

Isabelle Laading

Préface du Dr Sébastien Demange

DIÉTÉTIQUE  
CHINOISE  
nourrir la vie



### *Du même auteur*

*Les cinq saisons de l'énergie - La médecine chinoise au quotidien,*  
DésIris, 2012

*Shiatsu, voie d'équilibre,*  
DésIris, 2011

*L'Astrologie chinoise - Manuel pratique de l'énergie des 9 étoiles,*  
Mercure de France, 1991.

Téléchargement gratuit : <http://shiatsu-nonindo.fr/livres/Download/9starki.pdf>

### *Illustrations*

Kasia Waber (fig. 1 à 9)

Isabelle Laading (fig. 10 et 11, extraites de *Shiatsu, voie d'équilibre*)

© Éditions DésIris, 2018

ISBN 978-2-36403-159-3

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Toutefois, l'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie (photocopie, télécopie, copie papier réalisée par imprimante) peut être obtenue auprès du Centre Français d'exploitation du droit de Copie (CFC) - 20, rue des Grands-Augustins - 75006 PARIS.

# Un regard sur la diététique occidentale

Comme bon nombre de petits enfants, je me suis maintes fois haussée sur la pointe des pieds pour regarder ce qui mijotait dans les casseroles. Tentée de deviner par l'odeur la composition du plat au four. Et aidé tant bien que mal, mais ravie, à la préparation des repas. Mais lorsque j'ai commencé à poser des questions sur l'intérêt de la soupe de légumes quotidienne ou sur l'interdiction d'étaler un centimètre de beurre sur ma tartine, les réponses m'ont laissée dubitative : « La soupe est bonne pour la santé et trop de beurre te donnera mal au ventre. » Je me délectais surtout des pâtes ; le plaisir pourrait-il nuire à la santé ? Et quelle était cette perversité cachée dans la douceur du beurre ? Difficile à cinq ans d'apprécier le rôle des vitamines, lipides ou glucides. Mais ces termes font-ils réellement sens lorsque nous sommes adultes ?

Afin de comprendre les fonctions des composants nutritionnels au cœur des aliments, il convient de consulter des livres de diététique occidentale, et de physiologie. Nous trouvons dans ces ouvrages la description des nutriments en termes scientifiques ou formules biochimiques. Protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux... puis l'exposé des besoins vitaux du corps humain. Les spécialistes analysent le processus de la digestion, la numération de la formule sanguine, la composition de la masse osseuse, des muscles et autres tissus du corps. Ces études permettent d'élaborer des tableaux de correspondances cohérents entre les besoins biochimiques des organes et les produits alimentaires qui les satisferont.

Sur cette base de recherche, deux sortes de conseils sont proposées par le diététicien. Certains pour prévenir une maladie, d'autres pour la soigner. Le spécialiste oriente son patient vers des aliments permettant de réduire, ou d'éradiquer les signes et symptômes d'une pathologie telle que l'hypertension, un taux de cholestérol élevé ou un problème de surpoids par exemple. En prévention, il établit un régime parfaitement équilibré selon les besoins normatifs du corps humain. Les conseils sont formulés de manière péremptoire car étayés par de nombreuses études scientifiques qui les valident. Les aliments sont classés selon deux listes, les bons et les mauvais. Ceux qu'il faut éviter ou supprimer et ceux qu'il convient de privilégier. Dans la liste noire, se trouvent presque systématiquement le sucre et les graisses, voire le sel, parfois le gluten et les produits laitiers. La description par les nutritionnistes des effets pervers des produits bannis a tout pour faire frémir le consommateur. Les fruits et légumes font partie de la liste blanche, à consommer sans modération dans la plupart des cas. Selon cette vision en noir et blanc, il y a donc des responsables bien identifiés de nos malaises de santé. Cette conception



## Diététique chinoise

dualiste des aliments suffit-elle à fonder des principes diététiques ? Et existe-t-il des aliments intrinsèquement nuisibles ?

« Sous le Ciel  
Chacun prétend savoir comment le Beau est beau  
Et voici venir le Laid  
Sous le Ciel  
Chacun prétend savoir comment le Bon est bon  
Et voici venir le Mauvais  
Mais en réalité  
Ayant et n'ayant pas naissent l'un de l'autre  
Compact et subtil se forment l'un de l'autre  
Long et court se disent l'un par rapport à l'autre  
Haut et bas se tournent l'un vers l'autre  
Notes et sons s'accordent les uns avec les autres  
Avant et après se suivent l'un l'autre. »<sup>1</sup>

À supposer que l'utilisation de deux listes d'aliments, favorables et nocifs, soit essentielle au choix d'une saine alimentation, ces recommandations posent un problème. En effet, les points de vue scientifiques divergent. Certains chercheurs prônent les laitages, d'autres les diabolisent. La consommation de céréales vantée par l'un est source de maladie pour l'autre. Sans compter les revirements de positions introduits par la fameuse phrase : « On a longtemps cru que... mais il s'avère que... » Bien que tous les spécialistes fondent leurs théories sur des analyses biochimiques des aliments en regard des besoins similaires de l'être humain, certaines études s'avèrent contradictoires. Des scientifiques démontrent par exemple que le lait étant source de calcium, il prévient l'ostéoporose, quand d'autres prouvent qu'il la favorise. Qui croire ? « Il y a près de cinq siècles, Paracelse énonçait que la dose fait le poison ; mais notre entendement semble rétif à cette proposition. Sous l'effet de la pensée magique, il tend à ériger les aliments en principes essentiellement positifs ou négatifs et donc aisément *moralisables*. C'est ainsi que, au nom de la Raison et de la Science, des normes morales sont érigées en vérités scientifiques tandis que des incertitudes scientifiques sont traduites en jugements moralisateurs, le tout *comme par magie*.<sup>2</sup> »<sup>3</sup>

1. Lao Tseu, *Tao Te King*, traduction de Claude Larre, « Les Carnets DDB », Desclée de Brouwer, 1994, p. 26.

2. Magique : « Parce que nos aliments ne sont pas des objets ordinaires : nous les incorporons et, ce faisant, nous incorporons par analogie les qualités réelles ou imaginaires, positives ou négatives, que nous leur prêtons. »

3. Fischler Claude, *Manger magique - Aliments sorciers, croyances comestibles*, éditions Autrement, 1994, p. 18.

## Un regard sur la diététique occidentale

Le langage scientifique censé favoriser notre compréhension des mécanismes du vivant demeure pour un certain nombre d'individus totalement obscur. Toute personne n'ayant pas reçu une formation en chimie, biologie, botanique ou médecine, fonde donc ses choix alimentaires sur des croyances, une foi qu'elle accorde aux discours des spécialistes. Pourquoi pas ? Nous ne pouvons être spécialistes en tout. Mais lorsque deux avis sur un même produit se contredisent, comment le consommateur peut-il faire la distinction entre le vrai et le faux ? Et puisque les points de vue changent au fil du temps grâce aux progrès de la science, l'individu ne peut qu'éprouver de la peur et de la confusion, sentiments exacerbés par la description des dangers potentiels de certains aliments.

Les principes de la diététique occidentale soulèvent de nombreuses questions. Même si les données scientifiques sont fiables, n'offrent-elles pas une vision réductrice de la diététique ? Les fonctions vitales de l'être humain se résument-elles à un énoncé de formules chimiques ? L'aliment lui-même peut-il être considéré uniquement de ce point de vue ? Les besoins nutritionnels de l'être humain se limitent-ils à des composants chimiques ? Pour choisir notre alimentation, suffit-il de faire coïncider des analyses de laboratoire ? « On pourrait supposer que la diététique occidentale, avec ses calculs compliqués, est capable de lever tous les doutes sur l'alimentation convenable. Le fait est qu'elle crée beaucoup plus de problèmes qu'elle n'en résout. L'un d'entre eux est que la science nutritionnelle occidentale ne fait pas l'effort d'ajuster l'alimentation au cycle naturel. L'alimentation qui en résulte conduit à isoler l'être humain de la nature. Une peur de la nature et un sentiment général d'insécurité en sont souvent les résultats malheureux. Un autre problème est que les valeurs spirituelles et émotionnelles sont entièrement oubliées, même si les aliments sont directement liés à l'esprit humain et aux émotions. Si l'on voit uniquement l'être humain comme objet physiologique il est impossible de produire une intelligence cohérente de l'alimentation. »<sup>1</sup>

Certains nutritionnistes occidentaux partagent le point de vue de Masanobu Fukuoka, microbiologiste et fondateur de « l'agriculture naturelle ». L'alimentation doit assurer notre bien-être physiologique tout autant que l'équilibre de nos états psychiques, émotionnels et spirituels en s'inspirant des mouvements de la vie à l'œuvre dans la nature. Mais concrètement, qu'en est-il des diètes en vogue ? Sans parler des régimes amaigrissants, citons l'alimentation selon les groupes sanguins, le crudivorisme, l'alimentation vivante, la nutrition quantique, paléolithique, le respirianisme, le fruitarisme. Les spécialistes s'affrontent, chacun recherchant au fond des âges la fiabilité du régime

1. Fukuoka Masanobu, *La révolution d'un seul brin de paille - Une introduction à l'agriculture sauvage*, Guy Trédaniel, 1983, p. 162.

## Diététique chinoise

préconisé. Pour certains, l'homme est omnivore, pour d'autres, carnivore, et pour d'autres encore, frugivore. Tous les fondateurs de ces régimes se targuent de prouver scientifiquement que certains aliments ou modes de transformation (par la cuisson, par exemple) sont nocifs pour l'être humain et que seul tel ou tel type d'aliment est bon pour la santé. Aliments bons et mauvais, divins et diaboliques... Nous retrouvons dans chaque diète les deux fameuses listes blanche et noire ainsi qu'une multitude de discours contradictoires. Y aurait-il une autre façon d'envisager l'art de se nourrir ?

## Diététique chinoise : diététique énergétique

La diététique chinoise fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. Celle-ci utilise conjointement différents outils de soin : acupuncture, massage, pharmacopée, exercices de santé et diététique. Ainsi, le médecin traditionnel chinois est-il forcément diététicien. Quelle que soit la pathologie de son patient, il étudie avec attention la composition de ses menus afin de le conseiller au mieux dans ses choix alimentaires et sa manière de cuisiner. Selon la MTC comme pour Hippocrate, « nos aliments sont nos premiers médicaments ». Chacun de nos repas est susceptible de nous aider à restaurer notre santé ou participe à la dégrader. Les conseils diététiques du médecin ne sont pas seulement donnés en cas de problèmes digestifs. Que le patient souffre de gastralgie, rhumatismes, asthme ou problème de vue, les directives alimentaires feront partie de la médication.

Pour entrer dans cet univers un peu particulier de la diététique et de l'énergétique chinoises, il est nécessaire de considérer quelques données philosophiques propres à la culture chinoise. Selon elles, maintenir la santé d'un être humain, c'est prendre soin de ses énergies. « Tout dans la vie n'est qu'énergies et vibrations. » Jusque-là, rien de chinois, puisque cette phrase est d'Albert Einstein. Mais alors qu'en Occident le mot *énergie* suggère puissance et force, en Chine, la notion de vie est toujours présente dans le terme Qi ou *énergie*. La matière n'est pas opposée ou différente du Qi. Elle n'est que concentration ou densification du Qi. Le docteur Liang le formule ainsi : « Le concept du Qi est illimité. N'importe quel mouvement, petit ou grand, court ou long, rapide ou lent, est causé par le Qi. Lorsque le Qi se concentre on le nomme matière et lorsqu'il se disperse on le nomme espace. Lorsque le Qi se rassemble on le nomme vie, et lorsqu'il se sépare on le nomme mort. Lorsque le Qi circule on le nomme santé et lorsqu'il stagne, maladie. » Tout phénomène est animé au sens étymologique du terme, *donner la vie* et vecteur d'animation. Et quel que soit son lieu d'action, les caractéristiques fondamentales du Qi sont le mouvement, le dynamisme et le rythme.

Dans la nature, tout dynamisme est directionnel. Le Qi se manifeste sous forme d'expansion, dilatation, contraction, condensation ou mouvement spiralé. Ces mouvances peuvent se combiner entre elles ou se transformer l'une en l'autre. Les mouvements du Qi sont rythmés. Lents ou rapides, constants ou en saccades. Le Qi peut aussi produire des effets thermiques. De la chaleur (combustion des énergies fossiles), du froid (glaciation), du vent (naissant de la pression atmosphérique), de la sécheresse (due à la chaleur du soleil ou l'activité du vent) ou de l'humidité (pluie et cours d'eau). Dans le règne végétal, les

## Diététique chinoise

atmosphères climatiques peuvent activer et donc mobiliser ou, au contraire, freiner, ralentir ou stopper la croissance d'une plante.

Ces différents mode d'expression du Qi, actifs au cœur de tous les phénomènes sur notre planète et dans l'univers, sont de ce fait présents dans chaque être vivant. Selon la MTC, les mouvements énergétiques sont même les fondements de l'être humain. C'est en quelque sorte le flot d'énergie dans nos méridiens qui donne naissance aux différents tissus corporels et non l'inverse. Le flux de la vie prend de multiples formes : gestation, naissance, croissance et mort. Toutes les fonctions physiologiques dépendent de ces mouvements ainsi que notre activité psychique et émotionnelle. Ces dynamismes sont à l'œuvre dans les processus chimiques et électriques de l'activité cérébrale, du système nerveux et hormonal. Dans la circulation du sang et de la lymphe. Au cœur des mouvements respiratoires et des pulsations cardiaques.

Du point de vue de la MTC, la santé peut se définir au plus simple comme étant le maintien harmonieux de ces différents mouvements énergétiques et de leurs justes relations. Mais la préservation de cette harmonie ne peut se concevoir en dehors de perpétuelles transformations et accommodations. Telle la fluidité de la marche du promeneur entretenue par une modification de son équilibre à chaque pas, impliquant d'incessantes adaptations. Dans notre corps, lorsque la cohérence se rompt, les malaises ou la maladie se manifestent. La danse fluide des mouvements énergétiques devient arythmique. Dans le langage employé en MTC, cela peut se traduire par exemple en termes de déficience ou plénitude de la qualité ou du débit d'un flux énergétique. En ce qui concerne les fonctions organiques, leur faiblesse ou hyperactivité se transmet au fil du temps à l'ensemble de l'organisme. Et même nos états émotionnels génèrent des dynamismes susceptibles de troubler, exacerber ou inhiber nos fonctions organiques et psychiques. Les différentes manifestations d'un déséquilibre énergétique s'associent ou se provoquent, donnant lieu à des maladies de plus en plus sérieuses.

Un autre point de vue important de la philosophie chinoise est la place qu'occupe l'être humain dans la nature. Il fait partie intégrante de son environnement. Qu'il le veuille ou non, citadin ou rural, l'homme vit sous l'influence des rythmes et cycles saisonniers et des climats. Il doit demeurer conscient des perpétuelles mouvances énergétiques et transformations que nous offre le milieu naturel et œuvrer pour demeurer en harmonie avec elles. Cela suppose une adaptation permanente au contexte ambiant. Une modulation par exemple dans ses rythmes d'activité et de repos au fil de l'année. Et pour ce qui nous intéresse ici, un ajustement régulier de son alimentation. Chaque saison se caractérise par des mouvements énergétiques particuliers. Faisant partie intégrante du dynamisme saisonnier, l'homme doit accorder son



## Diététique chinoise : diététique énergétique

alimentation pour demeurer en phase avec la trame du vivant et conserver ainsi une bonne santé.

En diététique chinoise, les aliments sont eux aussi vecteurs de dynamismes particuliers. Nous verrons qu'ils sont capables de faire monter le Qi dans notre organisme ou de le faire descendre. De le disperser ou de le concentrer. Qu'ils peuvent générer dans le corps de la chaleur, du froid, de la sécheresse ou de l'humidité. Ces mouvements du Qi induits par les aliments s'adressent directement aux énergies qui nous animent. La nourriture possède donc le pouvoir d'harmoniser nos fonctions physiologiques et psychiques ou de les troubler de mille manières. Une autre caractéristique des denrées alimentaires est qu'elles détiennent toutes des propriétés thérapeutiques. Il n'existe pas de distinction entre les aliments que l'on consomme pour le plaisir ou pour se remplir l'estomac et ceux que l'on destine à l'entretien ou la restauration de notre santé. Pas plus que de classifications d'aliments bons ou mauvais comme en diététique occidentale. Hormis certains végétaux toxiques, quelques champignons ou aliments pollués par les traitements chimiques, aucun aliment n'est encensé ou diabolisé. Chacun possède des vertus. Je ne me demande donc pas si le lait est bon pour la santé, mais quel mouvement énergétique l'absorption d'un verre de lait va induire dans mon organisme. Et si ce type de dynamisme est nécessaire pour moi au moment présent.

Autre paramètre important, le nutritionniste asiatique ne s'intéresse pas uniquement au choix des aliments. Il sélectionne des modes de préparation et de cuisson aptes à rendre digestes et assimilables tous les mets qu'il juge nécessaires au bien-être de son patient. Ainsi, concernant le verre de lait, une troisième question devrait se poser : « Dois-je le boire froid ou chaud ? » Aucune réponse affirmative n'est envisageable ; le froid n'est pas mieux ou moins bien que le chaud. Cela dépend des besoins de l'organisme dans l'instant. Et donc de l'âge de la personne, de son état de santé, de son activité et du climat ambiant. Ainsi peut-on dire qu'en matière de choix alimentaires et modes de consommation, tout est relatif. Ce concept laisse pour un temps sur leur faim mes étudiants débutants ou mes patients. Car il est évidemment rassurant de se référer à des listes d'aliments à proscrire, à des recettes, ou aux conseils formels de spécialistes. Le grand silence qui suit mes premiers exposés sur la diététique chinoise est compréhensible. Pour les novices en la matière, établir des menus sans le soutien des sacro-saintes listes est tâche ardue. Mais avec un peu de temps et de réflexion, tout s'éclaire. Au fond, la véritable difficulté réside dans le « changement de lunettes » nécessaire pour appréhender les concepts de la philosophie chinoise. Et surtout, il faut à mon sens éviter de porter des lunettes à double foyer. Celles qui donneraient simultanément la vision occidentale et la vision asiatique de la diététique. Vision floue garantie !

La diététique chinoise suggère au consommateur de devenir directement acteur, responsable de son assiette et, dans une certaine mesure, de sa santé. Ce cheminement est possible si les données sont abordables. En l'occurrence, le vocabulaire employé pour exposer les facultés d'un aliment et son mode d'action dans l'organisme est compréhensible par tous. Les termes font partie du langage courant et sont les mêmes que ceux qui décrivent les phénomènes naturels : chaud, froid, humide, sec... Monter, descendre, disperser, concentrer, harmoniser... Nous verrons qu'il n'est pas nécessaire d'être scientifique pour comprendre les propriétés nutritionnelles d'une endive, par exemple. Alors que celles proposées ici par une revue occidentale requièrent un certain savoir : « Endive : 95% d'eau. Protéines et lipides présents à l'état de traces. Saccharose, fructose et glucose. Vitamine B9 ou acide folique. Vitamine C et provitamines A. Potassium, magnésium, zinc, sélénium. Cellulose et hémicelluloses tendres. »

Bien qu'il soit question de mouvements énergétiques, les fondements de la diététique chinoise sont intelligibles car chaque être humain fait l'expérience dans sa vie quotidienne des différents dynamismes du Qi. Un jardinier par exemple dépeint la naissance, croissance et mort d'une fleur selon des étapes précises au fil d'un flux continu. Après la nécessaire dormance de la graine dans la terre en hiver, le végétal pointe son nez en surface. Une fine pousse se dresse (mouvement rapide et ascendant). Puis un bouton se forme et gonfle (mouvement d'expansion). Le bouton éclot, la fleur s'épanouit (dilatation). Puis les pétales tombent (se dispersent au vent). Enfin pistil, étamines et tige se dessèchent (contraction). Dans un autre champ d'observation, si l'on considère les dynamismes propres à nos émotions selon la médecine chinoise, il convient de visualiser, voire d'éprouver, les activités du Qi semblables à celles présentes dans la nature. Il est dit que la colère fait rapidement monter le Qi dans le haut du corps. La tristesse induit un repli sur soi car le Qi s'amenuise. La peur fait descendre le Qi. La joie dilate le cœur et disperse le Qi. L'angoisse concentre et noue le Qi de l'estomac. Nous verrons que le vocabulaire employé pour décrire les mouvements du Qi induits par les aliments est aussi simple à comprendre. La pratique de la diététique chinoise n'est pas difficile. Elle requiert simplement de la curiosité, de l'observation et du ressenti.

### *Faire coïncider les deux discours ?*

Dans ce livre, vous ne trouverez pratiquement aucune référence à la diététique occidentale car les deux points de vue sur la nutrition diffèrent totalement, au même titre que le vocabulaire employé. Si les deux discours ne sont pas forcément contradictoires, chercher à établir des passerelles entre eux prête souvent à confusion. En fait preuve l'exemple du lait. L'Occident nous dit que sa richesse en calcium le rend nécessaire à l'entretien de notre squelette. La diététique chinoise présente le lait comme étant « de nature fraîche et de

## Diététique chinoise : diététique énergétique

saveur douce », favorisant entre autres les fonctions de l'estomac. Comment savoir à travers ces propos si le lait est bon pour vous ? Combiner ces deux types d'information pour obtenir une réponse cohérente a-t-il un sens ? La synthèse ne s'avère pas possible puisque chaque analyse est établie à l'aide d'outils complètement différents.

Pour prendre un autre exemple, comparons les conseils donnés par les diététiciens occidentaux et chinois dans le cas d'un problème de surpoids. La trame des directives d'un nutritionniste occidental se présente ainsi : « Prenez des compléments alimentaires car votre organisme est en carence de tels ou tels oligoéléments ou vitamines. Vous consommez trop de lipides ; les huiles sont à bannir de votre alimentation. Allégez vos repas en mangeant plus de crudités. Concernant le calcium, consommez chaque jour un ou deux yaourts à 0% de matière grasse. Mangez des protéines au petit déjeuner, jambon, poulet, œuf. Supprimez tous les sucres rapides et modérez les sucres lents. Buvez beaucoup d'eau entre les repas pour éliminer. » Et voici les conseils suggérés par un nutritionniste chinois (si le bilan énergétique établi pour la personne en surpoids fait état d'une déficience de la rate) : « Il convient de manger des aliments cuits et chauds. Réduisez au maximum les crudités et les boissons froides qui portent atteinte au feu digestif de l'estomac et donc ralentissent le processus de la digestion. Consommez légumes et fruits cuits ainsi que des céréales et légumineuses variées. Au quotidien, l'absorption de la saveur douce des céréales vous permettra de diminuer l'envie et donc la consommation de confiseries. La saveur amère, celle des endives par exemple, favorise l'élimination de l'humidité, cuisez-les au four. Évitez les yaourts et fromages blanc qui apportent trop d'humidité au corps, préférez le fromage sec de brebis ou de chèvre. Mastiquez chaque bouchée longuement. »

Ces conseils seront bien sûr éclairés au fil de l'ouvrage. Il s'agit ici d'être simplement témoin d'un dialogue entre diététiciens. À l'écoute de ces deux discours, comment bénéficier des conseils contradictoires proposés par les deux spécialistes ? Même si les directives avancées par chaque diététicien sont cohérentes dans leur cadre d'étude, ne se montrent-elles pas diamétralement opposées ? Chercher à combiner les principes diététiques occidentaux et orientaux est à mon sens impossible ou en tout cas ne présente pas d'intérêt puisque l'exposé des qualités nutritionnelles des aliments n'est pas exprimé selon la même terminologie. Et surtout, parce que l'objectif des soins thérapeutiques diffère, puisqu'une médecine s'adresse aux processus biochimiques à l'œuvre dans l'organisme alors que l'autre s'attache à réguler des mouvements énergétiques. Si vous êtes passionné par la diététique, je vous conseille d'étudier soigneusement ce sujet selon un seul point de vue à la fois. De vous appliquer à comprendre et expérimenter la logique du système proposé, sans en croire d'emblée le bien-fondé. Puis d'en changer si cela ne fonctionne pas

## Diététique chinoise

pour vous. Piocher de-ci de-là, associer les bons conseils, vouloir synthétiser des données issues de deux cultures différentes ne me paraît pas être une démarche constructive.

# Table des matières

<i>Préface</i> .....	5
<i>Avant-propos</i> .....	7
Assez jeune dans la marmite .....	7
Un regard sur la diététique occidentale .....	11
Diététique chinoise : diététique énergétique .....	15
<i>Faire coïncider les deux discours ?</i> .....	18
<b>I. L'ART DE NOURRIR LA VIE</b> .....	21
<b>Yakuzen, nourriture médicinale</b> .....	22
Le rôle du cuisinier .....	23
Cuisiner dans l'esprit yakuzen .....	25
<b>Cuisiner, un acte fondamental</b> .....	27
Cuisiner, c'est transformer .....	28
<i>La transformation, un phénomène naturel</i> .....	28
<i>Transformation et assimilation</i> .....	30
<i>Transformation et conservation</i> .....	31
<i>Transformation et plaisir des sens</i> .....	33
Nourrir la vie, une attitude .....	37
<i>Manger dans le calme</i> .....	37
<i>Être présent</i> .....	39
<i>Mastiquer</i> .....	40
<i>Savouurer</i> .....	43
<i>Célébrer</i> .....	43
<i>Les tâches annexes</i> .....	44
<b>Diète-éthique</b> .....	44
Faire la différence entre désir et besoin .....	45
Tradition, culture .....	48
Écologie .....	49
<i>Produits bio</i> .....	53
<i>Produits industriels</i> .....	54
<i>Gaspillage et déchets</i> .....	55
Respect du vivant .....	58
Devenir végétarien ou végétalien ? .....	59
Éthique et compassion .....	60
Estime et adaptation .....	61
Idéologies alimentaires .....	63



Vers la « sobriété heureuse » .....	65
<i>Le temps et l'argent</i> .....	65
<i>Modérer son alimentation</i> .....	66
Éthique du diététicien MTC .....	67
<b>II. COMPRENDRE LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE</b> .....	69
<b>Le processus de la digestion selon la MTC</b> .....	69
Fonctions de l'estomac .....	69
Fonctions de la rate, « grand maître de la digestion » .....	70
Le couple rate-estomac.....	73
Fonctions des reins et de la vessie.....	74
Fonctions du foie .....	74
Fonctions des intestins.....	74
Fonctions des poumons.....	75
Fonctions du cœur et qualité du sang .....	75
<b>Influences climatiques en diététique</b> .....	75
Le froid.....	77
L'humidité.....	78
La chaleur.....	79
Le vent.....	80
La sécheresse.....	81
<b>Valeurs nutritionnelles des aliments</b> .....	81
Le principe vital ou jing de l'aliment .....	82
La nature de l'aliment .....	84
<i>Facultés de la nature d'un aliment sur l'organisme</i> .....	84
<i>Propriétés des natures froide et fraîche</i> .....	85
<i>Propriétés des natures tiède et chaude</i> .....	85
<i>Propriétés de la nature neutre ou tempérée</i> .....	85
Classification des aliments par natures.....	85
Les saveurs des aliments .....	87
<i>Propriétés de la saveur acide</i> .....	89
<i>Propriétés de la saveur amère</i> .....	90
<i>Propriétés de la saveur douce</i> .....	91
<i>Propriétés de la saveur piquante</i> .....	92
<i>Propriétés de la saveur salée</i> .....	92
<i>Propriétés de la saveur neutre ou insipide</i> .....	93
Classification des aliments par saveurs.....	93
La couleur des aliments .....	95
La texture des aliments .....	97
L'odeur des aliments .....	97
Méridiens destinataires .....	98

## Table des matières

<b>Propriétés des aliments et modes de préparation</b> .....	98
Légumes .....	98
Champignons .....	102
Algues.....	103
Céréales et dérivés.....	105
Légumineuses et dérivés .....	111
Graines germées .....	117
Fruits .....	117
Fruits secs, à coques et graines.....	121
Chair animale.....	123
<i>Chair de poissons, crustacés et mollusques</i> .....	123
<i>Chair de mammifères et de volatiles</i> .....	124
Œuf de poule .....	125
Laitages .....	126
Épices, herbes, condiments .....	128
Sauces, bouillons .....	133
Huiles .....	135
<b>Choisir vos aliments</b> .....	136
En fonction de leur jing ou principe vital .....	136
En fonction de leur nature.....	139
En fonction de leurs saveurs .....	141
<i>Actions des saveurs sur les organes</i> .....	141
<i>Utilisation des saveurs</i> .....	143
En fonction de leurs couleurs .....	145
En fonction de leurs odeurs .....	145
En fonction de leurs textures .....	147
En fonction de leur pouvoir humidifiant.....	147
En fonction de leurs méridiens destinataires .....	149
<b>III. CUISINER</b> .....	151
<b>Faire dialoguer Feu, Eau, Terre, Métal et Bois</b> .....	152
Le feu.....	152
L'eau .....	154
<b>Choix des ustensiles</b> .....	155
<b>La découpe des aliments</b> .....	157
Les formes.....	158
<i>Râper les aliments</i> .....	161
<i>Mouliner les aliments</i> .....	162
Techniques de coupe et esthétique.....	162
<i>Autres modes de transformation</i> .....	163

<b>La cuisson</b> .....	164
Rôle de la cuisson.....	165
Actions des modes de cuisson.....	166
<i>Sur l'énergie de l'aliment</i> .....	166
<i>Sur sa consistance</i> .....	166
<i>Sur son humidité</i> .....	167
<i>Sur sa nature</i> .....	167
<i>Sur sa saveur</i> .....	167
<i>Sur son odeur</i> .....	168
<i>Sur sa couleur</i> .....	168
<i>La cuisson ouvre le dialogue</i> .....	168
Dynamisme propre aux différents modes de cuisson.....	169
<i>Cuisson Bois : faire sauter ou frire</i> .....	170
<i>Cuisson Feu : griller, rôtir</i> .....	171
<i>Cuisson Terre : cuire à l'étouffée ou mijoter</i> .....	173
<i>Cuisson Métal : faire bouillir</i> .....	175
<i>Cuisson Eau : cuire à la vapeur ou au bain-marie</i> .....	176
Choix des modes de cuisson.....	177
<i>Ne jamais se limiter à un mode de cuisson</i> .....	178
<i>Combinaisons des modes de cuisson</i> .....	179
<b>IV. UNE DIÉTÉTIQUE POUR L'ESPRIT</b> .....	181
<b>Aspects psychiques et émotionnels liés aux organes</b> .....	183
Aspects psychiques et émotionnels liés à la rate.....	183
Aspects psychiques et émotionnels liés au foie.....	184
Aspects psychiques et émotionnels liés aux reins.....	184
Aspects psychiques et émotionnels liés aux poumons.....	184
Aspects psychiques et émotionnels liés au cœur.....	185
<b>Cuisiner ses émotions</b> .....	185
Anxiété et rumination mentale.....	186
Irritabilité, colère.....	190
Peur, manque de volonté.....	192
Tristesse, mélancolie, indifférence.....	195
Panique, éparpillement.....	197
<b>V. PAS À PAS DANS LA PRATIQUE</b> .....	199
<b>Marche à suivre</b> .....	201
Étude de vos menus et conseils pratiques.....	203
<i>Étude de menus de mes patients</i> .....	207
Pas de recettes de cuisine ?.....	208
Conseils pour établir vos menus.....	211
<i>Simplifiez vos menus</i> .....	211

## Table des matières

<b>Composez vos repas</b> .....	212
Soignez le maître .....	212
Une nourriture variée .....	213
Nombre de plats.....	214
Importance de la présentation.....	214
Les boissons.....	216
<i>Boissons froides ou chaudes ?</i> .....	217
<i>Les boissons courantes</i> .....	218
<i>Recommandations</i> .....	221
Desserts et confiseries.....	222
Petit-déjeuner français .....	224
<i>Point de vue de la diététique chinoise</i> .....	227
<i>Bouillie de céréales</i> .....	228
<i>Recommandations</i> .....	230
Les soupes.....	230
<i>Recommandations</i> .....	231
Les repas de fêtes.....	232
Les horaires des repas .....	234
<b>Diététique au fil des saisons</b> .....	234
En pratique .....	236
Les calendriers chinois.....	239
<b>VI. ALIMENTATION AU COURS DE LA VIE</b> .....	241
<b>L'alimentation du bébé et de l'enfant</b> .....	241
<b>L'alimentation de l'adolescent</b> .....	246
Quelques conseils.....	249
<b>L'alimentation de la personne âgée</b> .....	252
En maison de retraite .....	255
<b>L'alimentation de la personne malade</b> .....	257
<b>VII. DIÉTÉTIQUE CHINOISE, RÉGIMES ET CURES</b> .....	259
<b>Régimes végétarien et végétalien</b> .....	260
Point de vue de la diététique chinoise .....	261
<b>Manger « vivant »</b> .....	261
Régimes crudivore et liquidarien .....	261
Point de vue de la diététique chinoise .....	263
<i>Modifier n'est pas dévitaliser</i> .....	263
<i>Prendre soin du système digestif</i> .....	263
« <i>Crusiner</i> ».....	265
<i>Purifier</i> .....	267

<b>Cures</b> .....	268
Drainage et purification.....	268
<i>Point de vue de la diététique chinoise</i> .....	269
Monodiète et jeûne.....	271
<i>Point de vue de la diététique chinoise</i> .....	271
<b>Les régimes amaigrissants</b> .....	273
<i>Point de vue de la diététique chinoise</i> .....	274
<b>Aliments indigestes ?</b> .....	279
Intolérance au gluten.....	280
<i>Point de vue de la médecine chinoise</i> .....	281
<b>Diètes et spiritualité</b> .....	287
Jeûne spirituel.....	287
Aliments interdits.....	288
Diète shipibo.....	290
Temples zen : nourrir le corps et l'esprit.....	291
Fêtes religieuses.....	293
 <b>VIII. QUELQUES MAUX DIGESTIFS ET REMÈDES</b> .....	295
<b>L'appétit</b> .....	295
Manque d'appétit.....	295
Trop d'appétit.....	296
<b>Somnolence après les repas</b> .....	296
<b>Problèmes intestinaux</b> .....	297
Constipation.....	297
<i>Recettes pour la constipation chronique</i> .....	299
Diarrhée.....	300
<i>Recettes pour la diarrhée chronique</i> .....	300
 <b>IX. PRATIQUES SIMPLES POUR FAVORISER LA DIGESTION</b> ...	303
<b>Respiration abdominale</b> .....	303
A. Allongé sur le dos.....	304
B. Allongé sur le ventre.....	306
C. Harmonisation.....	307
<b>Favoriser l'appareil digestif et la respiration abdominale</b> .....	307
<b>Harmoniser rate et estomac</b> .....	309
A. Tonifier l'estomac et la rate.....	309
B. Faire « respirer » l'estomac et le plexus solaire.....	310
C. Stimuler les méridiens de la rate et de l'estomac.....	311
<b>Tensions musculaires et troubles digestifs</b> .....	312
A. Nuque.....	312



## Table des matières

B. Épaules .....	313
C. Dos .....	314
<b>Exercices pour la constipation et diarrhée chroniques .....</b>	<b>315</b>
A. Rotations du bassin dans un plan horizontal .....	315
B. Rotations du bassin dans un plan vertical .....	316
<b>Auto-massages.....</b>	<b>316</b>
Points d'acupuncture .....	316
Massages des points .....	318
<i>Pratiques avant les repas pour favoriser la digestion .....</i>	<i>319</i>
<i>Pratiques après les repas .....</i>	<i>320</i>
<i>Harmoniser, tonifier ou tempérer les fonctions intestinales .....</i>	<i>320</i>
<i>Digestion lente, lourdeur d'estomac, ballonnements .....</i>	<i>320</i>
<i>Nausées, vomissements.....</i>	<i>321</i>
<i>Hoquet .....</i>	<i>321</i>
<i>Constipation.....</i>	<i>321</i>
<i>Diarrhée .....</i>	<i>321</i>
<i>Pochon de sel.....</i>	<i>321</i>
<i>Ballonnements, douleurs abdominales.....</i>	<i>322</i>
<b>Observation de la langue .....</b>	<b>322</b>
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>324</b>
 <i>Annexe 1</i>	
Tableau des aliments/natures, saveurs/méridiens destinataires .....	326
 <i>Annexe 2</i>	
Tableau abrégé des cinq mouvements.....	337
 <i>Bibliographie.....</i>	 339