

TRANSFORMER LE YIN FEU PAR LA DIETETIQUE CHINOISE

par Josette Chapellet.

« Une alimentation dérégulée et une consommation immodérée d'aliments froids et chauds lèsent la Rate et l'Estomac. La joie, la colère, les soucis et la peur consomment et lèsent Yuan Qi, le Qi originel »

Lorsque, au XIII^e siècle de notre ère, Li Dong Yuan élaborait la théorie du Yin Feu, il mettait en cause trois éléments dans l'apparition de ce tableau pathologique : une alimentation dérégulée, le surmenage et les stress émotionnels. Dans notre monde moderne, tous ces ingrédients sont réunis, rendant sa théorie résolument d'actualité.

Le trio infernal

Quoi qu'il pu représenter une « alimentation dérégulée » à cette époque, le tableau est certainement bien pire à l'heure actuelle ! **L'alimentation** de nos contemporains se compose de plus en plus de produits raffinés, transformés, trop riches. L'industrie agro-alimentaire dépense des millions pour trouver la consistance, la couleur, la saveur qui nous donnera le plus de plaisir et sera la combinaison la plus addictive, même aux dépens de notre santé. La publicité remplace l'information ... on nous explique par exemple que le meilleur petit-déjeuner pour nos enfants est un bol de céréales (qui contiennent plus de sucre que de céréales pour certaines), un laitage, un jus d'orange, le tout froid bien entendu, mais on ne fait pas le lien avec la recrudescence de troubles ORL chez nos chers bambins. Quant au rythme des repas, souvent on saute le petit-déjeuner, on mange sur le pouce à midi, et on fait tard le soir « le » repas familial, trop riche et trop tard pour que la digestion se fasse efficacement, sans gêner le sommeil. Et ce ne sont que quelques exemples ... la liste serait trop longue.

Nos vies sont de plus en plus stressantes, **il faut aller vite**, pas le temps de se reposer ... le temps consacré au repos et au sommeil de plus en plus restreint, les écrans divers nous tenant éveillés souvent tard dans la nuit.

Quant aux **stress émotionnels**, il y aurait tant à dire ! Les émotions sont exacerbées, les contraintes et le stress de plus en plus importants. A grands renforts de publicité, tout est fait pour exciter nos désirs et nos envies, provoquant frustrations sur frustrations.

La communication se fait de plus en plus à travers les fameux réseaux sociaux, qui ne fonctionnent pratiquement qu'à l'émotion et demandent de réagir « en direct ». Plus le temps de réfléchir ni de prendre un peu de recul, il faut réagir vite vite, sur le mode binaire « j'aime/j'aime pas » qui nous infantilise.

Au milieu de tout cela, qu'en est-il des trois composantes de l'Esprit Shen ?

Yu Shen, le Shen associé aux désirs et aux appétits en tous genres, est constamment stimulé, provoquant l'agitation du Feu Ministre. **Shi Shen**, le Shen associé à la connaissance, ne sait plus où donner de la tête, entre informations et désinformation.

Dans ce brouhaha, à cette vitesse, comment être à l'écoute de ses vrais besoins ? Comment reconnecter **Yuan Shen**, le Shen originel, qui nous connecte au cœur de l'univers ? Seules des pratiques énergétiques telles que la méditation et le Qigong nous permettent encore de l'entrevoir.

Alimentation dérégulée, surmenages de toutes sortes, stress émotionnels ... le trio infernal est en place, le Yin Feu peut apparaître...



Le Yin Feu

L'alimentation dérégulée affaiblit le Qi/Yang de la Rate et de l'Estomac, qui épuisent à leur tour Yuan Qi déjà malmené par les émotions. Les fonctions de transformation et de transport de la Rate affaiblies permettent à l'humidité de se développer au foyer médian, puis de descendre « noyer » Yuan Qi déjà affaibli. Le Feu ministre, agité par les émotions, quitte alors son logis et, s'exilant au foyer supérieur, détrône le Feu Empereur. Epuisement et froid, digestion difficile signent la faiblesse de Rt/E et de Yuan Qi, des signes de chaleur et l'agitation la présence du Yin Feu, la sensibilité aux atteintes externes la faiblesse de l'énergie protectrice Wei Qi qui dans ces conditions ne peut être produite et diffusée.

La solution ? Modifier d'urgence son hygiène de vie, son rythme de vie, son attitude par rapport à la vie. Prendre du recul par rapport aux émotions, prendre le temps de se reposer et de dormir, adopter une alimentation adaptée.

Les principes qui vont guider le choix de l'alimentation vont être simples : arrêter de léser la Rate et l'Estomac, renforcer et réchauffer le Yang, éliminer l'humidité afin que le Yang clair puisse à nouveau monter, calmer le Shen. Lorsque la Rate est forte, le Foie ne peut l'attaquer. Lorsque la Rate est forte, le Qi et le sang sont produits, Ying Qi nourrit les organes, Wei Qi protège le corps des agressions.

Arrêter de se faire du mal ...

Une première règle à adopter est la régularité des repas : la régularité renforce l'énergie, l'irrégularité l'épuise. Dans le même esprit, adapter la quantité ingérée à la capacité digestive selon l'heure : autant le repas de midi peut être plus copieux, autant celui du soir doit être léger, et pris le moins tard possible pour pouvoir être assimilé avant de dormir. Enfin éviter le grignotage afin de permettre à l'Estomac et aux Intestins ce que nous ne nous permettons pas toujours : l'alternance d'activité et de repos. Ces mesures simples favorisent l'énergie digestive de la Rate et de l'Estomac.

La deuxième règle est d'arrêter tout ce qui peut léser le Yang, comme consommer trop d'aliments crus et froids. Faire plus de place aux aliments cuits et manger chaud, terminer le repas par une boisson chaude afin de favoriser la digestion. Ne jamais au grand jamais consommer une glace à la fin d'un repas : au moment où le feu digestif fourni par la Rate doit avoir réchauffé le contenu de l'estomac pour que la digestion puisse se faire, une glace réduit tout son travail à néant, lui demandant de redoubler ses efforts, ce qui l'épuise progressivement.

Attention aussi aux surgelés s'ils sont consommés en trop grande quantité : même cuisinés et mangés chauds, ces produits conservent la mémoire du froid et lèsent le Yang. Pas de problème pour en consommer de temps en temps, mais gardez-les en dépannage.

La troisième règle importante est d'aider la Rate à gérer l'Humidité : ne pas boire trop (1 litre par jour tous liquides confondus est suffisant), arrêter tous les aliments qui génèrent de l'humidité et se tourner vers ceux qui l'éliminent.



Vous ne savez pas quels sont les aliments « humidifiants » ? On vous le dit et on vous le répète pourtant à la télé : « ne mangez pas trop gras, trop sucré » !!! C'est vrai qu'on vous dit aussi qu'il faut manger beaucoup de laitages, or dans ce cas ils sont à proscrire et à remplacer par des laits végétaux comme le lait de riz ou d'avoine (pas de lait de soja, trop refroidissant). Attention au blé et ses dérivés également, car bien avant qu'on parle de gluten, la diététique chinoise considèrerait cette céréale comme particulièrement humidifiante et mucogène.

Quant aux aliments qui éliminent l'humidité et favorisent la diurèse, les légumineuses viennent en première ligne, suivis par les champignons et les cucurbitacées (courge, concombre, etc).

Pour protéger les Reins et Yuan Qi, tout en favorisant la diurèse, bien évidemment il faut diminuer fortement le sel et les aliments de saveur salée : en petite quantité le sel favorise les Reins, en grande quantité il lèse leur énergie. Attention donc à ne pas rajouter de sel mais méfiez-vous aussi des conserves, souvent trop salées (et sucrées). Vous pouvez avantageusement remplacer le sel par du gomasio (graines de sésame noir et sel marin grillés et broyés)

Bien. On a arrêté de se faire du mal ... comment se faire du bien maintenant en renforçant en priorité le Centre, c'est-à-dire la Rate et l'Estomac principalement ?

Avant tout renforcer le Centre.

Pour renforcer la Rate et l'Estomac, consommer une alimentation « fade » (éviter les excès de saveur), des aliments de saveur douce, de nature neutre et tiède ou fraîche.

Li Dongyuan dit : « *Si les aliments ne sont jamais brûlants et chauds ni glacés et froids mais tièdes et frais, le Qi sera entretenu et la personne sera immunisée contre les attaques des pathogènes* »

Pour rappel la nature d'un aliment est l'effet thermique généré par l'aliment lorsqu'il est ingéré, quelle que soit la température à laquelle il est consommé (par exemple le piment est de nature chaude même consommé glacé, la menthe de nature froide même consommée très chaude). On évitera donc les aliments de nature trop chaude (comme alcool, gingembre sec, piments, poivre) et de nature trop froide (comme algues, soja et pousses de soja, pousses de bambou, salades, tomates, pamplemousse, kiwi, banane, melon, pastèque).

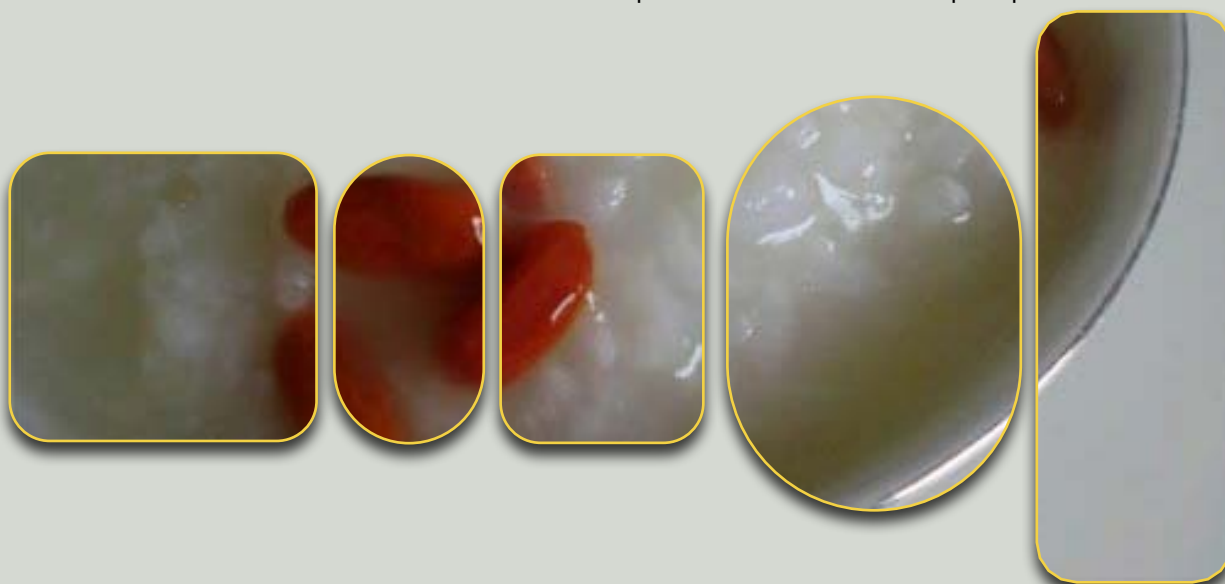
Le gruau de riz, le maître du Centre.

L'aliment le plus digeste pour renforcer la Rate et l'Estomac est le gruau de riz. Cette bouille fluide de riz a de nombreux intérêts : elle renforce l'énergie, nourrit le sang, tonifie l'organisme, harmonise la digestion et favorise la diurèse. En Chine, c'est un élément indispensable du petit-déjeuner, au moment où l'énergie de la Rate s'éveille. Mais c'est aussi la base d'un nombre incalculable de recettes pour retrouver la santé : des livres entiers leur sont consacrés !

Comment le préparer ? Rien de plus simple : mettre dans une casserole une mesure de riz pour 10 mesures d'eau, porter à ébullition, puis laisser cuire couvert à feu très très doux pendant au moins 2 heures, jusqu'à obtenir une bouillie fluide. Traditionnellement ce gruau se préparait toute la nuit sur le coin du fourneau. Vous pouvez aussi utiliser un mijoteur ou un « slow cooker » que l'on trouve dans certaines épiceries chinoises (ne pas confondre avec le « rice cooker »).

Le riz cuit sans sel ni sucre représente la saveur douce, saveur de tonification de la Rate et de l'Estomac. Nous sommes tellement habitués aux goûts très sucrés que cela peut paraître fade au début. Mais on apprend vite à apprécier cette saveur à sa juste valeur. Essayez de remplacer votre petit-déjeuner par un gruau de riz quelques jours d'affilée, les changements au niveau de votre santé et de votre forme vous convaincront rapidement !

A partir de cette recette de base, il est possible d'ajouter des ingrédients sucrés ou salés, des fruits ou des légumes selon la saison, le goût ou l'état de santé de chacun. En Chine, on y ajoute communément des plantes médicinales pour renforcer son effet thérapeutique.





Un grâu de riz réputé et simple à préparer associe du gingembre frais ShengJiang et des jujubes rouges HongZao (dattes rouges que l'on trouve facilement dans les épiceries chinoises), avec une touche de miel.

Le gingembre réchauffe le foyer médian et active la circulation du Qi, les jujubes tonifient la Rate et l'Estomac, favorisent la production du Qi et du sang et calment le Shen.

Des recherches récentes ont démontré que les jujubes ont des propriétés intéressantes dans le traitement de l'anémie, de la leucopénie, de l'hépatite chronique, des allergies respiratoires et cutanées. Quant au miel, il tonifie le Centre et calme le Shen ... à condition de ne pas en abuser !

Le grâu de riz a un effet diurétique certain. En cas d'urines abondantes et fréquentes, il est déconseillé. Par contre, si vous souffrez de rétention de liquides et souhaitez majorer son effet diurétique, il suffit d'ajouter au riz quelques larmes de Job YiyiRen (orge chinoise).

Pour renforcer les effets tonifiants et diurétiques du grâu de riz, tout en consolidant la Surface si vous êtes sensible aux atteintes externes (vent, froid) ou si vous transpirez sans effort ni chaleur, vous pouvez ajouter trois ou quatre lamelles de racine d'astragale Huangqi, que vous retirerez avant de consommer votre grâu. De plus HuangQi aide la Rate à faire monter l'énergie.

Pour renforcer les Reins, vous pouvez ajouter au grâu quelques noix ou du sésame noir, ou encore des crevettes séchées, selon votre goût.

Toutes les propositions de cet article visent à renforcer le Centre et les Reins, éliminer l'humidité et aider le Yang clair à monter, tout en apaisant le Shen. Lorsque ces actions sont menées, le Feu ministre peut revenir en son logis, et reprendre une activité normale ... ramenant l'organisme à l'état de santé.

