

A woman with dark hair is shown in profile, looking upwards and to the left. She is holding a glowing, spherical object in her palm, which appears to be a galaxy or a cluster of stars. The background is a dark, starry space. The text 'Nourrir la Vie' is overlaid on the image in a large, bold, yellow font.

# Nourrir la Vie

De l'alimentaire à l'élémentaire.  
De l'élément Terre à l'élément Ciel.

Se nourrir. Mais de quoi avons-nous vraiment faim? De connaissance, de savoir, de joie, de moments partagés? Mais alors, comment s'en nourrir? Par les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, par la vie elle-même: croquer la vie pour pouvoir s'en nourrir. Préserver sa santé pour mener à bien son chemin de vie, sa longévité, sa fraîcheur d'esprit, en connaissant les règles élémentaires de l'alimentation. La réflexion « nourriture et thérapie » est à l'origine d'une branche de la médecine traditionnelle chinoise, et d'un art de vivre, le Yangsheng. Connaissance de soi, de sa constitution, de la nature de ce que l'on mange, de son environnement, qui ouvre à une compréhension élargie du monde. Art de la diététique comme médecine du corps-esprit. Nourrir l'esprit, la spiritualité, et réharmoniser sur la balance le poids du corps et l'éveil de l'âme. Bon appétit...

# Se Nourrir

## sous toutes ses formes

Se nourrir de nourriture. Manger. Est-on ce que l'on mange? Haïssons-nous ce que nous mangeons, et aimons-nous ce dont on se nourrit? La différence est peut-être là. La réflexion ne date pas d'hier, et la diététique non plus.

par Sandrine Toutard

**B**ien avant de se soucier du poids, la diététique s'est surtout préoccupée de la santé. Plus subtilement, elle a observé que la santé et l'équilibre dépendaient de ce que l'on mangeait.

### La diététique chinoise

Celle-ci est d'abord conçue pour entretenir la santé, à partir des principes de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). « La médecine et les aliments proviennent de la même source », dit un proverbe chinois. Cette diététique est d'ailleurs une des cinq pratiques de la MTC, les quatre autres étant l'acupuncture, la pharmacopée, le massage Tui Na et les exercices énergétiques. En Occident, toutes les personnes sont considérées comme ayant des besoins à peu près comparables et les aliments sont analysés en fonction de leur teneur en vitamines, gras, protéines, etc. Dans la diététique chinoise, chaque personne représente un « terrain » particulier, auquel peuvent contribuer divers aliments selon leurs propriétés. Elle est constituée par un ensemble de règles d'hygiène alimentaire dont la théorie et la pratique sont basées sur des observations établies au cours des millénaires. Leur objectif n'est pas de nature philosophique, mais pratique: s'assurer une aussi bonne santé que possible, en fonction de notre constitution et avec l'aide des produits de la nature.

### La diététique ayurvédique

Similaire à bien des égards, la médecine ayurvédique considère l'alimentation comme le moyen d'enrayer ou de prévenir la maladie. Comme dans la MTC, celle-ci se soucie de l'individu et de ses particularités, et le régime est adapté en fonction de chacun.

Originnaire de l'Inde, l'Ayurvéda, ou médecine ayurvédique, est un système médical complet et cohérent, tout comme le sont la médecine occidentale ou la MTC. Considéré comme le plus ancien système médical de l'histoire humaine, la tradition indienne fait remonter ses débuts à 5000 ou même 10000 ans, mais les écrits sur lesquels repose le savoir médical ayurvédique que nous connaissons aujourd'hui sont moins anciens: le *Caraca Samhita* fut écrit aux environs de 1500 avant notre ère tandis que le *Sushrut Samhita* et l'*Ashtang Hrdyam* datent des débuts de l'ère

chrétienne (entre 300 et 500). Ces trois textes décrivent les principes de base de la médecine ayurvédique telle qu'on la pratique encore de nos jours en Inde. En Sanskrit, *ayur* signifie « vie » et *véda*, « connaissance » tout comme la biologie, qui a emprunté au grec les mots *bios*, « vie » et *logia*, « connaissance ». L'Ayurvéda postule que tout est énergie et que les énergies qui régissent le macrocosme sont identiques à celles qui œuvrent dans le microcosme. L'Univers fonctionne à partir de l'énergie des 5 éléments: éther, air, eau, feu et terre; l'homme qui est un microcosme de la Nature étant aussi constitué de ces 5 éléments, dans des proportions différentes. Ce sont ces proportions qui déterminent sa nature profonde. L'Ayurvéda distingue ainsi 3 « doshas », humeurs, ou types de constitution. Et dire de quelqu'un qu'il est de constitution Vata signifie que chez lui l'humeur Vata est en excès. Lorsque les trois humeurs sont équilibrées, c'est l'état de santé.

Ainsi, ces traditions millénaires ont inspiré les spécialistes de la nutrition du monde occidental, et même s'il n'y a pas réellement de référence à une diététique ancestrale, j'imagine que « nos » anciens avaient eux aussi la connaissance du lien entre alimentation et bien-être.

*Le régime est adapté en fonction de chacun.*

### Panorama des « diététiques » modernes

De nos jours, nombreuses sont les options et les expérimentations: la boîte de Pandore est ouverte et se nomme la « nutrition ». Se nourrir. Pour maigrir, tous les régimes possibles et imaginables ont été inventés. Pour rester en bonne santé, ou pour guérir, nous ne sommes plus dans l'invention, mais dans la recherche et la réflexion: nutrition orthomoléculaire, nutrithérapie, végétalisme, végétarisme, crudiorisme, instincto-thérapie, macrobiotique, harmonisisme, naturopathie, et les grands noms précurseurs d'une remise en question de la santé par la nourriture.

### La naturopathie

Dans son approche, ce qui me semble le plus complet et semblable aux traditions diététiques chinoise ou indienne est la naturopathie. De tout temps, les hommes se sont soignés avec les aliments, les plantes, l'eau, les applications d'argile, les bains, les manipulations, etc. Cette médecine

non violente a été représentée dans le passé par les Américains Tilden et Trall, les Allemands Schrott et Kneipp ainsi que le grand Khune qui jeta les bases de « l'unité morbide », les Français Durville, Rouhet, Carton et tant d'autres. Plus récemment, les grands vulgarisateurs de la naturopathie furent les américains Shelton et Jensen, l'anglais Thomson, le portugais Colucci et le biologiste français Marchesseau qui, en 1935, l'a codifiée et développée. Il a notamment été le premier à parler des hygiènes, en fonction de la constitution énergétique de l'homme (minérale, vitale, mentale et spirituelle). La naturopathie est avant tout, une hygiène véritable, conforme à la physiologie humaine (alimentaire, musculaire et psychique).

## Les précurseurs du 20e siècle

Ces recherches sur la diététique semblent naître au même moment, début du 20e siècle, quand les habitudes alimentaires et la consommation changent, avec le tout industriel, le progrès...

### La vague Kousmine

La doctoresse Kousmine incrimine directement ce nouveau mode alimentaire trop riche et déséquilibré. En réponse, elle a insisté en particulier sur les bienfaits des acides gras polyinsaturés qui interviennent dans la protection des cellules. On les trouve dans les huiles vierges de première pression à froid. Elle a également donné la priorité aux légumes crus et cuits, aux fruits, aux céréales complètes (cruées et cuites), le tout si possible de culture biologique. Les médecins « kousminiens » ont suivi des milliers de patients atteints de cancers, de scléroses en plaques, et aujourd'hui de sida. La littérature suisse — la doctoresse Kousmine a exercé à Lausanne dès 1934 — abonde de témoignages de gens dont l'état a été largement amélioré par sa méthode.

Le Dr Paul Carton, médecin très actif entre 1920 et 1940, a proposé un régime ovo-lacto-végétarien, assez global, que sa base apparente aux régimes de la Doctoresse Catherine Kousmine et André Passebecq, excepté en ce qui concerne les acides gras, que l'on connaissait mal à l'époque. Il a mis en garde contre trois aliments « meurtriers » : le sucre, le pain blanc et la viande. Selon lui, la ration devait être modérée, ce qui est effectivement indispensable.

### La méthode harmoniste

Dans la lignée des précurseurs, Raymond Dextreit fonde la méthode harmoniste. Il est né en 1908 et un de ses premiers livres : *Vivre Sain* fait référence à près de 200 auteurs, médecins ou chercheurs. L'alimentation végétarienne est ainsi présentée comme un élément essentiel de votre santé, et de solidarité universelle. Beaucoup connaissent Raymond Dextreit et son livre phare : *L'Argile qui guérit* ou encore *La Méthode Harmoniste*. La Méthode Harmoniste est basée sur les soins naturels et la réforme de l'alimentation. Cette réforme peut se faire progressivement avec pour finalité le végétarisme en tant que mode de vie et non de régime (moins de toxines et de déchets toxiques à éliminer grâce à une large consommation de fruits et légumes), pour le respect de la vie.

**Médecine et aliments proviennent de la même source.**



photographe : Imanou

### La macrobiotique

Elle est peut-être la méthode diététique la plus connue en Occident, mais beaucoup de ses préceptes ont été simplifiés. Le terme de macrobiotique est composé à partir des éléments grecs *macro*, « grand », et *bio*, « la vie ». Il s'agit d'une philosophie japonaise, fondée sur des règles d'hygiène alimentaire, dont le but serait de vivre mieux et plus longtemps. Ces règles, établies par G. Oshawa, introduisent un équilibre entre le yin et le yang : chaque aliment est donc classé dans l'une de ces deux catégories. Le principe de base de la macrobiotique étant le respect de cet équilibre qui varie en fonction du sexe et de l'âge. Certains aliments sont idéaux, car ils comportent un équilibre naturel yin yang, comme le riz, qui constitue, avec les autres céréales et les légumes, le fondement de l'alimentation macrobiotique. En revanche, il est déconseillé de manger trop de viande, et il en est de même pour certains fruits, à l'instar de l'ananas, de la banane ou de l'orange. Enfin, quel que soit l'aliment, il faut le mastiquer longtemps. Les règles de la macrobiotique sont assez proches du végétarisme et du fletcherisme (Fletcher est l'instigateur d'une théorie qui repose essentiellement sur la nécessité de bien mastiquer les aliments).

### Doit-on manger de la viande ?

La chasse aux mauvais aliments place la viande en tête des réflexions alimentaires et philosophiques : peut-on manger un être vivant ? Un animal ? N'importe lequel ? Et surtout nous, omnivores, pouvons-nous nous passer de viande ? Petit à petit, la diététique écarte les aliments qui lui paraissent nocifs : de « manger de tout raisonnablement à quantités égales », elle essaie de (re)trouver une façon plus naturelle de se nourrir, et se focalise sur les bienfaits



et apports d'un groupe d'aliments restreint.

Le **végétarisme** recommande ainsi une majorité de végétaux. Il ne comporte pas de produits animaux, excepté leurs dérivés: œufs, lait et ses sous-produits (fromage, yaourts, beurre...). Une étude portant sur 5000 omnivores et 6115 végétariens, suivis pendant douze ans, a montré 40 % de cancers en moins chez les végétariens, ainsi qu'une baisse des accidents cardiaques.

Le **régime végétalien**, lui, ne comprend que des produits végétaux, et peut s'apparenter à un régime de détoxification du corps. Il ne comporte aucun produit animal ni aucun produit dérivé, il exclut même parfois le miel. Les protéines sont donc apportées par les oléagineux, les légumineuses.

Le **crudivorisme** se compose de légumes, de fruits et parfois d'œufs crus. Certains aliments racines cuits donnent des fermentations: carottes, betteraves. Même remarque pour les fruits et les oléagineux. On a donc grand intérêt à les manger crus. De plus, non cuits, les aliments renferment davantage de vitamines et d'oligoéléments, ils sont donc plus vitaux et sont dit aussi plus faciles à digérer.

## Et si se nourrir ce n'était pas manger ?

et respectent des normes draconiennes — on apporte à l'organisme l'exacte quantité du nutriment nécessaire à une remise en forme, et également les éléments protecteurs (antioxydants) qui vont permettre une protection optimale de la cellule, ainsi que l'élimination maximum de tous les toxiques.

Ce passage au microscope du corps humain peut conduire à l'élaboration de théories surprenantes au premier abord: ainsi une étude regroupe les individus, non pas sur leur morphologie ou leur « élément », mais en fonction de leur groupe sanguin. Peter J. D'Adamo, docteur en naturopathie, chercheur et conférencier, a poursuivi les travaux de son père, James D'Adamo, également docteur en naturopathie, qui fut un pionnier en matière de recherche sur l'incidence des groupes sanguins sur l'état de santé. Selon ses travaux, les mêmes aliments ne sont pas bénéfiques à tous les groupes sanguins, et chaque groupe, étant prédisposé à certaines maladies plutôt qu'à d'autres, peut pallier ces menaces par une diététique appropriée et des traitements anti-stress spécifiques.



photographe: Imanou

La simplification et le « retour aux sources » alimentaire donnent ainsi lieu à des expérimentations intéressantes, comme l'**instinctothérapie**: cette méthode prône la consommation d'aliments « originaux ». Le critère « originel » est plus exigeant que le critère « biologique ». Les céréales et le lait sont prohibés. L'alimentation est crue. Les aliments sont pris séparément et non assaisonnés. L'instinct doit guider le mangeur. L'eau est la seule boisson autorisée. L'exercice et la relaxation sont prônés.

La cellule serait-elle aujourd'hui la nouvelle cible à atteindre? c'est elle qu'il faut nourrir, qu'il faut préserver du vieillissement, de la déshydratation, et que l'on doit stimuler pour son renouvellement. Ainsi la **nutrition orthomoléculaire**, ou « nutrition cellulaire » fait appel aux nutriments. Elle permet d'apporter une correction beaucoup plus efficace aux carences et aux excès de chaque individu (en fonction de son âge, de ses activités et de son état de santé), quel que soit son régime alimentaire de base. Par l'utilisation de compléments nutritionnels correctement dosés — d'origine naturelle, et dont les moyens de production sont très strictement contrôlés, maîtrisés,

## Les mangeurs de lumière

Dans le dépouillement et l'infiniment petit, est-il possible d'envisager de recevoir ce dont nous avons besoin (eau, nutriments, énergie...) autrement? Et si se nourrir, ce n'était pas manger. Ou bien, si manger n'incluait pas forcément l'absorption d'aliments. Et si l'aliment n'était pas ce que l'on croit, solide, mastiquable, et assimilable par notre appareil digestif... où je veux en venir? Aux mangeurs de lumière... Ainsi s'identifier à un corps de chair nous oblige

à concevoir la nourriture comme un autre nous-même, un pareil que l'on doit accumuler pour se renforcer. Mais puisque nous ne sommes pas que cela. Puisque certains sont des « êtres de lumière », dont la spiritualité en s'ouvrant et s'élargissant rend inutile l'ingurgitation.



Physique moléculaire? Hira Ratan Manek ne vivrait que d'énergie solaire et en buvant de l'eau depuis maintenant 8 ans. Cet Indien de 64 ans se nourrirait par les yeux, en regardant le soleil de face. Et il assure ne plus avoir de problème de santé. L'Australienne Jasmuheen se nourrit de lumière depuis 1993, et parle d'une étape vers la maîtrise de soi et la rencontre avec le Divin. Se nourrir de lumière, d'énergie, d'orgone, de prâna... Est-ce une nouvelle voie? Plutôt un retour aux sources, à des temps proches des fondements de l'ayurvéda, ou de la diététique traditionnelle chinoise, ou encore de cette connaissance ancestrale perdue? Ou un rappel de notre passé minéral, végétal, qui se souvient de l'air, de l'eau, de la photosynthèse, comme certains se souviennent de leurs branchies? Et plus loin encore, d'avant notre Naissance, un passé qui viendrait des étoiles, de la Lumière et quelque chose chez nous tous, qui espère et tend à recontacter cet essentiel. —■

# Yangsheng

## Nourrir la vie

Enrichir son existence et préserver sa santé afin de déployer et d'accomplir son « projet de vie ».

par Dominique Casaÿs & Ke Wen

**L**a connaissance de la vie, de ses origines et de ses mécanismes est aujourd'hui au cœur des préoccupations. La science contemporaine explique les mécanismes vivants, mais n'exprime cependant pas leur essence originelle. Sa méthodologie, basée sur le rationnel et le concret, vise à soulager l'homme des contraintes imposées (maladies, faim, travail pénible, souffrance...). Les traditions et les religions des différentes cultures ont proposé une autre conception, dont la logique ne repose pas sur la raison de l'homme, mais sur la reconnaissance d'un principe universel, à l'origine de toute chose et sans lequel rien ne peut exister. Ainsi, le Tao Te King dit: *L'homme se règle sur la terre, la terre se règle sur le ciel, le ciel se règle sur le Tao, le Tao n'a d'autre loi que lui-même.* Tout le système de pensée chinois suit ces principes:

- A l'origine, le Tao: *Le Tao est éternel, il n'a pas de nom. Bien que petit par sa simplicité, l'univers n'a pas de pouvoir sur lui.*

- La connaissance des lois de la vie, régies par le yin et le yang, avec la compréhension des cycles, des relations et des transformations de tout ce qui existe.

- Le respect de la nature, du corps (notre support dans la vie), de l'équilibre du psychisme, des règles de la société. Dans la culture chinoise, la société doit refléter l'ordre naturel des choses.

- Chaque être humain est un projet, relié à sa destinée. Il n'y a pas de mauvaise place ou de bonne place. Nous devons chercher à réaliser notre destinée, c'est-à-dire accomplir au mieux notre potentiel originel.

La civilisation chinoise montre cette recherche d'une forme de bonheur individuel et d'harmonie collective. Il y a plus de 1500 ans, en étudiant les causes des maladies, elle a formulé ces règles simples pour le corps et l'esprit, regroupées sous le terme de « Yangsheng » ou « méthode pour nourrir la vie et préserver la santé ». Elles constituent une forme d'hygiène de vie, comprenant:

- L'équilibre et l'éducation de l'esprit et des émotions.
- Le travail corporel (les exercices énergétiques du Qi Gong).
- L'équilibre de l'alimentation (la diététique).
- Une vie régulière et ordonnée (les règles de vie, l'adap-

養生

Calligraphie: Ke Wen, Photo: Les Temps du Corps



tation aux cycles physiologiques du corps).

Dans les temps actuels où notre équilibre est menacé, les règles du Yangsheng prennent toute leur valeur. Elles nous aident à établir une vie saine. Elles sont à interpréter comme la rencontre de deux mondes complémentaires, Occident et Orient, où science et Tao, ne sont plus divisés. Le développement du monde doit être aujourd'hui synonyme d'alliance et de compréhension.

### L'équilibre et l'éducation de l'esprit et des émotions

L'esprit, logé dans le cœur, est comme l'Empereur: de lui dépend tout le fonctionnement du corps, des organes, de l'énergie.

### L'équilibre de l'esprit

Il doit rechercher le calme, le vide, pour manifester sa puissance. Le vide n'est pas comparable à l'absence.

C'est une qualité de disponibilité et d'éveil, un volume dégagé, ouvert aux sollicitations intérieures ou extérieures, capable de les gérer et de diriger harmonieusement le flot de la vie. Tchouang Tseu dit: *Concentre-toi, n'écoute pas par tes oreilles, mais par ton esprit; n'écoute pas par ton esprit, mais par ton souffle. Les oreilles se bornent à écouter. L'esprit se borne à se représenter. Le souffle, qui est le vide, peut se conformer aux objets extérieurs. C'est sur le vide que se fixe le Tao. Le vide, c'est l'abstinence de l'esprit.*

Savoir calmer l'esprit, savoir faire le vide, est une nécessité impérieuse: pour se relier avec le corps, établir l'équilibre des organes, être ouvert aux sollicitations du ciel, du destin. Ainsi, le vide est aussi la capacité de s'adapter aux circonstances, de développer les qualités que nous avons reçues;

*Savoir faire le vide est une nécessité impérieuse.*



ces qualités enrichissent et donnent un sens à notre vie. Une représentation de cette faculté d'adaptation, synonyme d'intelligence pour les Chinois, se trouve dans un élément naturel choisi : vous verrez souvent, à l'entrée d'un jardin, d'un temple, un rocher placé sur un socle. Sa forme tourmentée, sa couleur, sa masse reflètent le passage du temps, l'harmonieuse transformation des éléments dans la nature. Sa plus grande force lui vient des multiples trous, communications que l'eau a pu former dans la matière dure de la pierre. Le faible, le malléable (l'eau), a triomphé du rigide, du fort. La pierre, en se laissant creuser, en devenant perméable, s'est ouverte. Elle a perdu son caractère rigide. Ainsi l'énonce le Tao Te King : *La suprême vertu est comme l'eau... Dans toute situation, la vertu est l'humilité. Dans le cœur elle est profondeur insondable; dans l'assistance, elle est amour; dans la parole, sincérité. Dans le gouvernement, elle est ordre et droiture; dans l'action, elle est capacité et se meut avec opportunité. Mais elle ne lutte pas; c'est pourquoi elle est irréfutable.*

## L'éducation de l'esprit

Elle se développe par deux aspects :

- D'une part avec les méthodes tendant à « vider l'esprit et purifier la pensée ». Par des exercices, des méditations, utilisant les images, les visualisations, la respiration, l'énergétique du psychisme ainsi mobilisée, réalise un véritable nettoyage des pensées parasites, des émotions excessives. Ce travail de l'esprit ressemble à une digestion : il transforme les éléments psychiques et affectifs que nous recevons sans cesse et leur permet d'être assimilés. Ils ne s'accumulent plus, paralysant la pensée et les émotions, freinant le fonctionnement des organes; au contraire, comme les aliments, ils nourrissent et enrichissent la vie de leurs contenus subtils. C'est le premier sens du travail de l'esprit : transformer les éléments psychiques de manière à les relier avec tout notre être, avec le corps dont ils sont aussi un constituant.

- Le deuxième aspect est lié au quotidien. Dans la théorie de la médecine chinoise, les émotions sont rattachées aux organes. L'excès d'émotions agit directement sur eux, en perturbant leur fonctionnement. Si le déséquilibre se prolonge, c'est l'état de maladie qui s'installe. Ainsi, tous les textes médicaux chinois insistent sur l'équilibre des émotions.

## Le travail corporel

Le corps a besoin d'être exercé pour s'entretenir. Les exercices de Qi Gong répondent à cette nécessité. Les activités de la vie courante peuvent aussi contribuer à l'entretien du corps : la marche à pied (pour se rendre à l'école, au travail...); les loisirs sont aussi des activités qui font fonctionner le corps, l'esprit, sous une forme de jeu libre; toutes les activités dans la nature sont bénéfiques. Les sports développent les différentes qualités du corps. Ils sont nécessaires à la croissance des jeunes. Les arts martiaux ont l'avantage d'être très complets, tant pour le corps que pour l'esprit. L'activité physique ne doit pas être excessive, pour ne pas épuiser le corps. Chacun doit se conformer à son rythme et à sa capacité.

## L'équilibre de l'alimentation

L'alimentation est un facteur essentiel pour la santé. Dans

la médecine chinoise, la diététique occupe une place importante. Elle peut être utilisée, soit en thérapie, pour traiter un déséquilibre par l'apport de certains aliments aux propriétés spécifiques, ou en prévention, pour conserver et entretenir la santé. Elle fait partie intégrante du Yangsheng.

## Une vie régulière

Le Yangsheng couvre tous les domaines de l'existence, depuis l'hygiène personnelle jusqu'à la vie sociale. Il aide chacun à s'adapter et à se développer en fonction de sa vie. Ces règles sont nées de la compréhension des mécanismes de l'existence :

- Retrouver les cycles biologiques. Ils concernent d'abord le sommeil, les repas, le travail. Depuis l'enfance, chacun forme son cycle biologique, selon des critères liés à l'énergie originelle (propre à chacun) et l'organisation de sa vie extérieure. Il n'y a pas un cycle idéal, car il résulte d'un équilibre différent pour chacun. Il y a cependant des règles communes à tous. Ce qui compte est de reconnaître et de respecter son propre rythme.

Pour cela, le cycle du sommeil est très important : il vaut mieux se lever tôt le matin et ne pas se coucher trop tard le soir. Cela correspond au rythme de la circulation des énergies dans le corps. L'énergie de défense, Wei, rentre à l'intérieur du corps la nuit. Nos défenses extérieures sont alors amoindries. Les organes, le psychisme demandent aussi du repos pendant les heures de nuit. L'analyse des rythmes biologiques le montre : l'activité nocturne excessive affecte l'énergie et peut affaiblir notre réserve d'énergie originelle. La durée du sommeil doit être suffisante, pour qu'il soit réellement « reconstituant ». Sa durée est en général de 8 heures. Elle peut néanmoins varier selon le rythme de chacun et selon les saisons : Au printemps, il faut se lever tôt. L'été, il faut se coucher tard et se lever tôt. L'automne, il faut se coucher tôt et se lever tôt. L'hiver, il faut se coucher tôt et se lever tard.

- Les Chinois ont décrit sans tabou les aspects de la vie sexuelle, pour qu'elle participe à l'épanouissement de l'être, apporte le plaisir à chacun, mais n'épuise pas les réserves d'énergie originelle. L'acte sexuel est à la fois une recharge par l'union du yin et du yang, et une dépense lors de l'émission de l'essence vitale, le Jing. Equilibrer dépense et recharge est tout l'art de l'acte sexuel.

Pour conclure, nous résumerons que nourrir la vie consiste en quatre points essentiels : l'équilibre et l'éducation de l'esprit et des émotions, le travail corporel, l'équilibre de l'alimentation et une vie régulière. ■

## NOURRIR SA VIE...

Eminent sinologue, François Jullien est professeur à l'université Paris7-Denis-Diderot et membre de l'Institut universitaire de France. Il dirige l'Institut de la pensée contemporaine. Son dernier livre, *Nourrir sa vie, à l'écart du bonheur* (éditions Seuil) développe l'idée de « prendre la responsabilité de déployer le potentiel de vie dont nous sommes investis » en nourrissant l'âme et le corps, inséparables en Chine. Ne pas tendre au bonheur, absent des préoccupations de la pensée chinoise, fait « flotter » et se garder toujours « alerte et léger », en mouvement, débarrassé du but final, nourrissant le vital, et le « souffle-énergie ».

# Les grands Principes de la diététique chinoise

Une thérapie individuelle qui relie le patient à tous ses sens et à son environnement.

par Eric Marié

**L**a médecine traditionnelle chinoise (MTC) est le seul système médical qui possède la double particularité d'avoir conservé, sur une très longue durée, une remarquable continuité épistémologique et de bénéficier d'un statut institutionnel de médecine officielle dans son pays d'origine. Bien plus qu'un ensemble de techniques, il s'agit d'un vaste système incluant de nombreuses branches thérapeutiques. Si les plus connues, telles que la pharmacopée et l'acupuncture, sont largement pratiquées en milieu hospitalier, elle intègre également des pratiques pouvant trouver leur place dans le cadre familial ou populaire

qui visent aussi bien à traiter les maladies qu'à entretenir la santé et à améliorer les fonctions vitales. La diététique participe à cette finalité et joue un rôle essentiel dans la conception chinoise de l'équilibre. Loin d'être fondée sur un ensemble de recommandations et d'interdictions, le système chinois intègre pratiquement toutes les catégories d'aliments et se fonde sur une individualisation de la prescription, ce qui est conseillé à une personne pouvant s'avérer nuisible à une autre. Les règles qui prévalent sont notamment fondées sur la nature complexe des énergies et saveurs, tropismes et actions spécifiques des ingrédients et de leurs combinaisons, ainsi que sur leurs relations avec la manière dont on perçoit la physiologie humaine dans la pensée médicale chinoise.

## Aux sources de la diététique chinoise

### Des origines très anciennes

Il est difficile de situer précisément l'origine des pratiques diététiques en Chine. Au temps de la dynastie des Zhou (1122-256 avant JC), la médecine comporte quatre spécialités bien identifiées: *jiyi* [médecine générale], *shiyi* [diététique], *yangyi* [chirurgie et médecine externe] et *shouyi* [médecine vétérinaire]. Les diététiciens de cette époque sont souvent présentés comme les premiers praticiens d'un art de la santé fondé sur la prévention et le traitement par l'équilibre alimentaire.

Le *Huangdi neijing* [Classique interne de l'Empereur jaune], ouvrage composite dont les parties les plus anciennes remontent au III<sup>e</sup> siècle avant J.-C. mais qui subit des altérations et remaniements jusqu'au VIII<sup>e</sup> siècle de notre ère, ne contient que quelques prescriptions contenant notamment des ingrédients alimentaires. En revanche, il expose les règles de base communes à la diététique et à la pharmacopée, notamment les théories sur les saveurs. Il n'existe pas réellement de frontière entre aliments et médicaments dans le système médical chinois. Tout au long de l'histoire, les matières médicales incluent aussi bien des substances d'usage strictement thérapeutique et des ingrédients entrant couramment dans la cuisine familiale, tels que l'ail, le gingembre, la ciboule... La plus ancienne matière

médicale qui nous soit parvenue, probablement rédigée autour du premier siècle avant J.-C. est le *Shennong bencaojing* [Herbier classique de Shennong]. L'ouvrage comporte 365 substances, dont un grand nombre est d'usage alimentaire. En outre, il est fréquent d'intégrer des aliments dans des formules médicales. Le *Shanghan zhabing lun* [Traité sur les attaques du Froid et sur diverses maladies], rédigé par Zhang Zhongjing vers l'an 200 de notre ère, et remanié ultérieurement sous la forme de deux livres distincts, comprend des dizaines d'exemples d'associations de ce genre où le jaune d'œuf, le gingembre, le riz, le vinaigre, le miel et diverses viandes sont mélangés à des drogues d'action puissante. Cette tradition s'est perpétuée jusqu'à aujourd'hui. Sous les Tang (618-907), la diététique se développe et occupe une place plus importante dans la littérature médicale. Sun Simiao (581-682), un des plus célèbres médecins de l'histoire de la Chine, rédige deux traités, le *Beiji qianjin yaofang* [Prescriptions essentielles d'urgence valant mille onces d'or] et le *Qianjin yifang* [Supplément aux prescriptions valant mille onces d'or] qui comprennent un grand nombre de considérations et de traitements diététiques. C'est à cette époque que Meng Xian écrit le premier recueil entièrement consacré à l'aspect médical de l'alimentation, le *Shiliao bencao* [Matière médicale de diététique], ouvrage de référence pour les générations ultérieures.

### Une discipline qui s'est enrichie jusqu'à aujourd'hui

Durant les dynasties suivantes des

**Il n'existe pas de régime alimentaire idéal pour tous.**

Song du Nord aux Song du Sud (960-1279), de vastes recueils de formules de pharmacopée sont rédigés. En gérontologie, par exemple, Chen Zhi, dans son livre *Yanglaoshou xinshu* [Livre pour bien s'occuper de ses parents et leur assurer une longue vie] consacre une part importante (environ 70 %) à la diététique. Au XIII<sup>e</sup> siècle, les Mongoles envahissent la Chine et prennent le pouvoir en fondant la dynastie Yuan (1279-1368). C'est à cette période que vécut Hu Sihui. D'origine mongole, il est médecin de l'empereur et rédige un des plus importants traités sur la question de l'alimentation : *Yinshan zhengyao* [Principes de diététique], publié en 1330. Ce livre décrit 230 ingrédients et donne de nombreuses recettes; il évoque les aliments déconseillés pendant la grossesse, l'allaitement...

Le plus célèbre médecin des Ming (1368-1644) est incontestablement Li Shizhen (1518-1593) auteur du *Bencao gangmu* [Compendium général de la matière médicale]. Cette somme magistrale contient la présentation très détaillée de 1892 substances et de nombreuses références à la diététique, notamment plusieurs dizaines de traitements à base de céréales et autant de recettes de vins médicinaux. Sous les Qing (1644-1911), le nombre d'ingrédients alimentaires décrits selon des critères médicaux dépasse les 300, avec Wang Shixiong (1808-1866). Les recettes deviennent innombrables. La tendance à la compilation et à l'encyclopédisme pousse à préserver et reproduire les écrits antérieurs.

À l'époque contemporaine, des traités anciens sont redécouverts. C'est le cas du *Shiliao bencao* [Matière médicale de diététique], rédigé sous les Tang, entre 701 et 704, mais dont le contenu était incertain, l'ouvrage ayant disparu. Il a été reconstitué par Ma Jixing et Xie Haizhou publié en 1984. Aujourd'hui, les contributions à la diététique comprennent des matières médicales d'ingrédients, des recueils de recettes populaires, des traités savants, des études spécialisées sur des aspects spécifiques tels que les thés ou les vins médicinaux, etc. Plusieurs hôpitaux ont créé des départements de diététique, des unités de recherche procèdent à des investigations sur les substances traditionnelles de l'alimen-



Illustr. Frédéric Villbrandt, inspirée de l'ouvrage *Le rituel du dragon*, G. Charles, éd. du Chariot d'or.

tation et on peut observer l'ouverture de restaurants diététiques où des dizaines de plats, répertoriés selon leurs propriétés thérapeutiques, sont proposés aux clients soucieux de contribuer ainsi à l'entretien de leur santé.

### Les principes fondamentaux

#### Un régime individualisé qui réconcilie plaisir et santé

La diététique chinoise contemporaine s'appuie sur plusieurs grands principes. Le premier est qu'il n'existe pas de régime alimentaire idéal pouvant être appliqué à tout le monde. La prescription de conseils nutritionnels passe préalablement par un diagnostic différentiel, aussi précis que possible, et s'appuyant sur les règles et la nosologie particulières de la médecine traditionnelle chinoise. On ne peut donc pas élaborer un traitement diététique de l'hypertension, de l'obésité ou du diabète, en se fondant seulement sur les classifications de la médecine occidentale. La connaissance préalable des théories fondamentales et du diagnostic spécifiques de la médecine chinoise est indispensable. En effet, pour chaque maladie (*bing*), il existe un certain nombre de syndromes (*zheng*) en fonction desquels s'élabore la stratégie thérapeutique. Même des patients en bonne santé et souhaitant seulement quelques conseils préventifs peuvent relever de constitutions diffé-

rentes qu'il faut savoir discerner. D'autre part, il faut considérer que la diététique peut être une méthode très efficace pour entretenir la santé et traiter de nombreux déséquilibres mais que son action s'opère généralement de façon progressive plutôt que dans l'urgence. En conséquence, le régime doit se fonder sur une alimentation agréable et réaliste sur le plan pratique. Si le principe *liangyao kukou* [excellent traitement, saveur amère], qui signifie qu'un médicament efficace a souvent un goût désagréable, est acceptable pendant une période courte et pour une petite quantité de substances médicinales rapidement absorbées, il est difficile de se nourrir d'aliments répugnants à long terme. Au contraire, la diététique chinoise se fonde sur une réconciliation entre gastronomie et santé. Il s'agit d'encourager le patient à retrouver le lien avec les perceptions visuelles, olfactives et gustatives – plusieurs sens intervenant dans le plaisir de manger – qui lui sont favorables. Pour agir ainsi, le diététicien doit posséder une bonne connaissance des ingrédients et de leurs combinaisons. Or ce savoir ne repose pas seulement sur la composition chimique des aliments.

#### L'identité des aliments

Chacune des nombreuses substances (fruits, légumes, céréales, viandes, condiments...) utilisées en cuisine possède une fiche d'identité qui inclut notamment sa forme, sa nature, sa saveur et son tropisme. La forme



d'un ingrédient fait, par exemple, intervenir sa couleur et sa consistance (mou, croquant, fibreux...). Ces perceptions exercent déjà une influence sur celui qui le consomme. La nature *xing* est fondée sur les effets produits sur le corps en terme d'opposition entre Froid et Chaleur, qui sont deux expressions fondamentales du *yinyang*. Les aliments sont ainsi classés en cinq catégories: *re* [chaud], *wen* [tiède], *ping* [neutre], *liang* [frais] et *han* [froid]. Ces termes ne désignent pas ici la température physique mais le dynamisme exercé par la substance sur le corps. Ainsi, un aliment de nature froide combat les effets d'une chaleur pathogène perceptible selon les règles du diagnostic chinois. Les saveurs sont au nombre de sept (cinq principales et deux annexes).

## La réconciliation entre gastronomie et santé.

Leur action s'opère selon des règles complexes, en relation avec la théorie des *zangfu* [Organes/Entrailles] qui est au centre de la physiologie chinoise. Il n'est évidemment pas possible d'en décrire ici tous les aspects. Chaque saveur possède, de plus, un effet particulier: l'acide collecte et restreint l'échappement des fluides; l'amer purge ou draine et assèche; le doux tonifie ou nourrit, relâche et harmonise; l'âcre (piquant) disperse, mobilise et humidifie en faisant circuler les fluides corporels et, s'il s'agit d'un ingrédient aromatique, il transforme l'Humidité trouble (souvent générée par une mauvaise digestion); le salé ramollit, purge par une action laxative qui favorise l'évacuation; l'astringent, proche de l'acide, contient les fluides et substrats

corporels, prévenant leur échappement; l'insipide (fade) est diurétique. Le tropisme d'une substance est le lieu du corps où elle s'exerce en priorité, en terme de Viscères ou de Méridiens dans lesquels elle pénètre. Il faudrait encore évoquer la préparation mécanique (découpage, broyage...) des aliments et leurs nombreux modes de cuisson qui exercent une influence déterminante sur la nature finale. Enfin, les mélanges et combinaisons des ingrédients font l'objet de règles qui induisent l'action thérapeutique finale du plat qui sera consommé. Ainsi, lorsqu'on étudie la diététique chinoise, elle se révèle sous la forme d'une discipline très élaborée dont la complexité conduit à une véritable alchimie des souffles et des saveurs, permettant à l'être humain d'établir une relation sensorielle subtile avec son alimentation. —■

**TABLEAU DE CORRESPONDANCES DES 5 MOUVEMENTS**

MOUVEMENTS	bois	feu	terre	métal	eau
ENTRAILLES	vésicule biliaire	intestin grêle	estomac	gros intestin	vessie
ORGANES	Foie	Cœur	Rate	Poumons	Reins
COULEURS	bleu, vert	rouge	jaune	blanc	noir
SAVEURS	acide l'acide collecte et restreint l'échappement des fluides.	amère l'amer purge ou draine et assèche.	douce - sucrée le doux tonifie ou nourrit, relâche et harmonise.	piquante l'âcre disperse, mobilise et humidifie. Il transforme l'Humidité rouble.	salée ramollit, purge par une action laxative qui favorise l'évacuation.
ANATOMIE	tendons	vaisseaux	chairs	peau, poils	os, moelle
LIQUIDES	larmes	sueur	salive	sécrétions nasales	salive épaisse
EMOTIONS	colère	joie	réflexion	tristesse	peur
MUTATIONS	engendrer	croître	transformer	collecter	conserver

## CUISINER AU WOK...

Le *wok*, en langue cantonnaise, ou *guo* (*kuo*) en langue mandarine, instrument essentiel de la cuisine chinoise, est une vaste poêle à fond bombé. Réalisé en tôle de fer ou en acier, parfois même en fonte, il ne présente aucun angle et aucune différence d'épaisseur. La chaleur se répartit donc uniformément sur sa face interne. Cette caractéristique essentielle permet donc la cuisson de petites ou de grandes quantités de nourriture sans inconvénient. Il est aussi bien possible d'y faire cuire un seul œuf au plat qu'un ou deux poulets entiers ou que deux douzaines de langoustines...



photographie : Arnaud Mattlinger

Le combustible ayant toujours été fort rare en Chine, cette forme étrange assure, de plus, une cuisson fort rapide à condition que les aliments aient été préalablement découpés. Avec quelques accessoires complémentaires, un couvercle semi-sphérique, quelques grilles, le wok se transforme au gré de vos recettes personnelles en immense poêle, faitout, sautoir, cocotte, instrument de cuisson à la vapeur, casserole, friteuse, four et même fumoir ! Vous disposerez donc d'un seul instrument à tout faire. Sa contenance permet l'utilisation de plusieurs paniers en bambou pour des cuissons à la vapeur indirecte et même de cassolettes de terre qui permettent une cuisson réellement à l'étouffée. Inutile de préciser qu'il est très pratique pour faire sauter ou frire des aliments puisque sa forme bombée permet de remuer ceux-ci sans risquer de les briser. Pour de nombreux poissons plats, il remplace très avantageusement les poissonnières ou turbotières. Accessoirement, lorsque les réfrigérateurs n'existaient pas, il servait de garde-manger et demeurait très pratique pour emporter des aliments en pique-nique... et les faire réchauffer sur un feu de bois. Plus accessoirement encore, il fut utilisé par les coolies Chinois lors de la ruée vers l'or... avec un tel succès qu'il fut copié par tous les autres prospecteurs. En matière de wok utilitaire, un modèle en simple tôle d'acier est ce qu'il y a de mieux.

Georges CHARLES



## CONSTITUTION BOIS l'impatient curieux

Les sujets de constitution Bois sont plutôt minces et secs. Leur métabolisme est rapide, mais ils souffrent de migraines et de « crises de foie » quand ils ont des contrariétés.

**PORTRAIT :** Les personnes de nature Bois mangent vite, sans goûter leur nourriture car elles sont impatientes et stressées, nerveuses et colériques. Elles sont toujours prêtes à goûter des plats exotiques. Elles détestent les banquets et les repas de famille.

**CONSEIL :** Prenez le temps de manger lentement et à heures régulières. Ne grignotez pas la nuit. Mangez beaucoup de légumes verts et évitez les graisses.

**EXERCICE :** Le Balancier: debout, pieds écartés à la largeur des épaules, balancez rythmiquement les bras d'avant en arrière en fléchissant légèrement les genoux. 50 balancements le matin. Marchez beaucoup et d'un bon pas.

# Nous sommes tous différents !

## Mieux se connaître pour mieux se nourrir et se soigner...

par Nadine Crégut

## CONSTITUTION FEU l'impulsif anarchique

Les personnes Feu peuvent être minces et dansantes comme les flammes ou grosses, rouges et congestionnées par un excès de Yang. Leur caractère est passionné. Elles sont gaies et sociables.

**PORTRAIT :** Les personnes de nature Feu mangent beaucoup, mais plutôt de façon irrégulière. Elles souffrent de problèmes circulatoires et cardiaques, et d'excès de cholestérol.

**CONSEIL :** Réduisez drastiquement les aliments trop Yang et réchauffants. Remplacez-les par des fruits et légumes. Réduisez l'alcool et les graisses animales. Consommez beaucoup de potages.

**EXERCICE :** Dévider le cocon de soie: c'est un exercice respiratoire réalisé avec un mouvement des bras qui doit être pratiqué très lentement. Il permet de régulariser le yin-yang. Debout en expirant, les bras tendus à la hauteur des épaules. En expirant, les bras descendent jusqu'au Dan Tian et les mains se rapprochent un peu du corps. Les genoux fléchissent légèrement, mais le dos reste droit. En inspirant, les bras remontent jusqu'aux épaules, les genoux se déplient et les mains s'éloignent vers l'avant, comme si l'on dévidait un énorme cocon d'un mouvement régulier. 20 fois, le soir.

La diététique, en étant une des branches principales de la MTC, trouve sa place dans les traitements personnalisés des thérapeutes. Elle tient compte, en particulier, des constitutions énergétiques et propose des conseils personnalisés. Ainsi, dans notre vie quotidienne, pour mieux digérer et pour conserver notre poids génétique, il est bon d'adapter notre alimentation à notre profil énergétique dominant. L'étude des constitutions est une science complexe, mais chacun de nous peut introduire dans sa pratique quelques exercices simples et respecter quelques règles de base.

Dans la pensée chinoise, cinq forces — que l'on appelle éléments ou mieux, mouvements — se combinent pour produire tout ce qui est. Ce sont le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Ces éléments sont tous actifs en nous, mais souvent l'un d'eux prédomine: il est responsable de notre constitution. Nos comportements alimentaires, nos goûts, notre poids corporel, varient ainsi selon la constitution de base.



### CONSTITUTION EAU, la petite nature qui picore sa nourriture

Les sujets de constitution Eau peuvent être très différents. Soit ils sont maigres et leur corps trop souple semble mal soutenu par une ossature faible, soit ils sont dilatés, gorgés d'eau, humides et d'aspect mou. L'excès de Yin fait que l'émotionnel perturbe facilement leur équilibre et ils vivent dans une anxiété chronique.

**PORTRAIT :** Les personnes Eau souffrent souvent de frilosité, de fatigue chronique, d'œdèmes. Elles sont peu actives, mais intellectuellement douées. Leur appétit est capricieux et irrégulier. Au moindre stress, elles gonflent et tout leur corps s'épaissit.

**CONSEIL :** Attention aux excès d'aliments stimulants, comme le café, le tabac et le coca-cola. Introduisez plus d'aliments Yang dans l'alimentation : viande, poisson, légumes secs. Consommez des boissons chaudes.

**EXERCICE :** Frottez les reins avec les mains ou les points pour réveiller l'énergie ancestrale et favoriser l'épanouissement personnel. 36 fois matin et soir.

### CONSTITUTION TERRE, le bon vivant gourmand

La Terre en nous, c'est d'abord le corps et sa structure de base transmise génétiquement. Dans le Qi Gong de l'amincissement, le but de la pratique est de retrouver son poids génétique. La Terre, c'est aussi le yin, chez la femme comme chez l'homme. Ce yin doit rester en équilibre avec le yang. Nos organes digestifs appartiennent à l'élément Terre et s'occupent d'assimiler, éliminer et distribuer l'énergie nourricière.

**PORTRAIT :** La personne Terre aime manger, faire la cuisine, nourrir les autres. Tout dérèglement de la Terre se manifeste par maigreur ou surpoids, repas trop riches, digestions lentes et risques de diabète. La partie basse du corps est souvent dilatée avec cellulite et rétention d'eau.

**CONSEILS :** L'attirance pour la saveur douce, souvent liée aux sucres, conduit à une consommation excessive de sucres rapides. Ne supprimez pas les carbohydrates qu'il faut mâcher longuement. Réduisez les aliments humidifiant.

**EXERCICES :** La respiration de l'élimination : allongé sur le dos, repliez les genoux vers la poitrine en prononçant le son « Hou » qui est le son thérapeutique de la Terre. Relâchez les genoux quand l'air revient dans les poumons. Pratiquez 20 respirations le matin au réveil et le soir au coucher.

Massage des jambes : pour stimuler le yin des jambes, tapotez le côté externe des jambes en descendant et l'intérieur en remontant. On peut être debout ou assis. Pratiquez 10 fois en fin de journée.



### CONSTITUTION METAL, le grignoteur sensible et introverti

Les sujets de constitution Métal ont souvent mal au ventre : constipation, ballonnements, colites. Leur abdomen grossit avec l'âge alors que la personne est rarement obèse. Ces personnes ne s'intéressent pas trop à la nourriture, préférant consacrer du temps à d'autres activités plus intellectuelles. Elles vont alors grignoter entre les repas pour pallier les chutes d'énergie.

**PORTRAIT :** Les personnes Métal sont consciencieuses et préparent des repas simples et équilibrés pour la famille. Elles sont calmes et flegmatiques, mais parfois tristes et mélancoliques à l'automne. Fragilité respiratoire.

**CONSEIL :** Attention à la déminéralisation qui produit une attirance pour les produits laitiers, mal tolérés par ses intestins. Remplacez par des fruits secs en quantités raisonnables. Mixez finement les potages.



**EXERCICE :** Massez le ventre avec des mouvements circulaires des mains, debout ou couché (jambes repliées). Tournez 36 fois dans un sens et 36 fois dans l'autre.

# Confucius, rites et nourritures terrestres

Les règles simples et fondamentales d'un art millénaire. Quand il ne suffit pas de savoir quoi manger, mais aussi comment le manger.

par Georges Charles



Illustration : Arnaud Mattinger

**D**ans les Entretiens de Confucius, il est écrit : *Confucius aimait que sa bouillie fût faite d'un riz très pur et son hachis composé de viande hachée très fine. Il ne mangeait pas la bouillie qui était moisie et gâtée, ni le poisson ni la viande qui commençaient à se corrompre. Il ne mangeait pas un mets qui avait perdu sa couleur ou son odeur naturelle. Il ne mangeait pas un plat qui n'avait pas été cuit suivant les règles, ni un fruit qui n'était pas assez mûr. Il ne mangeait pas ce qui n'avait pas été coupé de manière régulière, ni ce qui n'avait pas été assaisonné de manière convenable. Il ne mangeait rien de ce qui pouvait nuire à la santé. Lors même que les viandes abondaient, il ne prenait pas plus de viande que de nourriture végétale. Il ne mangeait jamais avec excès. La quantité de boisson fermentée dont il usait n'allait jamais jusqu'à lui troubler la raison et moins encore la démarche. Il ne voulait ni boisson ni viande qui eussent été achetées chez un inconnu de peur qu'elles soient corrompues. En prenant ses repas, il ne discutait aucune question. Ce grand sage, aux heures de repas s'occupait de manger; aux heures de repos, il se reposait. Même lorsqu'il n'avait sur sa table qu'une nourriture grossière et du bouillon aux herbes, il ne manquait jamais d'en remercier ses ancêtres et de faire une offrande respectueuse aux âmes des défunts. Quand le prince lui envoyait un met tout préparé, il le goûtait. Quand le prince lui envoyait de la viande crue, il la faisait cuire. Quand le prince lui offrait un animal vivant, il l'élevait et le nourrissait. Lorsqu'il mangeait à côté du prince, Confucius goûtait les mets non pas comme s'il était le convive mais un chef de cuisine. Ainsi il pouvait le conseiller utilement.* Comme on le constate, Confucius était un homme de principes. On dit qu'il répudia sa femme sous le simple prétexte qu'elle ne savait pas faire correctement la cuisine puisqu'elle découpait mal la viande! Aujourd'hui on lui donnerait certainement tort, il n'en demeure pas moins qu'il fut l'un des premiers philosophes à décrire précisément les règles essentielles de la diététique de santé et qu'il souhaitait pouvoir les appliquer sur sa propre personne.

Rappelons que diététique, en Occident, veut dire étymologiquement, « école de la privation », ce qui la différencie quelque peu de la diététique chinoise plus basée sur le conseil positif que sur l'interdit!

Le *Livre des Rites*, attribué à Kongzi, précise encore : *Les règles prescrivent de se conformer aux saisons de l'année, d'offrir aux repas des produits du pays où l'on est, de s'ac-*

*commoder aux désirs de l'esprit, aux inclinations de l'homme, à la nature des choses. Ainsi chaque saison aura ses productions particulières, chaque terrain ses plantes favorites, chaque homme ses mets qui lui conviennent. Ce que la saison n'a pas produit, ce que le sol n'a pas nourri, un homme sage ne l'offre pas. Si les habitants d'une montagne aride offraient du poisson, si les habitants du bord d'un lac offraient des sangliers, un sage dirait qu'ils ne connaissent pas les règles de santé. Pour ce qui concerne ces règles,*

*il faut considérer en premier lieu le temps, en second lieu l'ordre établi par la nature, en troisième lieu la qualité, en quatrième lieu ce qui convient à la condition des personnes et des circonstances, en cinquième lieu la proportion.*

Ce texte, issu de l'un des cinq ouvrages classiques de la Chine antique et composé il y a plus de deux millénaires, explique succinctement, mais précisément, les règles fondamentales de la diététique chinoise classique. Et certainement de la diététique tout court avant qu'elle ne devienne peu à peu une doctrine multiforme uniquement basée sur le quantitatif et se perde ainsi dans les querelles pseudo-scientifiques de multiples écoles contradictoires. Ainsi, bien avant les classiques médicaux, le *Livre des Rites* décrit également le fonctionnement de la règle des 5 éléments : *Les 5 saveurs qui se combinent de manières différentes pour former les 8 espèces de mets se succèdent et chacune est à son tour la base de l'alimentation. Les règles émanées de la Terre imitent le Ciel, elles varient et s'accommodent aux saisons de l'année.*

On peut y lire également : *Les condiments des bouillies correspondent au printemps car ils sont tièdes. Les condiments des potages correspondent à l'été car ils sont chauds. Ceux des viandes conservées dans le sel correspondent à l'automne car ils sont frais. Ceux des boissons correspondent à l'hiver car ils sont froids. Dans tous les mélanges au printemps il doit entrer beaucoup d'acide, en été un peu d'amer, en automne de l'âcre en proportion raisonnable, en hiver du sel plus qu'en toute autre saison. Entre les saisons, il convient d'ajouter des substances onctueuses, parfumées et douces. Le riz sied bien à la viande de bœuf. Le millet est approprié à la viande de porc. Le blé s'accompagne de l'oie. Aux hachis on mêle des oignons au printemps et de la moutarde en automne. Au cochon de lait on ajoute des poireaux au printemps et de la renouée en automne. Afin de le digérer mieux, on ajoute de l'armoise en hiver.*

**Une bonne cuisine est une cuisine qui change souvent.**

# Ce qui est **Bon** à manger cet été...

Faire ses courses avec bon sens et conscience dans son panier, selon les règles d'or de la « diététique chinoise ».

par Josette Chapellet

**M**a mission aujourd'hui, composer une journée de menus pour l'été selon la diététique chinoise, et convenant à tous... Mission impossible? Certes non, mais difficile, car la diététique chinoise a justement comme atout principal sa capacité à s'adapter précisément à chaque individu selon sa constitution, son âge, son activité, et surtout son état de santé. Difficile d'imaginer que la même alimentation convienne à la fois à l'oncle Louis avec sa solide charpente et son teint rougeaud et congestionné, et à la cousine Justine frêle et pâle, frileuse même au cœur de l'été...

Cependant, ayant tous en commun d'être entre Ciel et Terre, nous sommes tous soumis à l'influence des climats, et notre alimentation doit donc s'adapter à ces variations. Pour réussir ma mission, il me faut tout d'abord définir l'énergie de l'été afin de voir comment y adapter mes menus.

## Variations d'énergies sous ciel d'été

En été, avec la chaleur, l'énergie tend à monter et à s'extérioriser. La chaleur augmente dans le corps, l'énergie s'oriente vers la surface du corps, emmenant les liquides dans son mouvement centrifuge, afin de la rafraîchir. Mais la transpiration assèche progressivement les liquides corporels, la soif apparaît.

Pour rafraîchir et humidifier le corps, les règles sont simples: boire davantage, manger davantage de fruits et de légumes, consommer des aliments de nature fraîche (c'est-à-dire qui rafraîchissent le corps quelle que soit la température à laquelle ils sont consommés, comme la menthe, la

tomate ou le canard par exemple). A contrario, limiter la consommation des aliments de nature tiède ou chaude (comme les épices, la viande de mouton, les crevettes ou les poireaux). De plus, l'énergie étant plus à l'extérieur qu'à l'intérieur, les fonctions digestives de la Rate et de l'Estomac sont affaiblies, provoquant la plupart du temps une diminution de l'appétit. Il convient donc d'éviter les aliments riches et gras et les excès, de favoriser une alimentation légère et facile à digérer.

**Dans vos crudités, ajoutez aromates et épices douces pour les « réchauffer ».**

## Faut-il manger des crudités?

Selon la MTC, l'excès d'aliments crus et froids est une cause de maladie: en effet, leur assimilation consomme beaucoup d'énergie et lèse le Yang.

L'été est le moment où il est plus facile d'en consommer, mais il convient d'être raisonnable: manger trop de crudités ou des aliments trop froids ou glacés pourrait provoquer un « froid de l'estomac »: qui n'a pas expérimenté un mal au ventre ou des diarrhées après avoir consommé trop de fruits frais ou de glaces? A savoir que cette consommation excessive pendant l'été se paie généralement pendant tout le reste de l'année par des ballonnements, des lourdeurs digestives, de la fatigue (surtout après les repas) et de la frilosité. Il est donc conseillé de consommer crudités et aliments de nature froide en quantités raisonnables, en sachant qu'il est toujours possible de « réchauffer » un aliment de nature trop froide par la cuisson ou par l'adjonction d'aromates ou d'épices douces. Un adage chinois dit en effet qu'en été il faut consommer du gingembre... le yang indissociable du yin!

## Un petit tour au marché...

Ces règles de base étant posées, il me reste donc à établir mes menus. Les aliments les plus adaptés à la saison étant les aliments de saison et du terroir, un tour au marché et chez les producteurs locaux me permettra d'établir mes menus sans me tromper. Au rayon des fruits, qui tous désaltèrent et favorisent la production des liquides corporels, on trouve encore des abricots et des pêches de nature tiède, donc à consommer avec modération. Il y a aussi des melons et des poires, de nature fraîche et des pastèques de nature froide (à consommer avec modération également).

Quant aux légumes, ils sont pratiquement tous de nature neutre et fraîche, à l'exception du fenouil, des poireaux et des oignons... Tomates, concombres, courgettes, courge, aubergines, salades, navets, bettes, céleris, épinards, tous conviennent parfaitement à la saison. Quelques aromates et épices viendront apporter la petite touche yang nécessaire pour équilibrer les menus.

Les poissons ne manquent pas, quant aux viandes les plus adaptées, il y a le lapin ou le canard. Je tiens trop à l'oncle Louis pour lui proposer des côtelettes d'agneau au barbecue: à midi, en plein été, la viande la plus échauffante, cuite d'une manière très yang... son teint rouge virerait au brique, et comme il ne résisterait pas à accompagner ses côtelettes avec force rosé, je crains le pire! Même un morceau de pastèque, capable pourtant d'éteindre le feu du piment, ne suffirait pas à le rafraîchir! Voilà, mon cabas plein, il ne me reste qu'à établir menus et recettes!



# Recettes idéales pour

## AU DEJEUNER

### Melon au porto, lapin à la niçoise, millet, crème au soja, infusion ou thé

Le déjeuner doit être relativement copieux : après l'activité de la matinée, il faut produire de l'énergie pour le reste de la journée. Evitez toujours les aliments trop lourds ou trop riches, trop sucrés, trop gras.

En été, difficile de résister aux melons parfumés... de nature fraîche et de saveur douce, il rafraîchit et désaltère. Mais il a les défauts de ses qualités, sa fraîcheur pourrait bloquer les fonctions digestives en début de repas en refroidissant trop le contenu de l'estomac, qui a besoin de chaleur pour la digestion. Il est donc favorable pour le rendre plus digeste d'amener une touche yang, soit avec un peu d'alcool, soit avec un peu de poivre, qui fait ressortir la saveur du melon de façon étonnante.

### Lapin à la niçoise

Faites dorer les morceaux de lapin dans une cocotte dans un peu d'huile d'olive, réserver.

Dans la cocotte, faites revenir 2 oignons en rouelles, 2 aubergines et 2 courgettes en morceaux, 1 poivron en lanières, et 4 belles tomates. Ajoutez un peu de vin blanc, 2 gousses d'ail, sel, poivre, thym, et le lapin.

Couvrez et laissez mijoter à feu doux.

Le lapin est une viande de nature fraîche et de saveur douce, il rafraîchit et désaltère tout en renforçant les fonctions digestives. La tomate, de nature froide et de saveur douce et acide, rafraîchit et désaltère, renforce l'Estomac et favorise la digestion, nourrit le Yin. L'aubergine, de nature froide et de saveur douce, rafraîchit, active la circulation du sang et a une action légèrement laxative. La courgette, de nature fraîche et de saveur douce, rafraîchit et favorise la diurèse. Pour tempérer l'effet rafraîchissant de cette recette, quelques éléments apportent une note Yang : l'ail et l'oignon, de nature tiède et de saveur douce et piquante, tiédisent et renforcent la Rate et l'Estomac, favorisent la digestion. Ils sont assistés par le vin, le poivre et le thym.

### Millet

Pour accompagner ce plat, le millet, de nature fraîche et de saveur douce et salée, très digeste, renforce les fonctions digestives, rafraîchit l'estomac, et tonifie l'énergie des Reins. La saveur salée en petite quantité est importante en été car elle permet d'éviter une trop grande déperdition des liquides corporels.

Un dessert n'est pas nécessaire, mais si vous ne pouvez vous en passer, une petite quantité de crème au soja pourra être agréable et rafraîchissante, le soja et ses dérivés étant de nature fraîche.

Une boisson chaude un moment après le repas favorise la digestion. Préférez un thé noir, de nature neutre, ou une infusion de plantes favorisant la digestion, comme l'anis vert.

## AU PETIT-DEJEUNER

### Fruits frais, gruau de riz à la menthe fraîche, thé vert

Le petit-déjeuner doit apporter de l'énergie pour commencer la journée, mais au moment où le Yang monte, les capacités digestives recommencent seulement leur activité, et il ne faut pas les submerger. Evitez donc les aliments trop lourds ou trop sucrés, les céréales crues, le lait froid. Et choisissez un fruit frais non acide, pour tonifier et hydrater.

### Gruau de riz à la menthe fraîche

1 verre de riz pour 10 verres d'eau froide. Amenez à ébullition puis laissez cuire très doucement environ 1h.

Laissez refroidir ensuite un moment puis saupoudrez de menthe fraîche hachée.

Le gruau de riz est la base du petit déjeuner en Chine, très digeste et tonifiant il convient particulièrement au petit-déjeuner. De plus, en été, il apporte des liquides indispensables. Le riz, de nature neutre et de saveur douce, tonifie l'énergie, renforce les fonctions digestives de la Rate et de l'Estomac. La menthe, de nature fraîche et de saveur piquante, rafraîchit et favorise l'extériorisation de l'énergie. Si vous trouvez cette recette trop exotique, vous pouvez remplacer le gruau de riz par des galettes de riz avec un peu de crème d'amandes ou de sésame.

### Thé vert

Ce thé est de nature fraîche. Et c'est le plus favorable en été. Il est réputé pour éveiller l'esprit, éliminer la chaleur, favoriser la digestion, la diurèse, et bien d'autres qualités. Il est également très riche en vitamine C, ce qui fait qu'il est plutôt conseillé le matin et jusqu'en début d'après-midi.



# une journée Estivale



## COLLATION

### fruits frais, infusion de menthe fraîche

Des fruits frais, généralement de saveur douce et acide, éliminent la soif et favorisent la production des liquides corporels. A consommer cependant avec modération. Au moment où la chaleur est intense, une infusion de menthe légère sera plus efficace pour vous rafraîchir qu'une boisson glacée !



## AU DINER

### Soupe de betteraves rouges, salade russe, infusion de verveine

Le repas du soir devrait être le plus léger et le plus digeste, et ne pas être pris trop tard.

#### Soupe de betteraves

Coupez 4 betteraves rouges en dés, hachez une tranche de gingembre et coupez 4 échalotes en quatre.

Faites chauffer un litre d'eau salée et faites revenir dans un peu d'huile les échalotes, le gingembre, puis les betteraves.

Saupoudrez de farine, ajoutez l'eau chaude et mélangez.

Laissez cuire à feu moyen 5 à 10 minutes, mixez, ajoutez poivre, muscade râpée, crème fraîche ou crème de soja, saupoudrez de coriandre hachée.

Parmi les 5 mouvements de la médecine chinoise, le Feu est associé à la couleur rouge et à l'été. Cette soupe rafraîchissante et humidifiante (même consommée chaude), de couleur rouge, convient très bien à l'été. Le gingembre, l'échalote, et la muscade, de nature tiède, atténuent la nature fraîche de la betterave.

#### Salade russe

Faites cuire à la vapeur 4 pommes de terre coupées en gros dés et 250g de haricots verts coupés en tronçons.

Faites cuire 2 œufs 7 minutes dans l'eau bouillante salée.

Dans un saladier, déposez des tomates coupées en morceaux et de l'oignon en lamelles (ou de la cébette) avec une petite boîte de thon au naturel émietté.

Ajoutez les pommes de terre et les haricots verts dès la fin de la cuisson, ainsi que les œufs mollets coupés en huit.

Assaisonnez de vinaigrette et servez immédiatement. Les légumes cuits et l'œuf, mis en contact avec les tomates et les oignons, les « cuisent » très légèrement et les rendent plus digestes. L'ensemble des ingrédients de cette salade renforce l'énergie.

#### Infusion de verveine

La verveine, de nature fraîche et de saveur amère, rafraîchit, active la circulation du sang et favorise la circulation des liquides dans le corps, association excellente pour les personnes qui ont les jambes lourdes et gonflées en fin de journée. Avec un peu de miel si vous le souhaitez, sa saveur parfumée remplacera avantageusement un dessert.

Voilà, mission accomplie... Tous ces repas devraient convenir à tous par une belle et chaude journée d'été. Mais si je veux traiter la chaleur interne de l'oncle Louis, ou stimuler le feu déficient de la cousine Justine et traiter son anémie, la diétothérapie chinoise me fournira tous les éléments pour leur composer des menus sur mesure, où les vertus médicinales des aliments prendront toute leur mesure. ■



# Vers une Conscience Diététique

Les raisons pour lesquelles les praticiens se tournent vers la MTC ne sont pas que médicales. Le choix de valeurs porteuses de sens.

par Jérôme Ravenet

**D**ans la Chine traditionnelle, on conseillait au vrai médecin de ne prescrire de remède qu'après toutes les tentatives diététiques. Manger bien pour bien se porter : à la fois préventive et curative, la diététique est ainsi plus qu'un simple auxiliaire de la pharmacopée ou de l'acupuncture ; elle est par elle-même un moyen de prolonger la vie, de préserver ou de recouvrer la santé. Les scandales récents de la grippe aviaire et de la Vache Folle ont renforcé le souci d'une alimentation plus saine et l'intérêt du public pour une diététique naturelle, préoccupée du respect de la santé. Mais la diététique énergétique est une science délicate qui ne peut se satisfaire de conseils généraux pour nous mettre en garde contre les fours à micro-ondes, les surgelés, le café, les laitages, les sucres raffinés, les complexes vitaminiques et autres tours de magie commerciaux. Elle implique une maîtrise du diagnostic énergétique. De nombreux praticiens semblent animés par des raisons diverses que ne soupçonnent pas toujours les patients...

## Des raisons médicales

On comprend aisément que la diététique puisse être efficace dans le traitement et la prévention de troubles physiques tels que les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension artérielle, l'hyperlipidémie, etc. Mais on se doute moins que la diététique soit aussi une psychologie et qu'elle traite un grand nombre de troubles psychiques. En effet, à lire de près la description des fruits et des légumes dans la théorie des aliments, on observera qu'un grand nombre d'entre eux a un tropisme Cœur et que, le Cœur étant le logis de l'esprit, ils ont souvent pour action de le « calmer » ; les viandes rouges échauffent le sang qui est « le véhicule de l'esprit ». Ces deux remarques peuvent-elles faire comprendre qu'une alimentation pauvre en viandes et riche en fruits et légumes a une action apaisante, qu'elle permet de prévenir et de guérir un grand nombre de troubles liés au stress. Certains aliments tels que la menthe poivrée peuvent avoir pour effet « d'ouvrir les orifices » de l'esprit, c'est-à-dire d'aiguiser les sens et d'enraciner l'individu dans le réel — ce qui peut être utile pour le traitement de certaines psychoses—. On ne dit peut-être pas assez que la diététique inclut l'art culinaire (toute la préparation des aliments), la manière de manger (par exemple le temps de mastication) et même une attention au climat affectif des repas : autrement dit, le temps et l'énergie que l'on refuse ou que l'on choisit d'investir dans ses repas expriment déjà un certain souci de soi, un certain niveau de sensibilité énergétique. Ces détails des comportements

diététiques permettent aux praticiens de mesurer l'implication de leurs patients et leur participation au processus de guérison. Si tout ne va pas dans ma vie aussi bien que je peux l'espérer, en quoi ou dans quelle mesure cela peut-il tenir à mon alimentation, et qu'est-ce que j'ai le pouvoir d'y changer ? Ainsi bien des éléments relèvent l'acte diététique au rang d'une médecine de l'esprit.

## Des raisons éthico-politiques

L'acte diététique ne nourrit pas que des individus ; il entretient aussi une puissante industrie qui, à grand renfort de publicités, modèle les comportements alimentaires. La Diététique est au carrefour de grandes questions politiques qui concernent la liberté individuelle de penser et de faire des choix.

## Des raisons philosophiques et spirituelles

*Ce que l'on choisit d'investir dans ses repas exprime un certain souci de soi.* Nos philosophes grecs insistaient sur la nécessité d'une vie simple et frugale. Epicure et de nombreux philosophes grecs avec lui nous alertaient déjà contre la démesure ou les excès qui affectent l'esprit en alourdissant le corps. Ajoutons que ces excès sont d'autant plus nocifs qu'on abuse aujourd'hui d'aliments chimiqués, produits industriellement, dévitalisés. Du reste, comme nous l'explique la MTC, rien ne remplace le *jing* de l'aliment (c'est-à-dire sa force nourricière) et surtout pas la quantité

d'aliments ingérés. On trouve dans les grandes traditions spirituelles de l'occident grec et chrétien, comme dans celles de l'Inde ou même de certaines écoles taoïstes chinoises, de nombreuses invitations au plaisir d'une nourriture simple, naturelle, frugale, sans viande et parfois même sans céréales, afin de favoriser l'élévation de l'esprit. On y trouve même une invitation aux jeûnes (à l'abstinence de toute nourriture solide) qui font intimement partie de la diététique, assortis de mise en garde contre les tendances anorexiques ou les risques d'épuisement provoqués par des méthodes erronées, mais dont l'utilisation judicieuse doit purifier le corps, rétablir dans un corps détoxiné la libre circulation des énergies, éviter une mort prématurée, aiguiser les sens et éclaircir l'esprit, permettre un meilleur développement de l'intellect, mais aussi laisser diffuser dans une attitude d'ouverture, pleine d'attention et empreinte de gratitude, l'influence de cet Infini auquel nous participons par l'esprit, comme un fragment éphémère et conscient. « Il y a des Dieux même dans la cuisine », disait Héraclite, et ceux qui aiment allier la diététique à la gastronomie, la santé au plaisir des saveurs et des Cènes, savent quelquefois goûter leur présence... —■