

<https://www.ameSSI.org/la-dietetique-chinoise-au-menu>



La diététique chinoise au menu

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE
- MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Date de mise en ligne : mardi 5 novembre 2013

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Jardins médicinaux des moines occidentaux, chamanisme, sagesse ayurvédique... Notre époque se passionne à nouveau pour ces savoirs de santé ancestraux, passés dans l'ombre du tout-industriel. Si la Chine est devenue l'un des temples les plus bruyants de la société de consommation, guettée à son tour par la malbouffe, sa tradition alimentaire fondée sur le principe (très scientifique et concret !) de la circulation de l'énergie, a tout à nous (re)apprendre aujourd'hui. Pour retrouver le plaisir et la santé.

Sommaire

- [Dictionnaire de médecine chinoise de A à Z.](#)
- [violet]En matière de choix alimentaires, peut-on faire confiance à la médecine chinoise ? A priori, oui, ne serait-ce que parce que celle-ci, à l'instar d'autres traditions liées à une spiritualité, plonge ses racines dans une sagesse profondément respectueuse du vivant. Et du corps humain en particulier.

D'autre part, les Asiatiques affichent depuis longtemps une santé exceptionnelle, comme certaines populations du bassin méditerranéen bénéficiant d'une tradition culinaire très proche : beaucoup de légumes et de fruits frais de saison, peu de produits transformés, peu de graisses et de protéines animales (près de dix fois moins qu'aux États-Unis) et une grande variété dans l'assiette (la gastronomie chinoise est forte de près de 5 000 plats...). *Le tout en accordant une place de choix à la détente et au repos de l'esprit.* De nombreuses études scientifiques, dont le fameux rapport Campbell (The China Study) publié en 2005, continuent de valider les bénéfices de ce type d'alimentation dans la prévention des cancers, maladies cardiovasculaires et dégénératives.[/violet]

- Alors que propose de particulier la médecine traditionnelle chinoise (MTC) ? Comme Hippocrate en Occident, elle affirme que l'aliment est le premier des remèdes. Sur cette base, une place est laissée aux différents flux d'énergie et cycles présents dans la nature : le chaud et le froid, l'action et le repos, l'ombre et la lumière... Avec en arrière-fond la recherche d'un équilibre et d'une harmonie avec le monde vivant qui nous entoure. Un sens profond qui dépasse de très loin le simple fait de remplir son estomac ! En fait, peu importe le sens donné aux aliments, que l'orange soit un signe de chance, que le poisson symbolise la richesse et le tofu l'espoir d'une prospérité à venir : le fait même de donner un sens aux choses montre l'importance accordée aux bienfaits de la nature et au plaisir qu'on en retire.



Comme l'ayurvéda en Inde, la MTC excelle également dans sa capacité à établir une typologie des natures profondes et, à partir de là, des besoins de chacun, que la sagesse chinoise invite à préciser encore en fonction de sa santé, de ses besoins et difficultés du moment. En contrepartie, la diététique chinoise envisage la personne dans sa globalité : psychisme, organes, émotions, environnement...

- L'alimentation traditionnelle chinoise se compose essentiellement de végétaux : céréales et légumes. L'adopter implique de changer cette première façon d'aborder la cuisine et l'achat de victuailles : mettre au menu d'abord la viande et ensuite seulement, en fonction, les légumes, considérés comme un accompagnement accessoire. La présentation des cartes des restaurants est symptomatique, qui ne mentionnent bien souvent que la viande ou le poisson sans prendre soin d'indiquer leur accompagnement, alors qu'il s'agit du plus important. Faites comme les Chinois : considérez que c'est la viande l'accompagnement !

Économies d'énergie

- La MTC préfère les aliments cuits et chauds, afin d'apporter de l'énergie (le qi) au corps, notamment en hiver. Pour qu'ils ne perdent pas leurs nutriments, il faut aussi perdre l'habitude de les cuire trop longtemps... Et lorsqu'on consomme des crudités, ce qui est indispensable, on les associe dans le même repas, voire dans la même assiette, à des aliments chauds. La diététique chinoise recommande *pour les mêmes raisons d'éviter les boissons glacées et de terminer les repas par une boisson chaude.*
- Seconde condition d'une bonne santé : cette énergie doit circuler. C'est le yin et le yang qui la polarisent et l'aident à se mettre en mouvement. Un équilibre doit se jouer entre tout ce qui est complémentaire dans l'univers : le chaud et le froid, le clair et le sombre, le jour et la nuit, le feu et l'eau, le rapide et le lent, le sec et l'humide... Et entre certains fonctionnements organiques et d'autres qui leur sont dynamiquement opposés comme l'inspiration et l'expiration, la contraction et l'extension...
- Les couleurs, les saveurs, les saisons, les moments de la journée et de la vie, mais aussi nos différents tissus et organes se rapportent soit au yin soit au yang, matérialisés par les éléments eau et feu. Il existe également des états intermédiaires que la MTC matérialise par les trois autres éléments que sont le métal, le bois et la terre et par d'autres couleurs, saisons, organes, qui leur sont associés. Ce sont des phases de transition, intermédiaires et nécessaires, entre les deux pôles les plus opposés, yin et yang.

Les cinq saveurs

L'équilibre acide, amer, sucré, salé et piquant joue un rôle important dans l'alimentation, de même que l'équilibre des couleurs associées aux cinq éléments ou le respect des saisons. Tous ces équilibres favorisent la bonne circulation de l'énergie entre des organes comme le foie, le coeur, la rate, les poumons et les reins. L'assiette idéale comporte donc un peu de vert, un peu de rouge, un peu de jaune, un peu de blanc et un peu de noir ; mais aussi un peu de piquant, un peu de salé, etc. Pour faire bien, on accorde une place prépondérante aux éléments associés à la saison, par exemple, le sucré et la couleur jaune à la fin de l'été (élément terre).

- Si l'on en reste aux deux pôles, yin et yang, on aura recours à certains aliments yin pour rafraîchir l'organisme en cas d'inflammation, colère, agitation ou chaleur, et aux ingrédients plutôt yang en cas de fatigue, froideur, pâleur, dépression... Ces derniers protègent du froid et sont donc à consommer davantage en hiver.
- *Le mode de préparation des aliments a également son importance en fonction de ce que l'on recherche : coupés, délayés, cuits dans l'eau, à la vapeur, mijotés ou détaillés, ils n'apportent pas la même énergie. D'une manière générale, les aliments coupés en petits morceaux au dernier moment ont besoin d'être cuits moins longtemps. Ils sont donc plus digestes, plus savoureux, plus riches en nutriments et indirectement plus nourrissants.*
- *N'oublions pas que ces préceptes généraux sont à adapter en fonction de l'état de santé et de la personnalité de chacun. Si l'on souhaite prévenir ou lutter contre certaines maladies en particulier, ou tout simplement se maintenir dans une santé optimale, il est vivement conseillé de consulter un médecin ou un thérapeute en MTC. La diététique médicale chinoise repose sur une approche personnelle et holistique. Tout en symboles et représentations, elle n'en demeure pas moins étonnante de cohérence et de richesse scientifique. Regardons nos assiettes d'un peu plus près !*

Trois ouvrages de référence

Ces aliments qui nous soignent

Une explication précise des principes et une approche unique par aliment (avec recettes).

« Ces aliments qui nous soignent. La diététique chinoise au service de votre santé », de Philippe Sionneau et Josette Chapellet, éd. Trédaniel, 2005 (39/Euros).

Entre fourchette et baguettes. Plaisir et sagesse au menu

Meilleur livre de cuisine chinoise au monde, Gourmand Cookbook Award du Festival du livre culinaire de Paris 2012.

« Entre fourchette et baguettes. Plaisir et sagesse au menu », de Michel Jodoin, éd. Li Shi Zhen, 2010. Site : www.plaisiretsagesseaumenu.com [http://www.plaisiretsagesseaumenu.com].

Dictionnaire de médecine chinoise de A à Z.

Plus général. L'énergétique chinoise coupée en petits morceaux pour naviguer

d'un mot à l'autre au gré de sa curiosité ! « Dictionnaire de médecine chinoise de A à Z. Énergie, système énergétique, diététique et santé », d'Anne Ducasse, éd. du Dauphin, 2013 (26/Euros).

[Bio Energie](http://www.bio-info.com/fre/28/bien-etre/alimentation/la-dietetique-chinoise-au-menu) [http://www.bio-info.com/fre/28/bien-etre/alimentation/la-dietetique-chinoise-au-menu]