines personnes en consomment bien plus que vous. Mais savez-vous réellement évaluer votre consommation en sucre ? Savez-vous débusquer les sucres cachés ?

Prenons une journée type de nos contemporains : au petit-déjeuner un jus de fruits (qui cumule le sucre de plusieurs fruits sans en apporter les fibres) soit environ 5 morceaux de sucre □ □ □ □ □ ; puis un quart de baguette □ □ □ □ □, avec un peu de confiture □ □ □ □ □, et bien entendu le seul sucre □ qu'on s'autorise dans le café. Nous voilà déjà à l'équivalent de 15 morceaux de sucre, alors que les recommandations de santé de l'OMS préconisent l'équivalent de 25g (soit 5 sucres) maximum par jour !

Continuons notre journée : à midi, un repas équilibré dans le meilleur des cas, contenant un féculent □ □ □ □ □, une tranche de pain □, accompagné peut-être d'un verre de vin □ □ □ □ □, une pâtisserie ou une boule de glace □ □ □ □ □, un sucre □ dans le café. Vers 17h, un canette de boisson gazeuse ou de thé glacé, ou même un jus de fruit □ □ □ □ □, avec quelques biscuits ou une viennoiserie (□ □ □ □ □ pour trois biscuits fourrés au chocolat). Le soir, trop fatigué pour cuisiner ? Un bol de soupe industrielle □ □ □ □ □, un plat préparé (□ □ □ □ □ : même votre plat de lasagnes contient du sucre), un yaourt aux fruits (□ □ □ □ □). Même sans s'octroyer une petite douceur le soir dans son canapé devant la télévision on arrive déjà à l'équivalent d'une cinquantaine de morceaux de sucre, soit dix fois la dose quotidienne recommandée. Et tout ça avec seulement un verre de vin à midi ! Car l'alcool est l'un des grands pourvoyeurs de sucre : l'équivalent de 8 morceaux de sucre dans ¼ de litre de vin, mais beaucoup plus dans les alcools plus concentrés, surtout s'ils sont doux (jusqu'à 40 sucres pour une bouteille de muscat).

La grande question est : que fait-on de tout ce sucre ? A défaut de l'utiliser pour produire de l'énergie, on le stocke, bien entendu, sous forme de glycogène dans le foie et les muscles d'abord, mais surtout sous forme de triglycérides et de graisses accumulées. Autrement dit de Tan, selon la médecine chinoise.

Là encore nos ancêtres, à l'époque du Su Wen, avaient une activité physique que nous ne connaissons plus. Pas de

voiture, pas de machines, il fallait « gagner son pain à la sueur de son front ». Leurs muscles consommaient donc beaucoup plus d'énergie, l'alimentation de l'époque correspondait aux besoins réels de l'organisme. Actuellement, un grand sportif a une consommation de glucides qui ferait prendre du poids à n'importe qui d'entre nous. Mais peu d'entre nous sont de grands sportifs, et la consommation de sucres est l'une des grandes causes de production du Tan.



Typiquement, un des grands remèdes proposé par la médecine chinoise pour le diabète est d'effectuer « 300 pas après le repas ». Tout de suite après le repas, pas après une petite sieste ... afin d'utiliser immédiatement le glucose ingéré. Les recherches modernes démontrent qu'effectivement, l'exercice physique est un bon moyen de contrôler la glycémie.

Les méfaits de l'excès de sucre

Concrètement, que se passe-t-il quand nous consommons trop de sucre ?

Du point de vue de la médecine occidentale, d'abord. En temps normal, chaque fois que nous absorbons des glucides, que ce soit sous forme d'hydrates de carbone (sucres complexes) ou de sucres simples tels le glucose ou le saccharose, le pancréas produit une quantité adaptée d'insuline, chargée de délocaliser le sucre du sang, afin d'éviter l'hyperglycémie. Le glucose est alors stocké dans le foie et les muscles, sous forme de glycogène, prêt à être transformé en énergie si nécessaire, le surplus étant transformé en graisses (triglycérides dans le sang et graisse dans les cellules adipeuses).

Donc bien évidemment, les premiers risques induits par une consommation de sucres excessive, outre les caries dentaires, sont la prise de poids et l'accumulation de graisse dans les tissus, ainsi que l'augmentation des risques de maladies cardio-vasculaires, l'hypertriglycéridémie augmentant les risques d'athérome pouvant à la longue obstruer une artère (d'où risques d'artérite, AVC, infarctus ou impuissance).

Le Dossier TM

LE TAN, Origines & Formes - Vol.4

Saveurs Douces ou sucre véritable, Effets & Méfaits

Les méfaits de l'excès de doux selon la médecine chinoise

Du point de vue de la médecine chinoise, nous avons vu que consommer en excès des aliments de saveur douce va avoir des effets néfastes d'abord sur la Rate, puis sur le Cœur et les Reins.

Tout d'abord l'excès de saveur douce va affaiblir la Rate (entendez le système Rate/pancréas), donc ses fonctions de transformation des aliments et des boissons, et surtout son rôle essentiel dans la production du Qi, du sang et des liquides organiques. Le manque de Qi se traduit d'abord par de la fatigue, physique et intellectuelle, puis par une déficience dans le fonctionnement des autres organes qui ne sont plus correctement alimentés, et enfin par un ralentissement du métabolisme et des mouvements dans le corps. La déficience du sang va entraîner non seulement une malnutrition des tissus, en particulier des muscles et des cheveux, mais aussi un manque d'ancrage du Shen, donc des difficultés de concentration, des pertes de mémoire, voire de l'insomnie. L'insuffisance de liquides se traduira bien entendu par de la sécheresse. En bref, tout en consommant des sucres en excès, on pourra avoir tous les signes du manque d'apport de sucres, de l'hypoglycémie, en d'autres termes.

La Rate et le pancréas s'affaiblissant de plus en plus, seront de moins en moins capables de gérer l'assimilation des sucres, qu'ils soient simples ou complexes.



Il y aura donc de plus en plus de production d'humidité et de Tan, qui vont se manifester non seulement au niveau du FM, mais aussi au niveau de la chair (tissu en relation avec la Rate) et du sang. Les signes les plus flagrants de la présence du Tan lié au sucre sont la présence de triglycérides dans le sang, de graisse abdominale, de cellulite, et des symptômes tels que sensation de lourdeur de tout le corps, fatigue générale, etc. Mais aussi une sensation de plénitude au niveau de l'épigastre et de la poitrine, souvent de l'oppression de poitrine. « La Rate produit les mucosités, le Poumon les stocke », les mucosités vont donc être à l'origine de mucosités respiratoires, mais aussi de quantité de troubles ORL. Chez les enfants souffrant de rhumes à répétition, bronchites, otites, etc, il est spectaculaire de voir comment la diminution drastique de la consommation de sucres (et de laitages) améliore ces signes.

Le manque de production du Qi et du sang, le blocage au niveau des foyers médian et supérieur par le Tan, les graisses dans le sang, ont forcément avoir des conséquences sur le Cœur et le sang, provoquant oppression de poitrine, palpitations, mais aussi des phénomènes de stase de sang (artérite, AVC) à l'origine de Zhong Feng.

De plus, la circulation du Qi et du sang étant d'une part moins active par manque de production du Qi, d'autre part entravée par l'humidité et le Tan, des douleurs apparaissent dans les muscles et les articulations (syndrome Bi). Là encore, une réduction de la consommation de sucre chez les personnes souffrant de rhumatismes peut avoir des résultats spectaculaires.

La Rate s'affaiblissant, c'est le rôle des Reins (en particulier au Yang des Reins) de la soutenir. Sur le long terme, l'énergie des Reins va donc progressivement s'affaiblir à son tour. D'autant que l'humidité issue du foyer médian ayant comme mouvement naturel de s'écouler vers le bas, elle a tendance à noyer le Feu des Reins. Apparaissent alors des signes tels que les urines fréquentes et abondantes, l'impuissance, la stérilité.

Par ailleurs, nous avons vu que la consommation d'aliments ayant un index glycémique élevé, en augmentant rapidement le glucose dans le sang (hyperglycémie), induit la production d'une forte dose d'insuline par le pancréas, qui provoque une chute rapide du taux de sucre, provoquant par réaction une hypoglycémie. Lorsqu'une personne consomme beaucoup d'aliments à index glycémique élevé, il se produit une résistance à l'insuline : si les cellules du foie ou autres cellules gluco-dépendantes deviennent moins sensibles à l'insuline ou résistantes à l'insuline, la glycémie reste élevée. L'hypophyse ordonne au pancréas de sécréter davantage d'insuline, ce qui entraîne l'hyperinsulinisme. Au début, la production plus importante d'insuline permet de garder sous contrôle la glycémie. Mais à la longue, si l'insulino-résistance s'aggrave ou que la production d'insuline par le pancréas diminue, les taux de glycémie vont augmenter, conduisant au diabète. Autre problème entraîné par l'hyperglycémie : lorsque l'hyperglycémie est importante, l'organisme tente d'éliminer le sucre en excès à travers les urines, ce qui se traduit par une augmentation de la fréquence et de la quantité des urines, mais ce qui risque d'entraîner aussi une déshydratation.

Le Dossier TM

LE TAN, Origines & Formes - Vol.4

Saveurs Douces ou sucre véritable, Effets & Méfaits

Mais les choses n'en restent pas là. Pour peu que l'alimentation soit majoritairement de nature chaude, ou que l'alcool vienne embraser l'énergie, ou encore que le feu émotionnel intervienne, humidité et Tan vont se transformer en humidité chaleur ou Tan chaleur, avec tout leur cortège de symptômes divers et variés.

Par ailleurs, ne négligeons pas l'effet sur le Yi et l'intellect.

On considère en médecine chinoise que la Rate abrite le Yi, l'aspect de notre conscience en relation avec l'intellect, la capacité à gérer l'expérience. Si la Rate reçoit la quantité adéquate de saveur douce, elle peut fonctionner au mieux de sa vitalité, et le Yi peut assimiler les informations, les analyser, les synthétiser, les stocker ; nous permettre aussi de réagir en fonction de ces informations, de trouver des solutions à nos problèmes. Rappelons que le cerveau est l'un des grands consommateurs de glucides, amenés justement principalement par les aliments de saveur douce.

La saveur douce en excès, telle que nous l'avons définie plus haut, va perturber non seulement la Rate mais la capacité de réflexion qui lui est associée. Difficultés de concentration, pertes de mémoire sont les premiers effets ; puis les « petits vélos » qui troublent le sommeil, les problèmes tournant en boucle sans trouver de solution ; et de façon générale un état d'anxiété pouvant aller jusqu'à des crises d'angoisse.

Sucres de substitution

Vous êtes tenté de remplacer le sucre par une sucrée ou un sucre alternatif ? Il en existe un certain nombre : stevia, sirop d'agave, etc. Qu'ils soient chimiques ou naturels, le fait qu'ils n'apportent que peu ou carrément pas de calories n'est pas vraiment pertinent : ce qu'identifie l'organisme, et en particulier la Rate, c'est la saveur douce et elle seule. Or ces sucres, sans aucun doute possible, apportent une saveur douce relativement concentrée.



Et le pancréas, en tentant d'adapter sa production d'insuline en fonction du glucose présent dans les aliments, risque fort d'y perdre son latin : imaginez que vous vouliez déplacer une pierre qui vous paraît fort lourde. Vous vous préparez à un effort adapté, vous bandez vos muscles ... or mettons que la pierre soit un décor de carton pâte. L'effort fourni étant trop important au regard du poids réel de la pierre, vous allez être surpris et la pierre risque de s'envoler. Donc, la fois suivante, vous vous préparerez à un effort moins important, et ainsi de suite, jusqu'à trouver l'effort adapté. Admettons que la fois suivante encore, un farceur place une vraie pierre au même endroit. Vous vous serez préparé à soulever un objet léger, vous ne ferez pas bouger la pierre d'un centimètre ... C'est un peu se ce qui se passe avec le pancréas lorsqu'on alterne sucres réels et faux sucres : il est programmé pour sécréter une certaine quantité d'insuline pour répondre à l'information de la saveur sucrée captée par la langue. Si on consomme un faux sucre, il ne fera pas la différence, la saveur étant équivalente, il produira donc une quantité d'insuline trop importante au regard du glucose réellement ingéré. Petit à petit, il réduira donc la quantité d'insuline correspondant à cette saveur sucrée. Mais lorsque vous consommerez du nouveau un « vrai » sucre, le pancréas produira alors une quantité d'insuline insuffisante pour gérer le glucose, qui passera alors directement dans le sang, provoquant une hyperglycémie. On considère actuellement que beaucoup de cas de résistance à l'insuline, voire de diabète, peuvent être liés à l'alternance de consommation de sucres « réels » et de « faux sucres ». Sans parler de l'influence catastrophique de certains produits chimiques sur le cerveau et le système nerveux.

Apprendre à apprécier la véritable saveur douce

La solution ? Revenir à l'essentiel : céréales complètes ou à tout le moins semi-complètes, légumineuses, légumes et fruits. Tous ces aliments contiennent des glucides sous forme de sucres complexes et de fructose, mais associés à des fibres qui en favorisent l'assimilation. Eviter le plus possible les aliments industriels, qui tous, même les plats salés, contiennent du sucre : c'est un excellent conservateur, il vient contrebalancer au niveau gustatif l'excès d'acides ajoutés comme conservateurs et l'excès de sel, et surtout c'est un exhausteur de goût.

Apprenez à apprécier la saveur amère de votre café ou de votre thé sans sucre. Dégustez votre riz en appréciant pleinement sa saveur naturellement douce, qui permet de potentialiser les autres saveurs : dans un repas chinois, le bol de riz est la saveur centrale qui harmonise les saveurs des autres plats et les met en valeur, qu'ils soient plutôt amers, piquants, salés ou acides. Et ayez une activité physique proportionnée à votre consommation de glucides.

Le Dossier TM

LE TAN, Origines & Formes - Vol.4

Saveurs Douces ou sucre véritable, Effets & Méfaits

Le sucre, un remède ?

Trop de sucre tue le sucre ... Consommé en trop grande quantité, le sucre ne peut avoir que des effets toxiques, il ne peut plus être bénéfique. Avec une consommation de glucides adaptée à votre condition physique, à votre activité cérébrale et à votre âge (n'oubliez pas que les fonctions de la Rate décroissent à partir de la quarantaine, dans le meilleur des cas), le sucre pourra redevenir pour vous un remède tel qu'il était défini dans la diétothérapie chinoise.

Le sucre de canne complet hóng táng et le sucre de canne blanc báí táng (correspondant plutôt au sucre candi qu'à nos morceaux de sucre blanc) sont tous deux de saveur douce, bien entendu, et ont pour propriétés communes de tonifier la Rate et l'Estomac, et d'atténuer les tensions et les spasmes. Par ailleurs, ils ont pour propriétés de générer les liquides, donc ont une action intéressante vers les organes qui ont besoin de liquides, tels l'Estomac, le Poumon et le Gros intestin. Mais ils diffèrent par leur nature (effet thermique produit dans le corps) et certaines de leurs fonctions.

Le sucre complet, de nature tiède, de couleur «rouge» (hóng) a pour fonctions complémentaires d'activer le sang, de disperser la stase, de nourrir le sang du Foie. Pour les stases de sang, on ajoute le sucre roux à de l'alcool de riz, à consommer après les deux repas principaux (10cl). Une recette classique pour les douleurs des règles par froid de l'utérus est une infusion de gingembre frais avec du sucre roux. Pour les douleurs digestives, on peut préparer une décoction de chénpí, la peau de mandarine vieillie, et de gingembre frais, y ajouter du sucre complet, à prendre au moment des douleurs.

Le sucre de canne blanc, de nature neutre, a de plus les fonctions d'humidifier le Poumon, de produire les liquides organiques. Pour la toux sèche, par déficience du Yin du Poumon, on peut conseiller du sucre candi ajouté au lait de soja, à boire tous les matins. On peut aussi préparer une décoction de cacahuètes décortiquées et de sucre candi.

Quant au miel fēngmì, de nature neutre, outre ses propriétés de tonifier la Rate et l'Estomac, et de calmer les douleurs, il génère les liquides organiques, humidifie le Poumon et le Gros intestin, neutralise la toxicité. Il est conseillé pour les personnes souffrant de bronchite chronique, surtout s'il y a constipation dans le même temps.

Pour les douleurs de l'estomac, on fait traditionnellement un sirop à partir de jus de pommes de terre et de miel. Pour la toux sèche de type déficience du Yin du Poumon, une recette délicieuse consiste à ôter le cœur d'une poire, remplir le trou avec du miel, puis cuire la poire au bain-marie.

Josette CHAPPELLET

Co-auteur avec Philippe Sionneau du livre «Ces aliments qui nous soignent» chez Trédaniel, Josette Chapellet propose à partir du mois d'octobre une formation complète en diétothérapie chinoise. Informations et contact sur www.mtc-artsdutao.fr.

