

Dans la Chaleur de cet Été,

Quoi boire et manger pour préserver notre santé ?

Les grenouilles s'accordent à dire que l'été sera chaud. Pour qu'il soit chaud et bon pour notre santé, il convient de se remémorer un certain nombre de principes et de préceptes issus de la Médecine Chinoise, mais aussi, souvent, légués par nos grands-mères.

par Patrick Stoltz

L'été est la saison où le yang du ciel est à son maximum. L'énergie de la saison est donc une énergie sthénique, active, elle sollicite notre capacité adaptative en mobilisant le yin de notre organisme pour évacuer la chaleur interne grâce aux liquides physiologiques (sueur, entre autres), mais également le yang car ce dernier permet l'adaptation, et assure la transformation du yin (c'est-à-dire, concrètement ici, la production des liquides)

Préserver le yang, favoriser le yin

Le maintien de l'équilibre physiologique durant la saison chaude dépend donc du yin et du yang. D'où l'adage médical classique « durant l'été, protéger le yang » qui nous rappelle que si l'on a facilement tendance à favoriser le yin, on peut en oublier qu'il faut préserver le yang pour assurer l'adaptation. Et de là proviennent les affections de la saison chaude qui peuvent aller de l'insolation bénigne par excès d'exposition à la chaleur au coup de chaleur caniculaire avec coma, en passant la déshydratation et des affections telles que la broncho-pneumonie, et la diarrhée dans certains cas.

Favoriser le yin s'avère une tâche relativement aisée sous nos latitudes

grâce à la technologie. L'emploi des climatiseurs, du réfrigérateur s'avère extrêmement efficace pour produire le froid. Trop, peut-être, car une part importante des affections (autres que la déshydratation, le coup de chaleur ou l'insolation) est la conséquence d'un excès d'exposition au froid en période caniculaire. Les peuples habitués à la chaleur nous donnent un exemple précieux à suivre. Les Hommes du désert par exemple, consomment du thé vert à la menthe très sucré. Cette association de produits constitue une véritable formule tonifiante et rafraîchissante. En effet, le thé vert est par nature rafraîchissant, très infusé il devient amer. L'amertume des aliments ou des plantes médicinales a pour vertu de purger la chaleur, entre autres. Par ailleurs, la menthe est utilisée en M.T.C. pour rafraîchir le système fonctionnel du Foie et celui du Poumon et, en particulier, traite le vent et la chaleur. Elle entre dans un grand nombre de formules destinées à traiter ce que l'on appelle l'agression de la superficie du corps par le vent et la chaleur, situation fréquente par temps

Ingérer des boissons très froides ou glacées a des effets néfastes.

chaud. Le sucre, en particulier le sucre de canne, est un produit tonique et humectant. Dangereux pour la santé s'il est utilisé en trop grande quantité, mais très utile à petite dose. Cette préparation est en outre consommée chaude car cette chaleur permet une meilleure assimilation par le système digestif.

Chaud et glacé à bon escient

Différentes études portant sur les occidentaux expatriés en zone tropicale indiquent que l'absorption d'eau glacée est le meilleur moyen pour faire descendre rapidement la température centrale, mais cela ne vaut qu'à jeun. D'autres études démontrent, par ailleurs que l'absorption de liquides froids ou glacés pendant le repas ralentit l'activité enzymatique et la digestion. La chaleur est une qualité de nature yang qui relâche et diffuse et, dans l'estomac et les intestins, favorise les échanges au niveau de la muqueuse. Pour les mêmes raisons, il convient donc de ne consommer les aliments refroidis ou crus qu'avec modération car ils peuvent bloquer le processus digestif au niveau gastrique. Dans ce cas,

l'énergie ne se diffuse plus facilement dans le corps et l'adaptation à la chaleur ne peut plus se faire correctement, ce qui augmente le risque de coup de chaleur. Par ailleurs, la conséquence peut également être une diarrhée entraînant une évacuation de liquides en quantité importante et une augmentation du risque de déshydratation. De même, le fait d'ingérer les boissons très froides ou glacées a deux conséquences néfastes. La première est de bloquer le yang digestif à l'instar des aliments crus et froids. La seconde, moins évidente, est de rafraîchir indûment le Poumon. Le liquide glacé transitant par l'œsophage refroidit également la trachée. Ce froid peut ainsi diffuser vers les bronches et déclencher à court terme une bronchite qui par temps chaud, peut facilement se compliquer en pneumonie. Pour la M.T.C., les agents pathogènes du vent et de la chaleur pénètrent par le nez et la bouche. Lorsque le Poumon voit ses fonctions de ventilation et de diffusion perturbées par le froid, sa capacité d'adaptation à la chaleur diminue, ce qui favorise d'autant l'apparition d'une affection (l'apparition de réactions pathologiques dépend bien sûr de la constitution et de l'âge de chacun). La consommation d'aliments refroidis ou glacés doit donc être évitée, sauf s'ils sont gardés en bouche suffisamment longtemps pour revenir à une température compatible avec le fonctionnement gastrique.

Les règles d'alimentation d'été

Nous allons voir brièvement les aliments à manipuler avec précaution par temps chaud. La première catégorie comprend les sources protéiques animales (y compris œufs et laitages). Dans la période estivale, le yang du ciel est à son maximum, le yang du corps lui fait écho, c'est pourquoi l'activité est beaucoup plus importante. Le feu intérieur plus actif, la consommation d'aliments d'origine animale augmente encore cet aspect du fonctionnement physiologique. Il convient donc d'en réduire la prise. En particulier, il convient de limiter autant que faire se peut la consommation de fritures, de grillades, de carbonades, de charcuterie. Mais, comme nous l'avons vu,

le yang doit être protégé. Il ne faut donc pas éliminer complètement les sources protéiques animales. Leur cuisson doit cependant éviter toute carbonisation de surface.

La seconde catégorie comprend les féculents et les céréales. Cette catégorie d'aliments est celle qui apporte l'énergie (énergie ici renvoie à la notion de M.T.C. et non simplement à l'absorption et au stockage du glucose). Les aliments qui la composent peuvent s'avérer difficiles à digérer s'ils ne sont pas préparés correctement. Il convient de privilégier des aliments faciles à digérer : éviter les farines trop complètes (en été) et trop blanchies (toute l'année). Les légumineuses doivent être consommées avec plus de

Dans la période estivale, le yang doit être protégé.

modération qu'en hiver.

En été, on peut donc bannir le cassoulet et le petit salé aux lentilles sans craindre l'hérésie diététique.

La troisième catégorie est celle des fruits et légumes. C'est celle qui doit être privilégiée, avec cependant certaines précautions. Une part importante des légumes et fruits d'été est de nature rafraîchissante et humectante, en particulier les cucurbitacées comme le concombre, les melons, etc. et sont consommés crus. Il faut donc veiller à ne pas consommer dans le même repas, en quantité importante, des crudités et des fruits, sauf si on est en mesure de mâcher suffisamment longtemps (au moins 40 fois) chaque bouchée.

Restent enfin les épices et les condiments qui sont des substances favorisant le feu digestif et la circulation de l'énergie dans l'Estomac (système fonctionnel et organe). On peut donc les utiliser libéralement sauf en cas d'excès de chaleur dans l'estomac. L'alcool et le vin activent notablement la circulation de l'énergie et le yang et doivent donc être consommés avec grande modération. Il faut noter que l'estomac peut être assimilé à un réacteur chimique dont la température nominale de fonctionnement est légèrement supérieure à 37 °C mais peut monter jusqu'à plus de 40 °C. Les liquides glacés peuvent faire descendre temporairement cette température vers 26 °C et le café, par exemple, la faire monter jusqu'à 43 °C. C'est à la tempé-

rature nominale de fonctionnement que l'activité d'hydrolyse acide et enzymatique s'effectue le plus complètement.

Les boissons de l'été

Pour vous rafraîchir sans vous refroidir, vous pouvez donc boire du thé vert à la menthe, du thé vert à la fleur de chrysanthème (mais pas au jasmin), ou de l'infusion de chrysanthème blanc (juhua), de l'infusion de chèvre-feuille (jinyinhua), l'infusion de feuille de mûrier blanc (sangye), les combinaisons verveine/menthe/camomille, mais pas vraiment une tisane de thym, de romarin, de sarriette, sauf en cas de diarrhée ou de coup de froid avec crainte du froid et recherche de la chaleur, ce qui reste possible même au cœur de l'été. Il existe diverses préparations de plantes séchées toutes prêtes permettant de préparer des boissons rafraîchissantes et reconstituantes, parmi lesquelles Qing bu liang. Cette préparation est composée de rhizome de patate douce de montagne (*Dioscorea batatis*), de graines de Lotus (*Semen Nelumbinis*), de graines d'Euryale (*Semen Euryale*), de bulbe de lys (*Bulbus Lili*) et de longane (*Arillus longanae*). C'est une boisson reconstituante qui rafraîchit le Cœur et le Poumon. On la donne habituellement comme reconstituant de convalescence. A boire rafraîchie, loin des repas. On la trouve dans tous les supermarchés chinois.

Voilà, amie lectrice, ami lecteur quelques informations pour passer l'été dans de bonnes conditions. L'essentiel à retenir est que la capacité d'adaptation varie d'une personne à l'autre. Ce qui est valable pour l'un peut être nuisible à l'autre. Il convient donc d'abord de prendre conscience des effets qu'ont, sur nous, nos comportements et nos habitudes alimentaires. Ce qui nous nuit produit toujours en nous des sensations négatives. L'équilibre physiologique (qui n'est pas ce que l'on appelle chez nous la santé) se caractérise par l'absence : absence d'inconfort, de douleur, d'odeurs, de couleurs et de productions anormales. La santé est notre capacité à revenir spontanément à cet équilibre, naturellement remis en cause peu ou prou par notre activité quotidienne. Pour finir, n'oublions pas cet autre adage médical chinois qui veut que «la paresse en été est comme l'excès d'activité en hiver. Elle nuit à l'énergie». —■