

LA DIETETIQUE CHINOISE

.../...

Ce bref exposé porte sur la diététique chinoise. Il ne s'agit pas, comme son nom pourrait le laisser supposer, de réformer votre manière de vous alimenter en prenant une carte d'abonnement dans un restaurant chinois mais, davantage, comme vous pourrez le constater, de renouer avec : « des principes naturels ».

Mais avant tout, en préambule, qu'est-ce que la Médecine Traditionnelle Chinoise, quelles sont ses différences avec la médecine occidentale et surtout que peut-elle apporter, que peut-elle soigner, voire guérir ?

L'origine de la Médecine Traditionnelle Chinoise se situe à environ 2500 ans avant JC. .../... La médecine chinoise présente ses propres méthodes de diagnostic. En effet, le diagnostic de l'origine des maladies, recherche du syndrome (ensemble de symptômes) caractéristique à chaque patient, se lit à travers les quatre temps d'une investigation qui comprend :

- ▣ l'interrogation
- ▣ la palpation
- ▣ l'audio-olfaction
- ▣ l'inspection

La prise de pouls indique, avec la lecture de la langue, l'état du sang, de l'énergie, des organes, des entrailles et des méridiens. .../...

Aujourd'hui, les prodiges de technologie occidentale (Scanner, IRM, ECBU, analyses diverses, radiographie, échographie, etc.) permettent une efficacité remarquable et enrichissent considérablement le diagnostic en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Ensemble et réunies ces deux médecines se complètent. .../... On peut voir dans les hôpitaux chinois des traitements avec une pharmacopée complémentaire et un traitement acupunctural donner des résultats exceptionnels. En effet, la Médecine Traditionnelle Chinoise n'est pas une médecine douce, comme on l'entend trop souvent, il s'agit d'une médecine à part entière. .../...

Il existe trois médecines dans le monde : deux écrites et une orale qui, de ce fait, ne peut s'inscrire que pour un plus petit nombre, il s'agit de la médecine ayurvédique pratiquée en Inde ; les deux autres étant étayées par des écrits.

Autre différence fondamentale : la Médecine Traditionnelle Chinoise se concentre davantage sur le patient que sur la maladie, elle confère un caractère unique au patient et il en découle un principe de traitement également unique. Le symptôme n'est envisagé que comme un indicateur d'un dérèglement plus profond que l'on va nommer syndrome.

Exemple : une migraine peut se décliner de différentes manières. On peut les dénombrer en syndromes. Le traitement se réalise en fonction du syndrome et des caractéristiques propres à chacun au moment de sa visite au cabinet.

En résumé, chaque patient se verra administrer un traitement différent pour « apparemment » le même symptôme.

De même, on ne différencie pas corps et esprit, ils sont intimement liés. En effet, à chaque organe est attribué une émotion.

- ▣ Le poumon : la tristesse
- ▣ Le foie : la colère
- ▣ Le cœur : la joie
- ▣ La vésicule biliaire : la décision
- ▣ Etc....

.../...

Bibliographie :

La diététique du Tao de P. Sionneau et R. Zagorski

La santé vient en mangeant de P.H. Meunier

Ces aliments qui nous soignent de P. Sionneau et J. Chapellet

En résumé, ce qu'il serait utile de retenir : le dessein de la Médecine Traditionnelle Chinoise est de rétablir le déséquilibre profond, qu'il soit de nature organique, psychique ou énergétique et de faire disparaître par-là même les symptômes associés à l'aide de techniques propres à la Médecine Traditionnelle Chinoise comme l'acupuncture, la pharmacopée, la médecine manuelle et la psychologie. Autant d'outils au service d'un principe de traitement élaboré par un diagnostic chinois même si celui-ci est étayé par des radiographies et des examens occidentaux.

↳ **Que peut-on soigner avec la Médecine Traditionnelle Chinoise ?**

.../...

Comme indiqué précédemment, si la Médecine Traditionnelle Chinoise est une médecine à part entière, ce n'est pas pour autant qu'elle peut tout régler. Comme toute médecine, elle a ses limites. Car un être humain n'est pas composé uniquement de matières organiques, de sang, d'organes, de viscères, il a également un cerveau et plus subtilement un esprit et plus finement encore des sentiments, des états d'âme, un conscient, un inconscient (peu importe les mots pour les définir) mais, dans tous les cas, autre chose que de la matière. Il est animé par un **principe de vie** indicible, ineffable et que pourtant j'essayerai d'ébaucher, qui se nomme la vie.

Ce principe de vie qui anime cet ensemble complexe que sont le corps, l'esprit, les émotions, etc., a des paramètres qui nous échappent aussi bien en Médecine Traditionnelle Chinoise qu'en médecine occidentale car ils dépassent la logique humaine. Ces inconnues rentrent dans le processus de guérison d'un individu. C'est pourquoi toute médecine, quelle qu'elle soit, ne peut prétendre tout guérir.

La Médecine Traditionnelle Chinoise soigne cependant la plupart des affections avec succès et rétablit la normale dans une pathologie.

.../...

Bibliographie :

La diététique du Tao de P. Sionneau et R. Zagorski

La santé vient en mangeant de P.H. Meunier

Ces aliments qui nous soignent de P. Sionneau et J. Chapellet

↪ **Qu'est-ce que la maladie vue par la Médecine Traditionnelle Chinoise et qu'est-ce que le Qi ?**

La maladie, le plus simplement possible, est un déséquilibre entre deux énergies : l'énergie vitale et l'énergie perverse. Il s'agit d'une lutte afin de maintenir un équilibre.

Le Qi c'est l'énergie, c'est en quelque sorte « ce principe de vie ». Mais là où cela se complique, c'est qu'il n'y a pas qu'un Qi mais de nombreux.

Dans la maladie, on va résumer par un exemple de quelles énergies il s'agit.

Exemple : une grippe qui est une attaque de vent froid dans le corps : il s'agit d'une énergie saine qui s'oppose à une énergie perverse «externe»

Si l'énergie défensive > à l'énergie perverse = pas de maladie

Si l'énergie défensive < à l'énergie perverse = maladie

Pour entrer davantage dans le vif du sujet, nous allons aborder les différentes fonctions des organes et notamment ceux qui sont impliqués dans le principe alimentaire.

↪ **Fonctions des organes dans l'alimentation :**

- La rate transforme les aliments et les boissons, elle en extrait le Qi et le Jing (essence) qui sont transportés dans tout le corps.
- La rate et le poumon contribuent à l'énergie acquise
- La rate, c'est ce qu'on mange
- Le poumon, c'est ce qu'on respire
- Le rein, c'est l'énergie innée (une énergie qui vient de la naissance)

L'énergie de la rate et du poumon qui constitue l'énergie acquise participe au bon fonctionnement de l'individu.

Bibliographie :

La diététique du Tao de P. Sionneau et R. Zagorski

La santé vient en mangeant de P.H. Meunier

Ces aliments qui nous soignent de P. Sionneau et J. Chapellet

↳ Dans le détail comment se passe la digestion ?

⇒ Première étape :

A/ On voit les aliments : on salive car la salivation va permettre d'activer le processus de digestion

B/ On mastique les aliments ingérés afin d'aider l'estomac à réduire les aliments.

Salivation + mastication = 1^{ère} étape

Afin de faciliter la cuisson

⇒ Deuxième étape :

Réception par l'estomac des aliments solides et liquides.

Imaginons l'estomac comme un chaudron qui brûle à 40 , le corps étant à 37 .

L'alimentation va être réduite à l'état de bouillie alimentaire : « **une soupe digestive** ».

La rate, c'est « le feu digestif » (le feu sous le chaudron). La rate est secondée par les reins.

L'objectif de cette étape est de cuire les aliments et de produire la soupe digestive.

⇒ Troisième étape :

Cette soupe tiède est descendue par l'estomac vers l'intestin grêle qui, avec l'impulsion de la rate, va séparer le clair du trouble (pur/impur).

Le clair étant les substances nutritives qui vont nourrir le corps.

Le trouble étant les déchets qui seront expulsés.

L'énergie du rein est présente pour aider à la transformation.

La bile de la vésicule biliaire est excrétée dans l'intestin pour aider l'action de l'intestin grêle.

⇒ Quatrième étape :

Le clair (énergie nutritive des aliments) est élevé vers le foyer supérieur dans le poumon par la rate et aidé par l'énergie ascendante du foie. Puis, avec l'énergie de l'air, c'est-à-dire :

Energie de l'air + énergie des aliments = constitution d'une énergie essentielle qui sera distribuée par le poumon vers tous les tissus et les

Bibliographie :

La diététique du Tao de P. Sionneau et R. Zagorski

La santé vient en mangeant de P.H. Meunier

Ces aliments qui nous soignent de P. Sionneau et J. Chapellet

organes de l'organisme, puis une partie de ce clair est envoyée dans la cœur où elle se transforme en sang.

Le trouble, c'est-à-dire les déchets, est expulsé : les solides par le gros intestin, les liquides par la vessie vers l'extérieur grâce à l'action de l'estomac.

Par conséquent, de cette compréhension, on peut déjà tirer quelques principes fondamentaux :

1/ Respecter les capacités de l'estomac

L'estomac doit être partagé en 4 parts

- 2 pour les aliments solides
- 1 pour les liquides
- 1 pour le vide

Comme une machine à laver le linge.

Les liquides, afin d'humidifier le bol alimentaire, doivent être pris à la fin du repas et tièdes ou chauds afin de ne pas refroidir la cuisson.

2/ Afin de favoriser la cuisson, il faut manger **cuit, chaud** et bien mastiquer. Plus nous mangeons froid, cru et sans mastication correcte, plus nous épuisons notre système digestif qui deviendra source de maladies par mauvaise transformation.

Les envies de dormir après le repas (postprandiales) ainsi que la sensation d'avoir mains et pieds froids pendant la digestion sont des signes de faiblesse des différents organes concernés dans cette digestion. Les flatulences, la fatigue ou la sensation de lourdeur après le repas en sont également.

Nous pouvons déjà retenir **5 principes** :

- 1** – manger cuit
- 2** – manger chaud
- 3** - bien mastiquer
- 4** - ne pas manger à satiété
- 5** - boire chaud et plutôt en fin de repas

Bibliographie :

La diététique du Tao de P. Sionneau et R. Zagorski

La santé vient en mangeant de P.H. Meunier

Ces aliments qui nous soignent de P. Sionneau et J. Chapellet

↳ Comment répartir les repas ?

Eh bien à l'inverse de nos habitudes occidentales.

Connaissez-vous cet adage ?

Il faut manger comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un mendiant le soir. A l'image d'une pyramide, en occident nous l'invertissons ; en quelque sorte, nous marchons sur la tête.

Le matin nous abordons une journée, nous avons donc besoin d'énergie et de chaleur, nous avons jeûné depuis la veille. Si nous sautons le petit déjeuner ou déjeunons insuffisamment, comptabilisez le nombre d'heures qui séparent le repas de la veille au soir à celui du midi : 17 heures sans apports. Il reste donc 7 heures durant lesquelles vous allez stocker un maximum d'énergie.

7 heures de remplissage contre 17 heures de diète.

L'écart est énorme. Qui plus est, sauter un repas, quel qu'il soit, favorise la rétention et la prise de poids. Le corps réagit en stockant dans l'attente d'une éventuelle privation, il s'organise pour ne pas manquer et avoir des réserves dans lesquelles il pourra, le moment venu, puiser. Car n'oublions pas que le rôle principal de l'aliment est de participer au bon fonctionnement de notre organisme et de nous maintenir en vie. Il ne s'agit pas, comme nous avons tendance à le penser aujourd'hui, de combler des manques affectifs et de nous procurer des plaisirs subjectifs et éphémères qui tendent vers le toujours plus de sucre et le toujours plus de sel que l'industrie agro-alimentaire moderne exploite de plus en plus en nous proposant des plats préparés saturés en sel et en sucre.

Mais revenons à notre adage :

- Le matin, il faut donc bien s'alimenter.
- Le midi, un repas selon l'activité pratiquée devra être étudié.
- Le soir, comme l'activité de la nuit est (normalement) faible et que les besoins sont moindres, le dîner sera plus léger.

Bibliographie :

La diététique du Tao de P. Sionneau et R. Zagorski

La santé vient en mangeant de P.H. Meunier

Ces aliments qui nous soignent de P. Sionneau et J. Chapellet

De plus, le corps a besoin de beaucoup d'énergie pour digérer. Il est donc normal que, lorsqu'il est reposé et restauré après une nuit de sommeil, il puisse mieux digérer que le soir où ses réserves énergétiques s'épuisent progressivement.

↳ **Que doit-on manger ? Quels sont les aliments conseillés, déconseillés ou à consommer avec modération ?**

Là encore tout dépend de la capacité de chacun d'entre nous à digérer, transformer, éliminer, en fonction de ses activités, de ses habitudes de vie, de ses goûts, de ses âges et histoires personnelles aussi bien sur un plan physiologique que psychologique.

L'alimentation en Médecine Traditionnelle Chinoise comporte quelques grandes lignes incontournables que nous sommes en train d'étudier mais à l'intérieur desquelles chaque être humain est resitué dans sa globalité et son histoire.

En effet, prenons comme cas clinique l'exemple d'une patiente qui vient me voir le 26 décembre de cette année, elle vient d'avoir 46 ans et s'appelle Dorothee.

Elle a suivi divers régimes depuis plus de 20 ans, les uns plus à la mode que les autres, a perdu 20 fois son poids et les a repris 21 fois et pourtant affiche un excès de poids qui ne cesse de croître depuis environ 5 ans. Elle s'aperçoit que les efforts de privation ne sont plus récompensés et qu'une tendance à prendre de plus en plus de poids en un minimum de temps et à chaque dérapage est au goût du jour. Elle a également des troubles digestifs, un ventre ballonné après les repas, de l'insomnie, du stress, des sauts d'humeur, des transpirations nocturnes et une fatigue chronique et tout ceci au vu de l'examen des pouls, de la langue et de l'interrogatoire qui sont des moyens d'investigation en Médecine Traditionnelle Chinoise.

J'écoute la plainte de ma patiente qui est de perdre environ 10 kilos. Je vais donc déterminer un principe de traitement qui sera différent de celui de M. Jean-Pierre, 35 ans, grand sportif qui vient d'arrêter de

Bibliographie :

La diététique du Tao de P. Sionneau et R. Zagorski

La santé vient en mangeant de P.H. Meunier

Ces aliments qui nous soignent de P. Sionneau et J. Chapellet

fumer (oui, je sais, grand sportif qui vient d'arrêter de fumer, cela peut paraître curieux mais l'homme est plein de contradictions) ou même de cette même Dorothée si elle était venue me voir il y a 5 ans.

Mais revenons à aujourd'hui, de quoi souffre-t-elle et pourquoi ne maigrit-elle pas ?

En Médecine Traditionnelle Chinoise, elle présente un vide de yang de la rate, un vide de yin des reins et une stagnation du Qi du foie.

Qu'est-ce que cela signifie en français ? Tout simplement qu'à force de régimes à répétition, de prise de nourritures froides ou humidifiantes comme les laitages, les salades tant à la mode dans les magazines féminins à l'approche du printemps, des repas pris dans le stress ou trop vite, la patiente présente une déficience de l'énergie de la rate (car la rate déteste l'humidité) expliquant les symptômes.

Le stress, l'insomnie, les sauts d'humeurs sont les symptômes d'une stagnation de l'énergie du foie qui est l'organe le plus attaqué par les émotions.

Les transpirations nocturnes, la baisse de la libido qui sont des symptômes de ménopause indiquent un vide de yin des reins.

Au vu de cela, comment vais-je rétablir le bon fonctionnement des organes ?

- 1- en modifiant l'alimentation de ma patiente
- 2- en utilisant acupuncture et pharmacopée afin de réguler les dysfonctionnements présents.

.../...

Je vais transformer et éliminer l'humidité accumulée dans la rate entre autres par le truchement de l'alimentation, la pharmacopée et l'acupuncture n'étant pas le sujet de ce soir.

Bibliographie :

La diététique du Tao de P. Sionneau et R. Zagorski

La santé vient en mangeant de P.H. Meunier

Ces aliments qui nous soignent de P. Sionneau et J. Chapellet

Pour l'asthénie, c'est-à-dire la fatigue, je conseillerai à Dorothée de manger du lapin car celui-ci tonifie l'énergie de la rate et évite « les coups de pompe » d'après repas. De plus, la chair du lapin clarifie la chaleur et étanche la soif (très utile dans les cas de diabète). Le lapin est une viande maigre recommandée dans la perte de poids et est un allié solide par sa nature fraîche pour combattre la chaleur interne responsable des bouffées de chaleur.

En légume d'accompagnement, je proposerais par exemple des champignons parfumés (ex. le shitaké). Son tropisme va à la rate et à l'estomac et présente une propriété hypoglycémiante. Il lutte efficacement contre l'obésité car il permet une meilleure transformation des graisses en énergie. Il tonifie également l'énergie et nourrit le sang.

En dessert, je recommanderai tout simplement deux pommes. Elles ont le pouvoir de faire baisser le mauvais cholestérol (LDL) et sont diurétiques. La pomme peut traiter aussi bien la diarrhée que la constipation.

Dans le 1^{er} cas, il faudra la consommer cuite

Dans le 2^{ème} cas, il faudra la consommer crue ou en jus.

Elle permet également de diminuer les distensions abdominales.

Voilà un cas clinique qui, même s'il comporte des similitudes avec une grande majorité de patients, ne s'adresse qu'à une seule et unique personne, cette Dorothée de 46 ans.

Si elle avait été anorexique, boulimique ou avait souffert de brûlures d'estomac la semaine précédant sa visite à mon cabinet, le principe de traitement aurait été différent.

On peut tout de même dire que, plus on se rapproche de la nature et du naturel, plus on préserve sa santé. L'alimentation type, sans tenir compte des pathologies, doit comporter : des légumes, des céréales ou légumineuses, des fruits, du poisson, des viandes, des œufs, des huiles végétales (2 cuillères à soupe/jour) et doit être adaptée aux saisons.

Bibliographie :

La diététique du Tao de P. Sionneau et R. Zagorski

La santé vient en mangeant de P.H. Meunier

Ces aliments qui nous soignent de P. Sionneau et J. Chapellet

Comme vous avez pu déjà le constater, la gourmandise n'est plus considérée comme un défaut, voire un péché, c'est aujourd'hui grossir qui en est un. C'est un phénomène de société plutôt « nouveau » et très « occidental ».

Dans l'histoire, nous avons passé davantage de temps à résoudre nos problèmes incombant à la survie, traversé de longues périodes de famine, de disette ou de restriction imposée par les événements où la question fondamentale était « que puis-je bien manger pour survivre ? ». N'oublions pas qu'il s'agit encore d'un problème qui concerne encore une trop grande partie d'entre nous à travers le monde.

La question occidentale « comment faire pour ne pas grossir ou comment faire pour perdre du poids ? » est somme toute récente et concerne les mieux nantis.

Toutefois, même relativisée, la question de surcharge pondérale est un problème majeur entraînant des maladies cardio-vasculaires et réduisant considérablement l'espérance de vie. Par conséquent, il est important de la prendre au sérieux et de la traiter car passer du « pas manger » au « trop manger » en le conjuguant au « mal manger » n'est pas une leçon de l'évolution.

Mais soyons tout de même positifs, tout en mangeant mal, nous avons reculé l'espérance de vie d'un nombre d'années non négligeable. Il ne nous reste plus qu'à utiliser à bon escient ce dont nous disposons librement.

.../...

Bibliographie :

La diététique du Tao de P. Sionneau et R. Zagorski

La santé vient en mangeant de P.H. Meunier

Ces aliments qui nous soignent de P. Sionneau et J. Chapellet