



## La diététique chinoise : partie I

Dans la grande et précieuse médecine traditionnelle chinoise (MTC) se trouve un pan majeur, consacré à la diététique ou l'art d'équilibrer les grands principes vitaux suivant une classification des aliments. À l'image du Yin et du Yang, la diététique chinoise cherche à maintenir l'équilibre ou à le rétablir lorsqu'il est rompu, déséquilibre causant un dysfonctionnement à l'origine de maladies, qu'elles soient physiques ou psychiques.

### La diététique chinoise : introduction et nature des aliments

Vieille de plusieurs millénaires, la diététique chinoise est une référence en matière d'alimentation préventive et holistique, sinon la référence. La santé et l'alimentation sont intimement liées, avec les saisons et les circonstances de chacun (un enfant, une personne déprimée, une femme enceinte, etc.). [L'individualisation alimentaire](#), chère à la naturopathie, rejoint ici le principe d'adapter son alimentation aux différents âges et circonstances de la vie, puisque les besoins peuvent être grandement variables en termes d'apports nutritionnels.

Dans la diététique chinoise, **les aliments sont classés par nature** (fraîche ou froide, tiède ou chaude, neutre), **par saveurs** (acide, amère, douce, piquante, salée, astringente) **et associés aux méridiens**, ces canaux qui permettent à l'énergie de circuler et de relier toutes les parties du corps entre elles. À condition d'être entiers, de saison et de qualité, les aliments, en tant que substances nutritionnelles, ont une action thérapeutique, en prévenant l'apparition ou l'aggravation d'une maladie et en favorisant la guérison. Ils s'avèrent particulièrement efficaces pour les petits maux du quotidien, tels que les constipations ou diarrhées, la fatigue, l'acné ou encore le rhume. Inversement, consommer régulièrement une alimentation déséquilibrée (vide de micronutriments), inadaptée (hors saison) ou [ultra-transformée](#) peut être la cause de nombreuses maladies.

### Gymnastique conceptuelle et culturelle

Médecine et diététique chinoises possèdent une terminologie bien spécifique et un système d'explication de l'homme et du monde très différent de celui que nous concevons en Occident. Comprendre le mode de pensée qui les sous-tend est requis.

La base essentielle est celle du Yin et du Yang. Imaginons un feu de bois dans une cheminée. La bûche (Yin) sert de support matériel qui permet au feu (Yang) de brûler et d'assurer sa fonction, à savoir chauffer la pièce. Le bois (Yin) nourrit le feu (Yang), qui produit la cendre (Yin). Ainsi, pour que la vie se manifeste, Yin et Yang doivent interagir, se transformer l'un en

l'autre. Il ne s'agit donc pas d'une opposition entre les deux, mais d'une alternance ou complémentarité.

**Le Yin** représente la substance, la base matérielle, anatomique du corps humain (os, tissus, organes, etc.), ainsi que les substrats qui construisent, nourrissent et humidifient le corps (sang, liquides organiques et l'essence Jing, sur laquelle nous allons revenir). Le Yin, le support matériel, ce combustible pour reprendre notre métaphore du feu de bois, permet à l'énergie de se manifester et ses fonctions de faire leur travail, à travers le Yang. Le Yin est associé au temps froid et couvert, à l'intérieur et au féminin. Les symptômes de déficience du Yin sont, entre autres, la constipation, la bouche sèche ou des urines peu abondantes et foncées.

**Le Yang** correspond donc à l'énergie, à la chaleur, et il est à l'origine de toutes les fonctions et transformations du corps. Il le bâtit, l'active, l'entretient, le répare et le mobilise en cas de besoin. Le Yang exprime l'ensoleillement, l'extérieur, la force et le masculin. Un Yang insuffisant entraînera frilosité, diarrhée ou encore, fatigue.

La pensée chinoise, dominée par l'idée d'efficacité (l'une des influences taoïstes qui l'ont, en grande partie, forgée), joue entre les correspondances et les oppositions, afin de parfaitement orchestrer cette incroyable machine qu'est le corps humain. Pour en terminer avec notre métaphore, nous avons donc le Yin qui permet la production du Yang, grâce auquel les aliments consommés subissent une transformation, par le processus de la digestion, et deviennent des matériaux constructeurs (la bûche devient cendre, qui devient substrat<sup>1</sup>). La boucle est bouclée ou, comme disait Lavoisier, « rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme ».

### **L'essence Jing ou le capital santé**

C'est la substance la plus essentielle du corps et constitue la réserve d'énergie. Elle gouverne la croissance et le développement, participe à la production du sang et des tissus, nourrit le corps et l'esprit (Shen). Les jeunes ont un Jing abondant, permettant le plein d'énergie, un métabolisme performant, ainsi qu'une grande capacité à récupérer ou encore, à cicatriser.

Chacun de nous reçoit à la naissance une certaine quantité de **Jing (inné)**, transmise par les parents lors de la conception et par la mère pendant la grossesse. Ce capital n'est pas renouvelable, il assure une réserve précieuse, dont il est recommandé de prendre soin. Une fois épuisée, c'est la mort. Pour le suppléer, nous avons la capacité d'assimiler une autre sorte de **Jing (acquis)**. Nous allons le voir, l'essence des aliments et des boissons consommés est à l'origine de la production de Qi, nom donné à l'énergie en MTC. Or, ce qui n'a pas été utilisé est réservé au Jing acquis, venant renforcer le Jing inné, ralentir l'épuisement et prolonger la vie. Qui prend soin de soi et se ménage ne gaspille pas son Jing.

---

1 Qui, par réaction chimique appelée catalyse et l'action d'une enzyme, donne lieu à un produit : de l'énergie par exemple.

## Le Qi ou l'énergie vitale

Il est le souffle, le cri du nouveau-né, celui qui anime la matière du corps tout au long de l'existence et le dernier, en fin de vie. Le Qi, qui appartient au Yang, est produit à partir de l'air respiré (sans masque), de l'exposition (raisonnable) au soleil et par les pieds lorsqu'ils sont ancrés dans le sol (sans chaussures et à même la Terre). Le Qi est aussi obtenu à partir de l'énergie des aliments et boissons consommés. Ses fonctions, dans l'organisme, sont multiples : transformer (métabolisme, productions diverses), mobiliser (permettant tous les mouvements physiologiques), réchauffer (apportant au corps la chaleur nécessaire), protéger (agissant comme un bouclier protecteur ou régulateur contre les agents pathogènes, le froid, la chaleur, l'humidité, etc.), retenir (en maintenant les liquides et les organes en place).

Lorsque le Qi d'un individu est insuffisant, celui-ci aura tendance à être fatigué, refroidi, sujet aux maladies ou aux vertiges. Lorsqu'il est stagnant, le Qi s'accumule, provoquant des sensations douloureuses ou encore, la stagnation du sang (Xue) ou celle des liquides organiques, qu'on appelle Jin Ye en MTC et humeurs en naturopathie.

Nous n'examinerons pas ici la question du sang (Xue) et des liquides organiques (Jin Ye), ni celle du Shen (esprit) du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise. Précisons seulement que tous sont liés et en interdépendance. En revanche, arrêtons-nous sur la physiologie digestive (Xiao Hua).

## Xiao Hua ou physiologie digestive

Xiao Hua signifie disperser et transformer. Les aliments et les liquides consommés se décomposent, puis se transforment, par un processus de digestion, pour produire tout ce dont un être vivant a besoin.

L'homme est doté de trois foyers, chacun abritant un feu spécifique, permettant les différentes transformations vitales. Selon la MTC, la vie est d'ailleurs une succession de transformations chaudes. Le foyer supérieur<sup>2</sup> se situe au-dessus du diaphragme, le second, le feu central, spécifique à la digestion, **entre le diaphragme et le nombril**, et le troisième ou feu inférieur<sup>3</sup>, en-dessous du nombril. **Le feu digestif** transforme les aliments et les boissons pour produire le Qi et le Jing acquis, le sang et les liquides organiques. L'image pourrait être celle d'un chaudron (l'estomac), dans lequel les aliments et les boissons sont d'abord « fermentés » puis « cuits », décomposés et transformés en bouillie alimentaire. Le mécanisme est bien plus subtil que décrit ici, nous avons préféré opter pour une certaine simplification, tout en restant fidèle à la Xiao Hua. Gardez, en outre, à l'esprit que les trois foyers interviennent dans le processus de la transformation de tout ce que vous avalez en énergie et en sang.

---

2 Spécifique au cœur et aux poumons, feu empereur qui donne et organise la vie.

3 Intestins, foie, vésicule biliaire, reins, vessie et organes reproducteurs, feu ministre qui catalyse toutes les transformations et les fonctions du corps. En lien avec l'énergie sexuelle.

## La rate et l'estomac, piliers de la digestion

Notons que la MTC invite à toujours être bien à l'écoute des premiers signes de satiété et s'assurer, à la fin du repas, de pouvoir glisser un doigt imaginaire entre son repas et son [estomac](#). Dès lors, le processus de digestion peut démarrer dans de bonnes conditions. L'estomac, après avoir mixé et réduit en une chaude bouillie ce qui a été avalé, envoie [ce chyme devenu chyle vers l'intestin grêle](#). C'est alors que, sous l'impulsion de <strong>la rate, l'organe du feu digestif, avec l'énergie des reins</strong>, sépare le « clair » du « trouble ». **Le clair** correspond à l'énergie nutritive des aliments, qui sert de matériaux de base à l'élaboration de l'énergie et du sang dans le corps. Il se diffuse alors vers le foyer supérieur. **Le trouble**, lui, représente toutes les substances inassimilables éliminées sous forme de déchets (par l'urine et les selles) et progresse par le feu inférieur.

La rate et l'estomac sont donc en interaction pendant le processus de digestion. Si un dysfonctionnement survient, la digestion en sera troublée et des risques sur la santé, à court ou à long terme, plus ou moins sévères, sont à prévoir. Pour la MTC, **plusieurs paramètres sont indispensables pour favoriser la digestion : la quantité**, en ne remplissant pas complètement son estomac nous l'avons vu, **la mastication**, qui réduit le travail de l'estomac, et **un bon feu digestif**.

La chaleur est nécessaire à la transformation des aliments et, pour cela, le feu digestif doit être allumé et l'estomac « chaud » (environ 38°C). La diététique chinoise recommande donc de manger chaud ou des aliments de nature chaude, suivant une classification que nous détaillerons sous peu, et surtout en fin de repas pour favoriser la digestion. Voilà pourquoi il paraît **aberrant, du point de vue de la MTC, de terminer son repas par une glace**, entraînant ainsi une digestion lente et laborieuse, par refroidissement, donc perte d'énergie. La bouillie alimentaire est censée se consumer dans un four, et non être stockée dans un congélateur. Le traditionnel « trou normand », lui, fait sens en revanche : la nature chaude de l'alcool facilite la digestion. Avec modération.

**La saison est aussi à considérer**. L'été, lorsque les températures externes sont plus élevées et impactent celle des corps, la consommation d'aliments de saveur fraîche ou froide et d'eau plus importante ne perturbent pas la digestion. Par exemple, les courgettes et les melons apporteront fraîcheur et humidité bienvenues en saison chaude, inadaptées en hiver où, au contraire, le feu digestif doit être entretenu en mangeant et buvant chaud, afin de mieux résister. Au printemps et avec lui, une énergie nouvelle, il est indiqué de favoriser la saveur douce, qui tonifie l'énergie, et d'éviter la saveur piquante, qui la disperse. L'automne est associé à une dominance de sécheresse, aussi est-ce la saison pendant laquelle privilégier les aliments humidifiants (miel, poire, [œufs](#), laitages en petite quantité).

## Cru et cuit

En MTC, **l'excès d'aliments crus et froids est une cause importante de maladies**. Il s'agit là d'aliments qui épuisent le feu digestif et nécessitent beaucoup d'énergie pour être digérés. Pour autant, il ne s'agit pas de ne plus en consommer, puisqu'ils représentent une source majeure de vitamines, de minéraux, d'[antioxydants](#), d'enzymes, etc. Aussi, le compromis est celui d'une cuisson façon wok : des légumes rapidement sautés, cuits à l'extérieur et crus à l'intérieur. La naturopathie invite aussi, et pour cause, aux cuissons douces et courtes. Mais là encore, la saison est à prendre en compte : la saison chaude se prête aux crudités, moins en saison froide, où instinctivement, l'appel de la soupe se fait entendre. Il en va de ses capacités digestives.

## Nature des aliments

Cette nature n'est autre que **l'effet thermique que les aliments génèrent dans le corps une fois avalés ou digérés**, indépendamment de la température à laquelle ils sont consommés. La sensation qui en découle sera chaude, tiède, neutre, fraîche ou bien froide. Les aliments tièdes et les épices chaudes sont particulièrement intéressants, en participant au démarrage du feu digestif, en équilibrant la nature fraîche ou froide des autres aliments et en favorisant la digestion. Par exemple, certaines épices comme le poivre ou le piment réchauffent, tandis que la menthe rafraîchit. Tous les aliments ne seront pas répertoriés ici, il y en a tant ! Toutefois, nous en mentionnerons suffisamment, afin de vous permettre de vous faire une idée de la classification des aliments selon leur nature.

### Les aliments de nature fraîche ou froide

Ces aliments tendent à refroidir le corps et à ralentir les fonctions organiques. Ils sont particulièrement indiqués lorsqu'il fait chaud. Ils le sont aussi en cas de signes de chaleur (fièvre, soif excessive, urines foncées, irritabilité) ou d'états inflammatoires (rougeur, chaleur, douleur).

Il s'agit, concernant **les légumes de nature fraîche**, des asperges, des courgettes, des aubergines, des concombres, du céleri, de la salade verte, des radis, etc. **Les légumes de nature froide** sont le chou chinois et les tomates notamment. Côté fruits, ceux de nature fraîche sont les fraises, les oranges et les mandarines, les pommes et les poires, les prunes ou encore, le citron et le jus de noix de coco, et ceux de nature froide, les melons, les pastèques, les kiwis et kakis, ainsi que les bananes et les pamplemousses.

*Autres aliments de nature fraîche :*

- *Céréales : blé, millet d'Italie, orge, sarrasin, etc.*
- *Produits animaux : huîtres, lapin, canard, blanc d'œuf, foie d'agneau, etc.*
- *Divers : tofu, huile de sésame, menthe, origan, thé, etc.*

## Ceux de nature neutre

Ceux-là n'ont pas d'effet thermique perceptible, ils conviennent toute l'année et peuvent être consommés par toutes les constitutions et à tous les âges.

Voici quelques aliments de nature neutre :

**Légumes** : carottes, choux, haricots verts, patates douces et pommes de terre, topinambours, etc.

**Fruits** : figes, prunes, raisins, citrons, certains fruits exotiques tels que l'ananas, la papaye et la noix de coco, etc.

**Légumineuses** : fèves, pois cassés, petits pois, etc.

**Céréales** : avoine, maïs, millet commun, riz, etc.

**Produits animaux** : carpe, mulot, sèche, caille, oie, porc, jaune d'œuf, lait de vache, abats (porc, bœuf, veau, poulet), etc.

**Divers** : fleur d'oranger, miel, réglisse, huile d'arachide et arachides

## Ceux de nature tiède ou chaude

Les aliments de cette nature réchauffent l'organisme, stimulent les fonctions vitales, soutiennent le métabolisme en général et conviennent particulièrement par temps froid. Ils sont indiqués en cas de refroidissement (frilosité, extrémités froides, départ de rhume) et de ralentissement des fonctions du corps (lenteur digestive par exemple). Les personnes frileuses ou fatiguées gagnent à privilégier ceux-ci, plutôt que les aliments de nature tiède ou froide.

Aliments de nature tiède

**Légumes** : ail, oignon, ciboulette, bolets, cèpes, fenouil, potiron, etc.

**Fruits** : grenades, abricots, cerises, châtaignes, coings, dattes, noix, pistache, etc.

**Céréales** : riz glutineux

**Produits animaux** : moules, crevettes, agneau, bœuf, jambon, poulet, lait de brebis et de chèvre, abats (mouton, agneau), etc.

**Divers** : aneth, badiane, cannelle, cardamome, muscade, gingembre frais, sucre de canne, vinaigre, etc.

Ingrédients de nature chaude

Alcool, gingembre sec, poivre ou encore, piment de Cayenne

## La diététique chinoise ou l'art d'équilibrer son alimentation

L'estomac, nous l'avons vu, doit être chaud pour mener à bien sa mission de digestion, rappelez-vous, de Xiao Hua ou disperser et transformer les aliments et les boissons consommés, afin de produire de l'énergie. Toutes les natures participent à l'équilibre digestif et physiologique, que l'on soit en pleine ou en mauvaise santé, enfant ou adulte, sédentaire ou actif.

La diététique chinoise nous apprend qu'il existe **des facteurs permettant de modifier la nature des aliments**. Par exemple, faire griller vos grains de riz avant d'ajouter l'eau de cuisson tiédra la nature neutre du riz, qui sera ainsi plus facile à digérer pour quelqu'un dont la fonction digestive a tendance à être faible. La cuisson, d'une manière générale, tend à réchauffer et la congélation, à refroidir. Toutefois, l'aliment garde toujours en mémoire de sa nature première. Aussi, un aliment sorti du congélateur pour être réchauffé au four à micro-ondes entraînera des troubles de type froid : frilosité, fatigue post-prandiale, ballonnements, etc.

Il est, en outre, possible d'équilibrer son régime alimentaire en associant les natures entre elles. Comparons en prenant l'exemple d'une [banane](#). Votre corps ne réagira pas de la même manière si vous mangez une banane (de nature froide) telle qu'elle et si vous la consommez légèrement chauffée et agrémentée de cannelle (de nature tiède), voire d'une lichette de rhum (de nature chaude), flambée ou pas. C'est un exemple parmi tant d'autres. La nature des aliments est centrale en MTC, comme le respect de celui des organes de la digestion (ainsi que les autres).

### **La rate craint l'humidité...**

Lorsque vous buvez un grand verre d'eau avant le repas ou le commencez par une généreuse assiette de soupe liquide, c'est un peu comme si vous vidiez un seau d'eau sur un feu de camp : il s'éteint. Il en est de même avec les aliments humidifiants consommés en excès : produits laitiers, fruits aqueux, alcool, etc. C'est pourquoi la rate, organe du feu digestif et justement chargée de transformer les liquides, craint l'eau. En trop grande quantité, elle s'accumule puis stagne et, telle une éponge, ce contenu entraîne des lourdeurs, des selles molles, des mucosités (rhinite, eczéma suintant, leucorrhées, etc.) et une circulation entravée de l'énergie et du sang. Cet excès d'humidité rend alors difficile la montée du clair (vers le foyer supérieur), essentiel à la production d'énergie et de sang, ainsi que le bon fonctionnement des organes.

### **... tandis que l'estomac n'aime pas la sécheresse**

Nous avons vu que manger ou boire froid ou glacé bloque la digestion, en demandant à l'estomac et à la rate une grande quantité d'énergie pour revenir à la température de 38°C. L'estomac, pour recevoir, fermenter et cuire les aliments, a aussi besoin de liquide pour façonner et chauffer sa bouillie, avant de la confier à [l'intestin grêle](#). Aussi, boire une tasse (et non un énorme mug américain) de tisane chaude (avec une eau chauffée à 70 ou à 80°C) facilite grandement le travail de digestion et une meilleure absorption des nutriments. Raison pour laquelle les Chinois terminent leur repas par un petit bol de soupe. Ainsi, la rate n'est pas saturée et l'estomac suffisamment humidifié.

## ... et la digestion supporte mal le stress

L'environnement émotionnel, pendant le repas, est aussi essentielle que le reste, afin de faciliter le mouvement de montée du clair (absorption des micro- et macronutriments) par la rate et de descente du trouble (déchets) par l'estomac. Le foie a pour rôle d'assurer la bonne circulation de l'énergie et [la gestion des émotions](#). Vous êtes en colère au moment du repas ? Des tensions apparaissent et tout se bloque : les mouvements, l'énergie, la digestion. Oppressions et ballonnements abdominaux ne tardent pas à se faire sentir. **Une solution** : se lever, faire quelques pas et deux sessions ou davantage de [cohérence cardiaque](#) avant de retourner à table.

Quoi qu'il en soit, rien de tel qu'un **léger massage au niveau de l'abdomen après le repas**, qui crée la chaleur nécessaire à la digestion, et vous digérez dans les meilleures conditions. Pour ce faire, posez vos mains et massez de manière circulaire, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens contraire, vers le haut, puis vers le bas, afin de favoriser le mouvement, le tout, sans appuyer et en se concentrant sur la sensation de chaleur que procure le massage.

Nous nous arrêtons là pour cette fois, après cette longue première partie, en vous promettant une deuxième. Nous y traiterons les différentes saveurs, qui ont chacune un impact particulier dans l'organisme et une correspondance avec un organe particulier, selon la théorie des cinq mouvements, organe avec lequel elle agit spécifiquement. Nous développerons également le lien entre méridiens et aliments ou **comment l'action combinée entre nature, saveur et méridien est à même de prévenir ou de guérir la plupart des maux du quotidien et un grand nombre de pathologies**. Nous verrons comment la MTC, à travers ses principes diététiques, traite la rétention d'eau, la fatigue ou encore les rhumatismes, soigne la constipation et les ulcères de l'estomac, lutte contre la frilosité et les allergies saisonnières, soulage les nausées et l'hypertension artérielle, etc.

## À suivre...

Texte : Julie Lioré

Illustration : [Manon Radicchi](#)