



La diététique chinoise : partie II

Dans une première partie, nous avons vu combien la diététique chinoise, issue de la médecine traditionnelle du même non, assure un équilibre en s'appuyant sur de grands principes vitaux et une certaine classification des aliments.

Nous nous sommes arrêtés juste avant d'ajouter à cet ensemble, dans lequel tout est interconnecté, **les différentes saveurs des aliments** qui, selon la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) et sa conception de la diététique, ont chacune un impact particulier dans l'organisme.

Au commencement, la théorie des cinq mouvements

Celle-ci subdivise tout ce qui nous entoure et nous compose en cinq grands ensembles interdépendants, à savoir, le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. À chaque élément correspond un organe¹, une forme corporelle², un ornement³, un sens⁴, un liquide organique⁵, une émotion⁶, une couleur, une odeur⁷ et une saveur spécifiques. Nous ne détaillerons pas ici les correspondances de ces cinq mouvements qui structurent, de manière très élaborée mais aussi assez complexe, chacun des éléments.

Cinq saveurs : acide, amère, douce, piquante et salée

C'est dans cette logique que chaque saveur correspond, entre autres, à un organe du corps humain, dans lequel elle agit bien spécifiquement. En effet, **une saveur, si elle est consommée en quantité modérée, nourrit l'organe qui lui est associé**. En revanche, manquer d'une saveur, c'est entraîner la malnutrition de l'organe correspondant, mais aussi de ses tissus. La consommer en excès est, au contraire, le saturer, provoquer un dysfonctionnement de son métabolisme et des troubles inhérents. **L'équilibre est le maître-mot de la MTC**. Il s'agit de vivre et de s'alimenter harmonieusement pour être et rester en bonne santé.

Les saveurs ne sont pas même envisagées dans la médecine conventionnelle occidentale. Elles expliquent pourtant bien des propriétés médicinales de la plupart des aliments. Ces saveurs ont, pour la MTC, une action spécifique dans l'organisme associé, à savoir, **l'acide au foie, l'amer au cœur, le doux à la rate, le piquant au poumon et le salé aux reins**.

-
- 1 Zang : foie, cœur, rate, poumon, reins, et Fu : vésicule biliaire, intestin grêle, estomac, gros intestin, vessie.
 - 2 Tendons, vaisseaux, chair, peau/poils, os.
 - 3 Ongles, visage, lèvres, poils, cheveux.
 - 4 Vue, parole, goût, odorat, ouïe.
 - 5 Larme, sueur, salive fine, salive épaisse, mucus nasal.
 - 6 Colère, joie, pensée, tristesse, peur.
 - 7 Rance, roussi, parfumé, âcre, putride.

Les propriétés de la saveur acide

Pour la connaître, si ce n'est pas déjà fait, mordez dans un citron ! Vous en ressentirez toute l'astringence. Les degrés d'acidité sont divers, allant de franchement faire la grimace à cligner légèrement des yeux. Cette saveur a le mérite de **retenir ce qui s'échappe du corps de façon pathologique ou excessive** : la sueur, le sang, l'énergie, etc. Manger acide permet, par exemple, de stopper une diarrhée, de réguler la transpiration ou d'apaiser les toux incessantes. Mais aussi une grosse colère, puisque la saveur acide est associée au foie, qui est lui-même l'organe de cette émotion.

L'acidité en quantité raisonnable tonifie donc le foie, nourrit les tendons et les muscles (forme corporelle), ainsi que les ongles (ornements) et permet une bonne vision (sens), selon la théorie des cinq mouvements. Insuffisante ou en excès, cette saveur cause une perturbation du [foie](#), avec toutes les conséquences que cela peut entraîner. La MTC met d'ailleurs en garde les enfants et les jeunes gens à propos des boissons acides, dont l'acidité est camouflée par l'ajout de sucre. Rappelons que tonifier signifie renforcer les fonctions digestives, donc la production d'énergie et de sang dans l'organisme.

Les aliments de saveur acide :

(Les aliments peuvent avoir une ou plusieurs saveurs.)

Légumes : tomates

Fruits : abricot, citron, coing, fraise, grenade, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, pêche, pomme, prune, raisin

Divers : vinaigre

La saveur amère

Celle-ci **purge et draine vers le bas du corps la chaleur en excès**, où qu'elle soit située. Elle a, en somme, un effet asséchant. Il s'agit ici de chaleur au sens large, à savoir, toutes manifestations inflammatoires, une constipation, des urines foncées et peu abondantes (oligurie), une colère chronique, de l'irritabilité, etc.

La saveur amère favorise les fonctions du cœur et celles de l'intestin grêle (organes associés). Elle stimule également celles de l'estomac. Prenez un petit verre d'alcool de gentiane : rien de tel pour ouvrir l'appétit. En excès ou insuffisante, la saveur amère peut au contraire perturber le fonctionnement de ces organes.

Les aliments de saveur amère :

Légumes : asperge, céleri, chicorée, laitue, scarole

Produits animaux : foie d'agneau, de mouton, de porc, de volaille

Divers : alcool, café, thé, fleur d'oranger, vinaigre

La saveur douce

Elle nourrit, tonifie et humidifie (en apaisant la soif) l'ensemble de l'organisme. Elle fait figure de **fortifiant général**. La saveur douce favorise aussi la production d'énergie, de sang et des liquides organiques. Ça tombe bien : c'est la saveur la plus présente dans l'alimentation, et notamment dans la famille des glucides complexes ([céréales](#) complètes, [légumineuses](#)). Elle permet, en outre, de relâcher les tensions, d'atténuer les spasmes et de soulager les douleurs. C'est la raison pour laquelle lorsqu'on vit un stress émotionnel, notre corps réclame un aliment sucré qui est, du point de vue de la MTC, de saveur douce.

Consommés modérément, les aliments de cette saveur tonifient et harmonisent les fonctions digestives (la saveur douce est associée au [couple estomac/rate](#). En trop petite quantité, les chairs (tissus) seront mal nourries et le corps amaigri, en excès, les fonctions digestives seront débordées, les chairs trop nourries et le corps engraisé. L'alimentation moderne est particulièrement concernée par ce deuxième cas de figure, dans laquelle les sucres sont, en outre, bien souvent cachés.

Les aliments de saveur douce :

Légumes : algue nori, asperge, aubergine, blette, carotte, champignon de Paris, choux divers, concombre, épinard, radis, ail, oignon, pomme de terre et patate douce, potiron, etc.

Fruits : la plupart, y compris les châtaignes, les dattes, la noix de coco, les pignons de pin, etc.

Légumineuses : fève, petit pois et pois cassé

Céréales : avoine, blé, maïs, millet, orge, riz, sarrasin

Produits animaux : fruits de la mer, viande, volaille, [œufs](#), laits animaux, abats

Divers : épices douces, [graines diverses](#), réglisse, sucre de canne, miel, tofu, vinaigre

L'association des saveurs douce et acide

Ensemble, elles reconstituent les liquides corporels et favorisent l'élimination des liquides organiques en excès, bien utile en saison chaude, période pendant laquelle nous avons tendance à plus transpirer. Cette association permet aussi d'accompagner la fièvre et de soulager les symptômes dus à la sécheresse (peau ou bouche sèches, urines peu abondantes, etc.). Elle apaise enfin la soif. **Optez, en été, pour les citronnades !** L'acidité du jus de citron associée à la douceur du sucre ou du miel, mélangés à de l'eau, apporte à l'organisme de quoi délicieusement se désaltérer.

Inversement, en quantité excessive, [la rate qui transforme et assimile les liquides](#) est, de fait, débordée et les liquides peuvent alors devenir pathogènes. Le corps s'apparente à une éponge et risque de provoquer œdèmes, selles molles, voire diarrhées. L'excès de liquides entrave la transformation et la bonne absorption des aliments. La rate, bien trop occupée à gérer cette humidité excessive, fait moins bien son travail digestif. Des troubles sont, dans ce cas, prévisibles.

Les propriétés de la saveur piquante

Extériorisante, la saveur piquante conduit l'énergie et les liquides vers la surface du corps, vers la peau, notamment par le biais de la transpiration. Le meilleur exemple est un bon grog chaud et épicé en début de refroidissement ou de rhume : la transpiration générée va éliminer le coup de froid, en court-circuitant son avancée vers l'intérieur de l'organisme et avant qu'il n'atteigne les poumons. Les épices, de [nature chaude](#) et de saveur piquante, sont tout indiquées contre les coups de froid. Aussi, n'hésitez pas à ajouter un peu d'épices réchauffantes dans votre grog : l'effet est garanti. De même qu'en été, une infusion de menthe fait transpirer et ainsi amener les liquides vers la peau, afin de la rafraîchir.

Dispersante, la saveur piquante permet aussi de faire circuler l'énergie qui, à son tour, fait circuler le sang et les liquides organiques. En cas de stagnation d'énergie, qui se manifeste sous la forme d'oppression de la poitrine, de distension abdominale, d'irritabilité, de douleurs articulaires, etc., ou de stase sanguine (règles douloureuses, migraines, etc.), la saveur piquante sera salutaire.

Lorsqu'elle est consommée avec modération, cette saveur tonifie le poumon, qui gouverne l'énergie de l'ensemble de l'organisme, et le gros intestin. En excès, en revanche, elle en disperse et affaiblit l'énergie. En cas de fatigue, elle est donc à éviter.

Les aliments de saveur amère :

Légumes : ail, chourave, ciboulette, fenouil, oignon, radis cru

Fruits : pistache

Divers : gingembre, nombreuses épices, dont l'origan, le girofle, la cannelle, etc.

La saveur salée

Cette saveur-ci a la propriété de **ramollir ce qui est anormalement dur**, afin de disperser ensuite ces indurations (kystes, nodosités, etc.) vers les voies d'élimination. Tout comme l'eau de mer, la saveur salée assouplit. Elle a aussi un effet purgatif, au moyen d'un mouvement descendant. En cas de constipation par exemple, la saveur salée ramollira les selles et facilitera ainsi leur évacuation.

Consommée modérément, la saveur salée nourrit l'énergie des reins, en excès, elle les affaiblira et entraînera des conséquences néfastes sur les os et le cœur. La médecine occidentale sait aussi que trop de sel conduit à des troubles rénaux ou cardio-vasculaires. Or, le sel est très prégnant dans l'alimentation industrielle et les habitudes de nombreux mangeurs.

Les aliments de saveur salée :

Légumes : ceux de la mer, autrement dit, la plupart des algues

Céréales : avoine

Produits animaux : fruits de la mer, viande de canard, de porc (ainsi que ses abats : pied, rognon, sang)

Sans oublier les saveurs insipide et astringente

L'insipide s'apparente à la saveur douce et offre des propriétés diurétiques. En effet, les aliments avec cette saveur aide à drainer l'excès de liquide, en cas d'œdème notamment, mais aussi de diarrhées ou de leucorrhées. Quels sont-ils ? La MTC mentionne la pastèque, la courge, certains champignons ou encore, les haricots verts.

L'astringent est une version plus forte de la saveur acide. Elle permet de retenir ce qui s'échappe du corps de façon excessive ou pathologique (transpiration, saignements, diarrhées, etc.). On la trouve, entre autres, dans l'ananas, les kakis et la grenade.

L'interrelation entre aliments et méridiens

Une autre interdépendance existe du point de vue de la MTC : les aliments, [en fonction de leurs natures](#) et de leurs saveurs, que nous venons de voir, ont une action combinée sur les différents méridiens du corps. De quoi s'agit-il ? **Les méridiens sont des canaux qu'emprunte l'énergie pour circuler dans l'organisme et qui mettent en relation toutes les parties du corps entre elles.** C'est donc grâce aux méridiens que l'énergie, produite à partir de la consommation des aliments et des boissons, est distribuée dans tout le corps.

Par exemple, un aliment (de saveur piquante), qui agit sur la toux ou sur tout autre problème respiratoire, se rend dans le méridien du poumon, et un autre (de saveur acide), qui améliore la vue, un sens associé à l'énergie du foie, s'acheminera vers le méridien du foie. **Cette action combinée permet de cibler un problème spécifique.** Prenons [une banane](#). Par sa nature froide et sa saveur douce, l'énergie et les nutriments du fruit iront vers le méridien du gros intestin. Sa nature froide aidera à traiter une constipation due à un excès de chaleur, donnant lieu à des selles sèches, et sa saveur douce tonifiera le gros intestin en réglant la constipation dans sa dimension vide d'énergie, en stimulant le péristaltisme intestinal.

Les méridiens et les céréales

[Les céréales](#), sous réserve d'être de bonne qualité (cultivées sans produits phytosanitaires et consommées entières), sont de saveur douce, la saveur de la nutrition par excellence. Nous avons vu que les aliments de cette catégorie fortifient, renforcent et nourrissent. Ils stimulent aussi particulièrement les fonctions de la rate et de l'estomac. Ces deux organes ont un rôle fondamental : ce sont eux qui « reçoivent » la nourriture et en extraient les précieux nutriments pour produire l'énergie et le sang dont le corps a besoin. Leur bon fonctionnement garantit une bonne digestion, donc une quantité suffisante d'énergie, énergie qui permet à l'ensemble des organes de bien fonctionner. La boucle est bouclée.

Les légumineuses

Leur saveur est aussi douce. Comme les céréales, [les légumineuses](#) fortifient la rate et l'estomac, donc la digestion. Préférez cuire suffisamment vos légumineuses, en ayant pris le temps de les [faire tremper ou pré-germer](#), afin d'être bien digestes. Ni *al dente*, comme les céréales, ni réduites en bouillie, les légumineuses à point seront fondantes et auront un [indice glycémique \(IG\)](#) tout à fait raisonnable. Plus l'IG d'un aliment est bas, moins il sera susceptible d'être stocké sous forme de graisse, tandis que s'il est élevé, il sera davantage mis en réserve.

Les légumes

Contrairement à celle de nos contrées, **la diététique chinoise accorde aux légumes la fonction essentielle d'amener à satiété**. Chaque légume a une certaine consistance, qui a un effet sur un organe spécifique. Par exemple, le croquant du haricot vert, donc peu cuit, est associé au foie, le fibreux du céleri au cœur, le charnu de l'aubergine à la rate, etc. Les légumes bien cuits, en revanche, seront utiles aux reins. En effet, le mode de cuisson est à adapter dès lors qu'il s'agit d'apporter un bénéfice particulier.

D'une manière générale, les légumes favorisent un bon fonctionnement intestinal, donc une meilleure absorption des nutriments, ainsi qu'une élimination optimale. En somme, **les légumes dégrassent !** [Les légumes-racines et les tubercules](#) tonifient, eux aussi, la rate et l'estomac.

Les fruits

Eux peuvent être de saveur douce ou acide, voire les deux. Douce, l'action sera tonifiante et acide, astringente. Combinées, nous l'avons vu, les deux saveurs hydratent le corps, éteignent la soif et régénèrent les liquides.

[Leur nature](#) est, en revanche, très diverse, de froide à tiède. [La saison](#) est décisive : les fruits du printemps et du début de l'été sont de nature plutôt tiède, tandis que ceux de l'automne et de l'hiver (poires, agrumes) seront de nature fraîche à froide. Les premiers permettant à l'organisme de s'adapter progressivement à la chaleur estivale.

La diététique chinoise recommande de modérer la consommation des fruits. Crus et plus encore réduits en jus, ils sont très humidifiants, caractéristique qui tend à affaiblir les fonctions digestives. Aussi, n'est-il pas indiqué de les manger en fin de repas, plus encore s'il a été copieux ou composé de produits animaux (plus longs à digérer).

Quant aux fruits secs, leur saveur est douce, leur nature neutre à tiède et leur action à la tonification de l'énergie des organes. Il est conseillé d'en consommer régulièrement, mais sans

excès, afin d'éviter de générer trop de chaleur dans l'organisme, qui se manifeste sous forme d'agitation, de soif, d'urines foncées ou encore de selles odorantes.

Les viandes

Elles sont nourrissantes, reconstituantes et fortifiantes. Leur saveur est douce, saveur de la tonification associée à la rate et à l'estomac qu'elle renforce. Le porc et le mouton ont, en plus, une saveur salée, correspondant au méridien des **reins, organe racine et réserve de l'énergie**. Quant à leur nature, elle sera variable d'un animal à l'autre. Celle de la viande de cheval est fraîche, du porc neutre, du bœuf tiède et du mouton chaude. Une personne en déficience de Yang (frilosité, fatigue, diarrhées, nycturie⁸) aura tout intérêt à privilégier, le temps des symptômes, de la viande de nature chaude (avec du mouton par exemple), tonifiante du Yang. En déficience de Yin, au contraire, entraînant bouffées de chaleur, insomnies, vertiges, constipation, urines peu abondantes et foncées, une viande de nature froide (canard, lapin) tonifiera ce Yin en berne.

Toutefois, attention : plus une viande est riche en graisses, plus elle génère de l'humidité, donc de mucosités. Une consommation excessive de viande et produits animaux élèvera le taux de cholestérol, le risque de maladies rhumatismales⁹ ou cardio-vasculaires, d'hypertension artérielle¹⁰, etc. En excès, les protéines animales sont néfastes pour la santé, tandis qu'en quantité insuffisante, les carences entraînent rapidement des dommages. **Il s'agit de trouver un équilibre**. Le végétarisme à la chinoise consiste à manger une petite portion de viande (d'abats ou de poissons), accompagnée d'une grande de légumes. En somme, il s'agit d'inverser l'assiette occidentale : **la viande accompagne les légumes, et non l'inverse**.

Enfin, la diététique chinoise fait sienne de la loi des similitudes : certaines parties de l'animal sont capables de tonifier et de nourrir leur équivalent dans le corps humain. Par exemple, les rognons renforcent l'énergie des reins, le cœur celle du cœur, le foie celle du foie, etc.

Les produits de la mer

Le poisson a, le plus souvent, une saveur douce, donc une action tonifiante, nourrissante, reconstituante. Il nourrit l'énergie et le sang, sans les faire stagner. Les fruits de mer sont, quant à eux, de saveur salée, donc associés aux reins, qu'ils tonifient. Ils ramollissent aussi, nous l'avons vu, ce qui est pathologiquement dur.

Les œufs

Leur nature est neutre, leur saveur douce. Ils tonifient l'énergie, nourrissent les organes et le sang. Riches, les œufs sont à consommer sans excès.

8 Besoin de se lever régulièrement la nuit pour uriner.

9 que la viande de caille traite ; ses œufs sont, eux, anti-allergiques.

10 que le céleri soulage !

Le lait et les produits laitiers

- **vache : neutre** Leur saveur est douce, tonifiante et nutritive. Leur nature, en revanche, est
- **brebis : tiède** variable selon l'animal duquel le lait est tiré. Ces aliments, selon la
- **chèvre : tiède** diététique chinoise, sont destinés à la croissance d'un être (enfant, petit d'animaux), raison pour laquelle ils sont extrêmement riches en éléments nutritifs. De fait, aucun animal ne tète le lait de sa mère une fois sevré, les enzymes leur permettant de digérer ce lait disparaissent d'ailleurs progressivement de l'organisme.

En excès, le lait et les laitages conduisent à de nombreux troubles, jusqu'à l'obésité (du fait d'être très humidifiants). Les dérivés, tels que le fromage et le fromage blanc ou les yaourts, bien que plus digestes, sont néanmoins des concentrés de lait, très riches en matières grasses d'origine animale.

Les condiments et les épices

Leur nature est tiède à chaude, leur saveur piquante. Ils stimulent la digestion et aident à lutter contre le froid (voyez l'effet d'un verre de vin chaud aux épices en hiver !), en activant la circulation du sang que le froid a tendance à ralentir. Un grog a le même effet : rien de tel pour se débarrasser d'un rhume, en provoquant une forte transpiration qui élimine les agents pathogènes et rééquilibre l'énergie générale. Sans être malade, **les condiments et épices sont des alliés pour bien digérer**. En revanche, attention à l'excès de sel : cela lèse les reins et entraîne des maladies cardio-vasculaires.

Le sucre

Sa nature est douce, nature qui, nous l'avons vu, tonifie l'énergie et relâche les tensions, à condition d'être consommé en quantité modérée. En excès, il les affaiblira. Le sucre doit être aussi de bonne qualité (les sucres complexes des céréales complètes et des légumineuses, ainsi que le sucre de canne intégral, celui des fruits et le miel, plus riches en nutriments). En revanche, [les sucres raffinés](#), dévitalisés, sont seulement générateurs d'humidité pathogène. En cas d'excès sucré, la diététique chinoise préconise de manger un peu de viande de lapin, qui fera descendre [la glycémie](#) (sucre sanguin).

Vous l'aurez compris, la diététique chinoise repose sur une loi des correspondances et une classification qui permet de **maintenir ou de rétablir l'équilibre** entre les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise. Du point de vue de l'Occident et plus encore, de sa médecine conventionnelle, l'écart est grand. Toutefois, s'y mettre ne requiert pas non plus une révolution à 180°C. Ici aussi, il est question de prévention, d'approche globale et surtout, de bon sens. Aussi, **essayez !**

Texte : Julie Lioré

Illustration : [Manon Radicchi](#)