

# Une bonne *digestion* ?

## La diététique taoïste à la rescousse

par Catherine Bousquet

Dans la diététique taoïste, l'alliance de différentes saveurs d'aliments permet d'équilibrer l'alimentation. Ses grands principes vous sont ici dévoilés.



© wolfraster13 - Fotolia.com

L'alimentation est traditionnellement considérée en Chine comme faisant partie des cinq branches de la médecine chinoise avec l'acupuncture, le Tuina, la pharmacopée et le Qi Gong.

### *Les grands principes de la diététique chinoise*

- Les qualités nutritionnelles des aliments constituent, avec l'air respiré nommé Qing qi, le Houtian Qi, ou énergie acquise postérieurement à la naissance, autrement appelée Ciel postérieur.
- Le Xiantian Jing, ou essence antérieure à la

naissance (Ciel antérieur), désigne l'essence innée transmise par les parents au moment de la conception. Le concept d'essence véhicule ainsi le caractère héréditaire de l'espèce, sa lignée, qui nous transmet nos ressemblances avec nos ancêtres et une prédisposition à une santé solide ou fragile héritée par conséquent de nos parents dès la fécondation.

- Le Jing acquis, ou essence subtile des aliments et des boissons acquise après la naissance, vient alors suppléer l'essence innée afin de la supporter, de la compléter, de la fortifier, même si l'essence héritée a été fragilisée par des conditions de vie précaires pour les parents.

En d'autres termes, même si nous avons hérité d'un petit capital énergétique à la naissance, en adoptant une hygiène de vie équilibrée par une alimentation saine, des activités sportives et aérées, complétées par une belle curiosité intellectuelle, ou le développement des pensées positives capables de tempérer nos émotions, nous avons la possibilité de transformer une énergie « pauvre » en un bon capital santé afin de jouir longtemps de notre vitalité en ralentissant les effets du vieillissement.

### *Les grands fondements de la médecine chinoise*

La santé, en Chine, est donc considérée comme le matériau de base le plus essentiel au développement de la vie sous tous ses aspects : physique, mental, émotionnel, matériel, spirituel. La santé, c'est notre potentiel énergétique. Sans énergie, nous sommes sujets aux maladies, débordés par nos émotions qui viennent à leur tour nuire aux fonctions organiques et ralentir la circulation des fluides du corps. Le mental manque alors d'initiative, de conviction, d'optimisme, l'état général du corps en souffrance, fragilisé par des émotions instables, est freiné dans ses réalisations matérielles qui peuvent générer des relations affectives conflictuelles, troubler la confiance en soi, obscurcir la vision et l'espoir d'un monde plus juste, plus serein. Pour préserver notre santé, les grands fondements de la médecine chinoise se sont appuyés sur la théorie du Yin et du Yang, les San bao (ou 3 substances : Jing, Qi et Shen), les substances organiques Xue et Jinye (sang et liquides) et la physiologie de la digestion. Celle-ci traduit tout le processus de transformation des aliments et des boissons entre les organes afin de produire le duo « sang/liquides organiques » ; le Qi, les véhiculant dans tout le corps. Notre santé tient donc essentiellement à la circulation harmonieuse du sang et des liquides véhiculés par l'énergie dans les vaisseaux sanguins, les voies de l'eau et les méridiens (voies de circulation de l'énergie) afin de nourrir et d'humidifier tous les tissus, les organes (appelés organes Zang, pleins) et les viscères (ou organes Fu, creux). Une dysharmonie dans la circulation est analysée, soit en termes d'excès, de déficience ou de stagnation. Dans tous les cas, elle génère la pathologie.

L'acupuncture ou le Tuina (pression des points et zones situées sur les méridiens, reliés chacun à un organe et un viscère diagnostiqués ici comme étant responsables de la perturbation), va pouvoir ramener une circulation harmonieuse, restaurer la fonction d'un organe dans ce processus de réception, séparation, transport et transformation de la nourriture en substances organiques. Combinées à l'acupuncture et à la pression des points, les saveurs et la nature des aliments ont été classifiées selon la

théorie des cinq organes, en cinq saveurs et cinq natures d'aliments rattachés chacun à un organe particulier, qui sont : l'acide, associé au foie (organe plein Zang) relié à la vésicule biliaire (organe Fu creux), l'amer, au cœur (Zang) associé à l'intestin grêle (Fu), le doux, à la rate (Zang) associée à l'estomac (Fu), le piquant, aux poumons (Zang) associés au gros intestin (Fu), le salé, aux reins (Zang) associé à la vessie (Fu). Les aliments ont alors, de

### **La santé, c'est notre potentiel énergétique.**

par leur saveur et leur nature (froide, fraîche, neutre, tiède, chaude) des propriétés thérapeutiques bien spécifiques capables d'engendrer des effets métaboliques précis (sachant qu'une saveur nourrit l'organe qui lui est associé). Manquer d'une saveur (déficience), ou abuser d'une saveur (excès) lésera cet organe et les tissus corporels qui lui sont associés, sachant que :

- La qualité des tendons, de certains nerfs et des ongles, les yeux, reflètent la vitalité ou la bonne fonction du foie (F) et de la vésicule biliaire (VB).
- La qualité des vaisseaux et des capillaires, ceux du visage, la tonicité de la langue, reflètent la vitalité ou la bonne fonction du cœur (C) et de l'intestin grêle (IG).
- La qualité des muscles et des chairs, la motricité des quatre membres, l'aspect des lèvres reflètent l'état de la rate (Rte) et de l'estomac (Es).
- La qualité de la peau et des poils reflète la qualité des poumons (P) et du gros intestin (GI).
- La qualité des os, la texture des cheveux, la solidité des dents, la fermeté des orifices inférieurs, la vitalité des organes sexuels, reflètent l'état des reins (R) et de la vessie (V).

### *La théorie du Yin et du Yang*

Tout équilibre dans la nature s'exerce selon ce principe : l'alternance du jour (Yang) et de la nuit (Yin), le cycle des saisons avec ses climats et ses qualités Yang (chaleur-sécheresse) et Yin (froid-humidité). De même, un arbre tient son équilibre grâce la profondeur de ses racines (Yin) et à son ramage qu'il déploie jusqu'au faite du ciel (Yang). Nous pouvons à l'infini assembler entre elles ces lois de complémentarités dites d'entraide mutuelle (avant-arrière ; haut-bas ; lourd-léger ; plein-vider...). De même, dans le corps humain, les organes s'associent entre les Zang (pleins, de nature Yin, qui contiennent les substances) et les Fu (vides, de nature Yang, qui transmettent les substances) pour réceptionner la nourriture et les boissons, appelées nutriments, ou Gu Qi.

Le Gu Qi est le matériau solide, de qualité Yin, ou combustible, qui va permettre la production de l'énergie Yang (le Qi), via tout le processus de décomposition et de séparation entre les nutriments et les déchets, entre les substances



### **PORTRAIT**

Catherine BOUSQUET est praticienne en médecine chinoise et formatrice en MTC et Qi Gong, membre diplômé des fédérations UFPMT et FEQGAE. Elle dirige l'institut « Terre d'Asie » à Dax.

[www.terredasie.net](http://www.terredasie.net)





© furtself - Fotolia.com

solides (qui vont donner le sang), et les liquides (qui vont participer à l'élaboration des liquides, les cinq substances Jin, Qi, Shen, Xue et Jinye). Le Qi est donc le résultat final de tout ce processus d'assimilation des nutriments par l'organisme transformé en sang, en liquides puis en substrat de plus en plus subtil jusqu'à devenir, en disparaissant, un mouvement, le Qi, qui va mobiliser les substances sang/eau et les faire circuler pour nourrir, humidifier l'ensemble du corps et des organes qui les ont produits. Enfin, le Qi va produire le Shen (l'esprit), désignant la conscience qui anime et organise le corps, ou manifestation de notre vitalité pouvant couvrir différents aspects, depuis l'expression physique jusqu'à l'expansion spirituelle. Le sang et les liquides vont ancrer le Shen dans le corps et soutenir son « élévation ». La médecine chinoise décrit donc le corps comme une construction formant un système d'interdépendance, où l'un génère l'autre avant de revenir à l'origine. Ainsi, ce qui n'a pas été utilisé au terme du processus d'assimilation de l'organisme constituant le Jing acquis, va revenir compléter le Jing inné pour le consolider. Nous pouvons en déduire que la qualité de l'alimentation est donc un constituant très important de la vitalité tant du corps que de l'esprit.

## Le processus digestif

Nous savons maintenant que les cinq saveurs ont une incidence sur la qualité de tous nos tissus et qu'elles renforcent l'organe dont elles dépendent. Apprenons à présent le rôle de chaque organe dans le processus métabolique. Les reins, associés à la vessie, sont considérés comme étant le siège, ou le réservoir, de l'énergie innée héritée à la conception. L'énergie des reins est également à l'origine du feu digestif, qui va permettre à la rate de séparer les nutriments des parties dites « troubles ». Ainsi la rate associée à l'estomac, représente le chaudron chargé de recevoir, décomposer la nourriture et les boissons en bouillie alimentaire pour l'estomac avant de séparer, sous l'impulsion de la rate, les substances nutritives des aliments de celles inassimilables (la partie « trouble ») qui seront excrétées sous forme de déchets par les selles et l'urine, constitués respectivement dans le gros intestin et l'intestin grêle qui enverra une partie des liquides vers la vessie. L'estomac et la rate sont donc le siège de « l'énergie acquise après la naissance ».

Une fois réalisé le travail de séparation par la rate, la partie dite « claire » des nutriments va être acheminée, grâce à la fonction de transport du Qi de la rate vers les Poumons, où elle sera combinée à l'air inspiré pour former le Zong Qi, ou Qi pectoral, qui va favoriser la production du sang au niveau du cœur afin de nourrir en priorité et d'humidifier le corps.

La médecine chinoise reconnaît ainsi comme partie nutritive constituante du sang celle, solide, des nutriments, tandis que la partie liquide va descendre vers les reins, de même que l'air filtré par les poumons sera réceptionné par eux grâce à leurs fonctions complémentaires.

Les reins ont par ailleurs pour fonction de séparer la partie trouble de la partie claire des liquides, la première allant à la vessie (urine), l'autre étant distribuée sous l'impulsion de la respiration partout dans le corps jusqu'au Pimao (la peau et les poils) pour humidifier en priorité les tissus et les orifices, et les nourrir.

## Les principes capitaux d'une bonne digestion

Les principes capitaux d'une bonne digestion sont reliés à la nature de l'estomac et de la rate. Ainsi en médecine chinoise, est-il reconnu que l'estomac déteste la sécheresse et la rate, l'humidité. Pour être activé, le processus de séparation par la rate entre la partie trouble ou indésirable et les nutriments destinés à produire le sang, les liquides et le Qi, nécessite que la température du corps doive être amenée à 38°C. Une nourriture et des boissons froides ou glacées à la fin d'un repas vont nous obliger à utiliser nos réserves d'énergie Yang, et c'est au prix d'une dépense importante de cette énergie que seront mal digérés nos aliments. Boire chaud, surtout à la fin du repas (thé, infusion) comme le font les Chinois qui finissent souvent

par une soupe, favorisera donc une meilleure digestion des aliments. Inversement, boire trop de liquides, surtout avant et au début du repas, peut entraver la fonction de la rate qui, débordée, digérera tant bien que mal les liquides au risque à la longue qu'ils s'accumulent pour produire des œdèmes, des selles molles, des leucorrhées, une sensation de lourdeur...

De même, les aliments crus demandent au corps beaucoup d'énergie pour les digérer. L'excès d'aliments crus et froids est considéré comme une cause possible de maladies. Inversement, une cuisson excessive nuit à la qualité nutritive des aliments. Aussi une cuisson courte permettant de saisir les aliments en les gardant un peu crus à l'intérieur, chauds à l'extérieur, est-elle particulièrement préconisée.

### *Adapter notre nourriture en fonction des saisons, selon leur nature et leurs saveurs*

Les températures liées aux saisons nous conduisent à nous adapter naturellement aux lois du Yin et du Yang : en été, on peut manger plus froid et boire d'avantage de liquides, mais jamais glacés. En hiver, toujours manger et boire chaud. Afin d'accompagner les mouvements de l'énergie qui caractérisent le déroulement des saisons, on favorisera au printemps la saveur douce, qui tonifie l'énergie en évitant le piquant qui le disperse. En été, la nature des aliments pourra être rafraîchissante (crudités et fruits). En automne, plus humidifiante et enrichissante (laitages, miel, poires, œufs). Sachons également qu'un aliment peut contenir plusieurs saveurs.

Bien s'alimenter pour vivre mieux, en bonne santé, avec un mental et un cœur sains, sereins, respectueux de la nature et de ses lois, soucieux d'entretenir de meilleures relations avec soi-même et avec les autres en développant la gratitude vis-à-vis de cette terre nourricière dont nous ne pouvons plus abuser mais que nous devons servir. Vivre sans avoir recours à d'autre médecine du corps et de l'âme qu'une alimentation bien comprise, une vie aérée, favorisant les plaisirs naturels selon les principes de sagesse taoïste vers laquelle nous devons sans doute revenir pour apprendre à vivre heureux. Ce sont là, en guise d'heureuse conclusion, les principes taoïstes que nous vous encourageons à adopter afin de devenir votre propre thérapeute sans avoir recours à d'autres médecines du corps et de l'âme qu'une alimentation bien comprise. ■

## QUELS ALIMENTS CHOISIR ?

En médecine chinoise, nous pouvons classer les aliments selon leur nature et leurs saveurs afin de nous permettre concrètement d'adapter notre alimentation.

**NATURE NEUTRE :** carotte, chou, haricot vert, pommes de terre, petits pois, avoine, maïs, millet, riz, orge, ananas, cacahuète, citron, figue, raisin, jaune d'œuf, lait de vache, porc. Sans effet thermique particulier, ils peuvent être utilisés toute l'année et pour toutes les constitutions.

**NATURE TIÈDE :** ail, oignon, potiron, cèpe, abricot, cerise, datte, pêche, pignon, noix, agneau, bœuf, lait de chèvre et de brebis.

**NATURE CHAUDE :** alcool, gingembre, poivre, viandes, poissons, condiments, mais aussi certains fruits et légumes. Fortifiants, ils réchauffent l'organisme par temps froid et sont recommandés pour les personnes qui souffrent de frilosité, de fatigue ou de lourdeur digestive.

**NATURE FRAÎCHE OU FROIDE :** asperges, aubergine, concombre, tomate, courgette, melon, pastèque, épinard, laitue, radis, banane, kaki, cheval, escargot, canard, lapin, huître, thé, tofu. Ils refroidissent et ralentissent les fonctions organiques. Recommandés en cas de signes de chaleur tels que constipation, irritabilité, urines foncées, soif, teint rouge, éruptions cutanées rouges.

**SAVEUR ACIDE** (associée au F/VB) : tomate, abricot, cerise, citron, orange, pamplemousse, viande de cheval, vinaigre. Astringente, elle tend à retenir ce qui s'échappe excessivement ou pathologiquement du corps comme la sueur, le sperme, l'énergie, le sang. Utilisée en excès, elle modifie l'état des tendons et des ligaments en provoquant des tendinites, des crampes.

**SAVEUR AMÈRE** (associée au C/IG) : asperge, céleri, scarole, foie de mouton, agneau, porc, poule, café, thé, vinaigre. Elle draine et atténue toutes les sensations excessives de chaleur dans le corps (teint rouge, inflammation oculaire, constipation, cystite, colère, agitation, aphtes). Consommer trop ou trop peu de cette saveur peut affecter les propriétés du cœur/ intestin grêle et apéritives de l'estomac.

**SAVEUR DOUCE** (associée à la Rte/E) : le lait et de nombreux fruits sont de saveur douce, ainsi que les aliments de saveur neutre et tiède. Elle harmonise les fonctions digestives et agit comme un fortifiant général qui favorise la production des substances fondamentales. L'excès de saveur douce ou sucrée surcharge les fonctions digestives. Les chairs, excessivement nourries, génèrent surpoids et obésité.

**SAVEUR PIQUANTE** (associée au P/GI) : ail, céleris, radis, pistache, cannelle, coriandre, gingembre, menthe, muscade, poivre. À éviter pour une personne faible ou fatiguée alors qu'on l'utilise bénéfiquement en cas de stagnation d'énergie (oppression au niveau de la poitrine, distension abdominale, douleur épigastrique) ou de stase de sang (douleurs abdominales, migraines). Elle a un effet purgatif.

**SAVEUR SALÉE** (associée au R/V) : cette saveur ne se trouve pratiquement pas au niveau des légumes et des céréales (sauf avoine et orge), mais elle est souvent associée aux viandes, aux algues, à la charcuterie, aux poissons et aux fruits de mer. Elle est connue pour assouplir, ramollir les indurations (kystes, nodule, lipomes, goitre) et a un effet purgatif (elle ramollit les selles).

L'insipide et l'astringent sont deux saveurs supplémentaires, respectivement proches du doux et de la saveur acide.