

# **Les diététiques spéciales de la médecine chinoise**

**中医分类专业食养**  
**Zhongyi fenlei zhuanye shiyang**

**Pierre Sterckx et Chen Jun**

**Presses Universitaires Guang Ming**

# Préface

Après avoir exposé la théorie et offert bon nombre de recettes de la diététique de santé suivant la médecine chinoise, dans nos ouvrages « **La Diététique des Quatre Saisons** » et « **Les Recettes des Quatre Saisons** », nous nous intéressons dans ce livre à quelques diètes spéciales, spécifiques à certaines périodes de la vie et de ses activités.

Nous traitons ainsi des diététiques des bébés et des enfants (pédiatrique), de la menstruation, de la grossesse, de la période de l'accouchement (gynécologique), des adultes et des séniors (gériatrique), y compris la ménopause et l'andropause, de la prévention des maladies (prophylactique), de la convalescence, de la beauté, de l'activité sportive.

Dans chacun de ces chapitres nous reprenons d'abord les particularités physio-pathologiques du sujet concerné, illustrons les principes diététiques adéquats et donnons un certain nombre de recettes exemplatives.

Ces recettes ont plusieurs particularités. Tout d'abord elles sont quasiment toutes applicables dans les pays occidentaux. Dans certains cas il faudra cependant faire ses courses dans une épicerie asiatique ou recourir à une société ou une pharmacie d'herbes chinoises pour obtenir les ingrédients nécessaires. Ils sont tous disponibles dans les régions francophones de l'occident. Nous sommes désolés de ne pas avoir pu vérifier cela pour les pays africains.

Bien que ces recettes et dans certains cas la matière alimentaire sont repris dans un chapitre précis, on peut les utiliser le plus souvent pour tous les cas. N'oublions pas que même s'il s'agit de recettes de santé spécialisées, elles peuvent aussi trouver leur place dans la diététique de tous les jours.

Cela ne sera pas le cas des recettes qui seront reprises dans l'ouvrage suivant : « **La diététique thérapeutique et médicale** », qui traitera des soins diététiques dans le traitement des maladies et ce suivant la différenciation des syndromes propre à la Médecine Chinoise.

Entretiens nous vous souhaitons une bonne lecture et beaucoup de plaisir à découvrir, à préparer et à déguster les recettes de ce livre.

Pierre Sterckx et Chen Jun  
Penthaz, 1 décembre 2022

# 1. La diététique des bébés et des enfants

## 儿童食养保健 – Ertong shiyang baojian

### Introduction

La diététique des bébés et des enfants est un sujet très important dans la diététique chinoise. Dans son ouvrage **Youke Fahui**, 幼科发挥, **Le Déploiement de l'Étude de la Pédiatrie**, Wang Quan, un célèbre pédiatre de la Dynastie Ming a consacré une grande partie du contenu aux soins de la rate et de l'estomac. Il expliquait que la rate et l'estomac sont la racine de la santé de l'homme à tout âge, qu'il faut prendre attentivement soin d'eux et que les soins de la rate et de l'estomac ne doivent pas venir que des médecins, mais surtout de l'alimentation quotidienne. Comme la rate et de l'estomac des enfants sont relativement fragiles, leur alimentation doit être particulièrement soignée. Pour commencer, si la mère est en bonne santé, l'allaitement naturel est la meilleure alimentation pour un nouveau-né ; à partir du quatrième et cinquième mois, il faut ajouter des aliments légers et digestibles pour répondre aux besoins de la croissance du bébé ; comme beaucoup de maladies d'enfants sont liées à une alimentation dérégulée, les soins alimentaires des enfants ont une grande valeur thérapeutique, car les petits sont très sensibles à l'alimentation ... bonne ou mauvaise.

Ces opinions de Wan Quan résument bien l'esprit de la diététique des bébés et des enfants de la médecine chinoise. Son but est de : « *régler harmonieusement l'alimentation des bébés et des enfants pour favoriser leur croissance physique et mentale et renforcer leur résistance aux maladies* ». Pour pouvoir pratiquer cette diététique, il est indispensable d'avoir une connaissance des caractéristiques physiologiques et pathologiques des bébés et des enfants.

### Les caractéristiques physiologiques et pathologiques<sup>1</sup>

(...)

### Les principes des soins diététiques

#### Les principes généraux

**Le principe général : « la rate est souvent insuffisante »**

La rate et l'estomac sont « *la racine du ciel postérieur* ». Ils sont responsables de la réception, du transport et de la transformation des boissons et des aliments et la

---

<sup>1</sup> Une étude complète de l'anatomie, la physiologie, l'étiologie, la pathogénie, la pathologie et le traitement à l'acupuncture et aux herbes en pédiatrie, peut être trouvée dans l'ouvrage « **La Pédiatrie de la Médecine Chinoise** » de Pierre Sterckx et Chen Jun, publié aux Presses Universitaires Guang Ming.

source de la production et de la transformation. Chez l'enfant, la vitalité est prospère et la croissance est rapide. Il en résulte qu'il a besoin de relativement plus de jingqi des aliments. Mais la quantité et la qualité des boissons et des aliments doivent être parfaitement adaptées aux besoins particuliers de chaque période de la croissance. Une alimentation dérégulée, que ce soit au niveau de la quantité (trop ou trop peu) ou de la qualité, peut rapidement et manifestement affecter les fonctions de la rate et de l'estomac de l'enfant et causer des maladies. Dans la pratique, on constate que les enfants peuvent facilement avoir des maladies de la rate et de l'estomac, telles que le vomissement, la diarrhée, le syndrome de la mauvaise nutrition, ganji, 疳积, les maladies parasitaires, etc, et qu'un grand nombre de maladies d'enfant est lié à la rate et à l'estomac. Au départ de cette constatation, les pédiatres du passé ont créé la théorie que « *chez l'enfant, la rate est souvent insuffisante* ».

Une recherche intéressante a été faite par un groupe de diététiciens et de pédiatres dans différentes écoles maternelles et primaires à Shanghai. Les chercheurs ont examiné 1354 enfants de moins de douze ans. Suivant les critères de la différenciation du syndrome du vide de la rate (la présence d'une série de symptômes comme le mauvais appétit, le corps maigre ou gras, la distension abdominale, les selles pâteuses et minces ou sèches et dures, l'aspect faible, le manque de shen, et dans les cas sérieux la croissance retardée du corps, etc.), 188 enfants ont été diagnostiqués comme ayant un vide de la rate, ce qui représente 13,88% des enfants examinés (Il faut savoir que c'étaient des enfants qui étaient relativement en bonne santé. Le même examen fait dans des hôpitaux pédiatriques montre que le taux de vide de la rate chez les enfants malades est beaucoup plus élevé). La suite de la recherche montre que l'alimentation dérégulée est un élément éminemment important dans la formation du vide de la rate. Les chercheurs ont publié les trois tableaux suivants qui comparent les habitudes alimentaires des enfants ayant un vide de la rate par rapport à celles d'enfants normaux :

(...)

### **Les soins du nourrisson**

(...)

Suivant la pédiatrie de la médecine chinoise, les enfants d'en-dessous de quatre mois doivent être nourris au lait humain. Quand cela n'est pas possible (en cas de maladies de la mère, etc), on peut remplacer le lait humain par le lait de soja ou le lait de riz (les graines de riz longtemps cuites dans beaucoup d'eau et finement moulues jusqu'à l'obtention de liquides blancs comme du lait). À partir du quatrième mois, il faut ajouter des aliments adjuvants, comme la bouillie de céréales, des légumes moulus, etc, une fois par jour pour commencer. Mais entre le quatrième et le sixième mois, le lait humain (ou le lait de soja ou de riz) reste la source principale de la nutrition de l'enfant. À partir du sixième mois, il faut augmenter la quantité et la fréquence de prise des aliments adjuvants. Jusqu'à l'âge d'un an, les aliments normaux doivent prendre la place principale dans la nutrition de l'enfant.

Mais ce passage du lait aux aliments normaux doit se faire progressivement. Au début, il ne faut pas donner une trop grande variété d'aliments adjuvants. Il faut commencer par quelques sortes d'aliments seulement et en petite quantité, par exemple, un peu de bouillie de riz bien cuit avec un légume digestible (comme la carotte), ¼ d'un jaune d'œuf cuit, etc., et observer attentivement la réaction de l'enfant – s'il ne vomit pas, s'il n'a pas de mauvaise haleine, si ses selles sont normales, etc. Quelques jours plus tard, quand on voit que l'enfant s'adapte bien à ces quelques sortes d'aliments adjuvants, on peut ajouter d'autres choses, toujours quelques sortes limitées et en petite quantité. Ainsi à l'âge d'un an, l'enfant peut déjà avoir une alimentation variée.

(...)

### **Les soins de l'enfant plus âgé**

« *Si vous voulez que votre enfant ait une bonne santé, il faut le laisser 'souffrir' un peu de la faim et un peu du froid* ». C'est un principe important du soin de l'enfant de la pédiatrie chinoise. Ce principe est d'application depuis l'arrêt de l'allaitement jusqu'à l'adolescence. « *Souffrir du froid* » signifie qu'il ne faut pas protéger l'enfant excessivement contre le froid dans la nature – c'est parce que la capacité de résistance au froid renforce le qi et le sang et consolide les pores de l'enfant ; « *souffrir de la faim* » signifie que l'enfant ne doit pas être nourri trop abondamment, ce qui évite le risque de l'accumulation alimentaire qui pourrait être une vraie souffrance pour l'enfant.

Pour les petits enfants (surtout ceux d'avant l'âge scolaire), les aliments idéaux sont les viandes maigres, le bouillon de viande et d'os (par exemple comme base de la bouillie de céréales et de la soupe), les œufs, les légumes et les poissons, en préparation légère. Il est déconseillé de donner des aliments sucrés, frits et gras qui sont difficiles à digérer et qui provoquent la production du feu et des glaires. La rate et l'estomac des petits enfants sont faibles et peuvent être facilement lésés ; leur corps de jeune yin et jeune yang peut être facilement perturbé. Une alimentation dérégulée, par exemple, trop de sucreries ou d'aliments gras, est la cause la plus courante de la lésion de la rate et de l'estomac et de la perturbation du jeune yin et du jeune yang.

(...)

### **Les soins particuliers suivant les différentes constitutions physiques**

(...)

**Tableau des aliments conseillés aux enfants de différentes constitutions physiques<sup>2</sup>**

Constitution physique	Légume	Fruit	Produits animaux	Divers
<b>Insuffisance de la rate et du poumon, manque de solidité de la surface défensive</b>	Oignon de printemps, pomme de terre, navet blanc, pousse de bambou, soja fermenté, soja jaune, igname de Chine, fève, courgette, gingembre	Pomme, figue, orange, mandarine, poire, kaki, banane, ananas, olive, jujube	Porc, bœuf, lapin, poulet, canard, caille, œuf, poisson et crevette d'eau douce, moule	Bulbe de lis, graine de lotus, trémelle blanche, miel, riz, tofu, maltose, cacao-houète, graine de tournesol, larme-de-Job
<b>Vide de la rate et de l'estomac, dérèglement du transport</b>	Épinard, carotte, chou, navet blanc, aubergine, igname de Chine, soja jaune, soja noir, tomate, gingembre, ail, ciboule	Orange, mandarine, pamplemousse, pomme, prune, grenade, litchi, cerise, longane, raisin	Porc, tripes, bœuf, mouton, lapin, poulet, oie, anguille, carpe, carassin, moule	Graine de lotus, maltose, sésame grillé, larme-de-Job, tofu, riz, riz gluant, orge, blé, sarrasin, euryale
<b>Prospérité de glaires, encombrement d'humidité trouble dans l'interne</b>	Navet, fleur de lis, céleri, carotte, légumes verts à feuille, jet de soja, aubergine, concombre, pousse de bambou, petit pois, tomate, chou, algue marine, champignon oreille de Judas, gingembre, nori	Shanzha (cénelle), fraise, jujube, mandarine, poire, pamplemousse, pêche	Jaune d'œuf, viande maigre, poisson d'eau douce, canard, caille, méduse	Graine de lotus, racine de lotus, huile de maïs ou de légumineuse, lait de soja, millet, riz, maïs, sorgho, thé vert léger, maltose
<b>Insuffisance constitutionnelle, vide de la rate et du rein</b>	Ail, oignon de printemps, ciboule, céleri, igname de Chine, pomme de terre, potiron, soja jaune, soja noir, champignon oreille de Judas, champignon aromatique, haricots, tomate	Longane, litchi, pomme, abricot, mungo, jujube, grenade, banane, raisin, cerise	Mouton, bœuf, porc, rein, œuf, cerf, lapin, anguille, poisson d'encre, poulet, caille, oie, crevette d'eau douce	Noix, graine de lotus, patate douce, sésame, tofu, riz, riz gluant, riz noir, sarrasin, millet, sorgho

<sup>2</sup> Il est sous-entendu que ces aliments soient préparés suivant des techniques adaptées à l'état considéré.

## **Les aliments et les herbes couramment utilisés dans la diététique de l'enfant**

### **Les aliments**

#### **Riz, dami, 大米**

- Favoriser le qi, tonifier le centre, arrêter l'agitation, la soif et la diarrhée, tonifier le centre, renforcer les ligaments et les os, favoriser l'estomac et l'intestin ;
- En cas de vomissement de lait chez le nourrisson, on peut griller les graines de riz jusqu'à ce qu'elles deviennent jaunes et en faire une décoction ; la bouillie de riz avec Qianshi (Semen Euryales) favorise le jing, favorise l'ouïe et éclaire les yeux.

#### **Riz noir, heimi, 黑米**

- Surface noire comme l'encre, appelé « *perle noire* » et « *roi des céréales* » grâce à la richesse d'éléments nutritifs qu'il contient ;
- Enrichir le yin, tonifier le rein, fortifier la rate, réchauffer l'estomac, éclaircir les yeux, activer et nourrir le sang ;
- Il est conseillé aux enfants et aux personnes âgées ou faibles de consommer régulièrement le riz noir qui renforce le corps, favorise la croissance et l'atteinte de la longévité. Mais comme c'est un produit très enrichissant, on le consomme rarement seul. En général, on le combine avec le riz normal (maximum une part de riz noir pour deux parts de riz normal), et éventuellement aussi avec les jujubes, des gojis, etc.

(...)

### **Les herbes<sup>3</sup>**

#### **Renshen, Radix Ginseng, 人參**

- Doux, légèrement amer, tiède ; tropisme : rate et poumon ; dosage quotidien pour un enfant : 1 à 3 g
- Tonifier fortement le qi originel (yuanqi), favoriser la croissance intellectuelle, calmer le shen, favoriser la longévité ;
- Grâce à sa grande capacité tonifiante, cette herbe est souvent utilisée pour renforcer le corps aux moments de surmenage et pour améliorer la résistance du corps contre les maladies ;
- En cas de vide du qi du poumon avec respiration faible, manque de souffle, voix basse, transpiration spontanée et pouls faible et de vide du qi de la rate avec mauvais appétit, indigestion et diarrhée, etc, cette herbe à de très bons effets ;

---

<sup>3</sup> On trouvera facilement ces produits dans les pharmacies ou herboristeries de la médecine chinoise.

- ❑ Il est interdit d'utiliser ce grand tonique en cas d'attaques de pervers externes et de plénitude.

### **Dangshen, Radix Codonopsis, 党参**

- ❑ Doux, neutre à tiède ; rate et poumon ; 1 à 3 g ;
- ❑ Herbe tonique du qi, moins forte que Renshen, souvent utilisée comme remplaçante de Renshen grâce à son prix beaucoup moins cher (mais en cas de grand vide ou échappement du qi avec collapsus, etc, Dangshen ne peut pas remplacer Renshen) ;
- ❑ Tonifier le qi et le sang, favoriser la croissance des enfants ayant une constitution vide et favoriser la longévité.

### **Taizishen, Radix Pseudostellariae, 太子参**

- ❑ Doux, légèrement amer, neutre ; rate, poumon et cœur ; 2 à 5 g ;
- ❑ Produire les liquides organiques et tonifier le qi (surtout fort pour produire les liquides organiques ; moins fort que Dangshen pour tonifier le qi) ;
- ❑ Appelée « *herbe qui tonifie en clarifiant* », Taizishen est surtout utilisé pour le double vide du qi et du yin.

### **Huangqi, Radix Astragali, 黄芪**

- ❑ Doux, légèrement tiède ; rate et poumon ; 2 à 6 g ;
- ❑ Herbe très importante pour la tonification du qi ; tonifier le qi, consolider la surface, favoriser la production du sang, favoriser la croissance des muscles ;
- ❑ Cette herbe est utilisée pour toutes les sortes de vide de qi, renforce le cœur et protège le foie.

(...)

## **Les recettes diététiques des soins quotidiens des enfants pendant les différentes périodes de la croissance**

### **Les soins diététiques des enfants d'entre quatre et six mois**

#### **La purée de jaune d'œuf, danhuang ni, 蛋黄泥**

##### **Ingrédients**

- ❑ Un jaune d'œuf ;
- ❑ Un peu de sel marin et de jus de légumes de la saison

##### **Préparation**

- ❑ Faites un œuf dur et veillez à ce que le jaune de l'œuf soit bien cuit ;



- ❑ Écrasez le jaune et ajoutez un peu de jus de légume tiède et de sel pour obtenir une purée liquide.

Valeur diététique : enrichir le yin, nourrir le sang, fortifier le cerveau, favoriser la croissance

Commentaire

- ❑ Il est important que le jaune d'œuf soit bien cuit mais sans être très sec. Le jaune d'œuf liquide (œuf mollet) comme on a l'habitude de le préparer, est en fait moins digestible pour les bébés.
- ❑ Pour la première fois, il est important de commencer par donner ¼ du jaune d'œuf pour voir la réaction du bébé. S'il peut bien le digérer sans avoir des problèmes de digestion (par exemple la constipation ou les selles contenant des morceaux de jaune non digérés), on peut progressivement augmenter la quantité jusqu'à ½ du jaune et vers le sixième mois à l'entière du jaune d'œuf.
- ❑ Il est important de prendre le jus d'un légume frais et de le tiédir au bain-marie.

### La purée de foie de porc, zhugan ni, 猪肝泥

Ingrédients

- ❑ Foie de porc 30 g ;
- ❑ Un peu de sel marin et quelques gouttes d'huile de sésame et de sauce de soja

Préparation

- ❑ Nettoyez le foie de porc, enlevez la membrane, hachez très finement le foie pour obtenir une purée et posez cette purée de foie dans un bol ;
- ❑ Ajoutez un peu de sel marin et quelques gouttes d'huile de sésame et de sauce de soja dans la purée de foie et faites cuire ce mélange à la vapeur à feu vif pendant 25 minutes (compté à partir de l'ébullition).

Valeur diététique : nourrir le foie, enrichir le sang, éclaircir les yeux

Commentaire : on peut aussi mélanger la purée du foie préparée de cette façon à une bouillie de riz.

### La purée de jujubes, hongzao ni, 红枣泥

Ingrédients

- ❑ Jujubes ;
- ❑ Sucre 1/4 de la quantité des jujubes (facultatif)

Préparation

- ❑ Faites cuire les jujubes dans l'eau bouillante pendant 15 minutes ;
- ❑ Enlevez la pelure et le noyau des jujubes et hachez-les finement pour obtenir une purée ;
- ❑ Ajoutez éventuellement le sucre.

Valeur diététique : le jujube est un fruit très nutritif. Cette préparation tonifie la rate, harmonise l'estomac, nourrit le sang, renforce le corps, favorise le qi, produit

les liquides organiques, augmente la résistance du corps contre les maladies, protège le foie et fortifie les muscles.

Commentaire

- ❑ Il est interdit de donner cette purée en cas de chaleur (par exemple avec fièvre, transpiration, agitation), de glaires humidité, d'accumulation alimentaire (par exemple avec indigestion) et de parasites.
- ❑ La meilleure façon de donner cette purée est de la mélanger à une soupe de céréales.

(...)

### **Les soins diététiques des enfants d'entre deux à trois ans**

#### Mélange mijoté de tofu et de carpe, liyu shao doufu, 鲤鱼烧豆腐

Ingrédients

- ❑ Filet de carpe (ou d'autres poissons à chair ferme, de préférence d'eau douce) 50 g, tofu 50 g ;
- ❑ Légume vert de saison 10 g, pousses de bambou 10 g, oignon de printemps et gingembre finement coupés 2 g de chaque, un peu d'huile végétale, de sauce de soja et de vin de cuisine, bouillon de poule ou de légume 100 ml

Préparation

- ❑ Coupez le poisson et le tofu en petits morceaux et les pousses de bambou en tranches fines ; faites blanchir légèrement le légume, égouttez et coupez-le finement ;
- ❑ Faites chauffer un peu d'huile végétale dans un wok, faites-y revenir les petits morceaux de poisson et de tofu et les tranches de pousse de bambou, ajoutez une cuillère à café de vin de cuisine, les petits morceaux d'oignon et de gingembre, un peu de sauce de soja et le bouillon, portez à ébullition, diminuez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes avec un couvercle sur le wok ;
- ❑ Ramenez le feu à vif, ajoutez le légume vert, tournez continuellement pendant 1 minute – à ce moment le jus doit être presque absorbé et le plat est prêt à être servi.

Valeur diététique : réchauffer l'estomac, harmoniser le centre, fortifier le corps

#### Soupe à l'assortiment de légumes et de viande, shijin tang, 什锦汤

Ingrédients

- ❑ Viande de bœuf 30 g, purée de pomme de terre 25 g, carotte 10 g, chou chinois 25 g, tomate 25 g ;
- ❑ Sel 3 g, oignon finement coupé 3 g, maïzena 2 g, un peu d'huile végétale

Préparation

- Coupez la viande de bœuf en tranches fines et mélangez ces tranches avec la maïzena et un peu d'eau ; coupez la carotte, le chou et la tomate en petits morceaux ;
- Faites chauffer l'huile dans une casserole, faites-y revenir les petits morceaux d'oignon, ajoutez 150 ml d'eau, portez à ébullition, ajoutez les fines tranches de bœuf et tournez rapidement ; puis ajoutez tous les autres ingrédients et laissez cuire à feu doux pendant 3 minutes.

Valeur diététique : fortifier le qi et le sang, ouvrir l'appétit.

(...)

## 2. La diététique de la gynécologie

### 孕妇食养保健 – yunfu shi yang baojian

#### Introduction à la gynécologie de la médecine chinoise<sup>4</sup>

##### La définition et l'étendue de la gynécologie en médecine chinoise

La gynécologie de la médecine chinoise est une science clinique qui étudie les caractéristiques anatomiques, physiologiques et pathologiques de la femme, les règles du diagnostic et du traitement et les maladies propres à la femme suivant la théorie de la médecine chinoise.

La femme a comme particularités anatomiques l'utérus, les vaisseaux de l'utérus (les vaisseaux sanguins de l'utérus), les vaisseaux luo de l'utérus, la porte de l'enfant (l'ouverture de l'utérus), le canal génital, la vulve, les seins, etc., dans la physiologie la menstruation, la grossesse, l'accouchement, l'allaitement, etc., et dans la pathologie les maladies menstruelles, la leucorrhée, les maladies de la grossesse, les maladies après l'accouchement, les maladies diverses de la femme, etc. Comme l'anatomie et la physiologie sont particulières, la pathogénie est aussi particulière. Comme les différents types de maladie de la femme sont nombreuses, les méthodes thérapeutiques sont aussi variées. La gynécologie de la médecine chinoise est consacrée à trouver les règles des maladies de la femme et à trouver les méthodes thérapeutiques efficaces.

(...)

##### Les caractéristiques physiologiques et anatomiques de la femme

###### L'anatomie des organes reproducteurs de la femme

L'anatomie féminine est en fait assez bien connue de la médecine chinoise depuis **Nei Jing**. Ses organes spécifiques sont les suivants :

- L'utérus : zigong, 子宫, le palais de l'enfant, on dit parfois que c'est un entraille fu extraordinaire. C'est parce que sa forme est celle d'un entraille fu et ses fonctions sont celles d'un organe zang. Il n'a pas de relation interne-externe avec les organes et les entrailles. Dans l'utérus il y a des vaisseaux et des luo, qu'on appelle baomai ou baoluo, et qui sont reliés aux autres organes et entrailles. C'est leur collaboration qui assure les fonctions normales de la menstruation, de la conception, de la grossesse et de l'accouchement.

---

<sup>4</sup> Une étude complète de l'anatomie, la physiologie, l'étiologie, la pathogénie, la pathologie et le traitement à l'acupuncture et aux herbes en gynécologie, peut être trouvée dans l'ouvrage « **La Gynécologie de la Médecine Chinoise** » de Pierre Sterckx et Chen Jun, publié aux Presses Universitaires Guang Ming.

- Le col de l'utérus : zimen, 子门, la porte de l'enfant.
- Le vagin : chandao, 产道, la voie de l'accouchement.
- L'orifice vaginal, chanmen, 产门, la porte de l'accouchement.
- La vulve, yinhu, 阴户, la maison yin.
- L'organe yin, yinqi, 阴器, l'appareil yin : le nom général pour l'ensemble des organes génitaux féminins externes.

(...)

### **L'étiologie et la pathogénie**

Entre les organes et les entrailles et les tissus du corps humain, entre le corps humain et son environnement, il y a une relation d'opposition et de complémentarité en mouvement perpétuel et dans un état d'équilibre dynamique, qui devient source de maladie quand il est perturbé et ne peut plus s'adapter aux changements

L'étiologie est l'ensemble des facteurs qui peuvent perturber ou détruire cet équilibre relatif du corps humain. Les facteurs concernés sont très variés. Il y a par exemple les six pervers, les qi toxiques saisonniers, les sept émotions, les dérèglements alimentaires, les traumatismes, les désordres congénitaux, etc. Très souvent, on peut reconnaître ces facteurs dans les manifestations pathologiques du corps. C'est ce qu'on appelle "*examiner les symptômes pour trouver la cause et examiner la cause pour déterminer les principes thérapeutiques*". L'étiologie, les syndromes, la langue, le pouls et les méthodes thérapeutiques sont liés l'un à l'autre. C'est une application de la conception holistique de la médecine chinoise.

Entre l'étiologie et la pathogénie, il y a une relation de cause à effet. Dans l'évolution d'une maladie, un facteur étiologique peut être la cause qui produit certains effets pathogéniques et à leur tour, ces effets pathogéniques peuvent devenir des causes étiologiques de nouvelles complications. Par exemple les glaires humidité et la stase sanguine sont des produits pathologiques du désordre des fonctions des zangfu, du qi et du sang, qui peuvent être causés par une cause première comme l'invasion d'un pervers ou de dérèglements alimentaires, etc. Et à leur tour, ils peuvent aussi causer certaines maladies.

(...)

### **Les soins diététiques**

#### **Les soins de la menstruation**

« *Les soins de la grossesse commencent par ceux de la menstruation* » - c'est un principe important des soins diététiques de la grossesse. Pour exprimer plus

concrètement, on dit que « *les soins de la grossesse commencent par la régularisation de la menstruation et l'harmonisation du sang* ».

Une menstruation de bonne qualité, ce qui veut dire un cycle régulier, une quantité convenable, le sang de bonne qualité et l'absence de symptômes menstruels manifestes (par exemple, la dysménorrhée, la migraine, etc.) trouvent leur origine dans l'harmonie du qi et du sang. Autrement dit, les troubles menstruels traduisent une certaine dysharmonie du qi et du sang.

Dans ce chapitre, on étudie les soins diététiques de quelques troubles légers mais courants de la menstruation. Les pathologies plus importantes seront étudiées dans la diététique thérapeutique.

## **Les règles avancées, yuejing xian qi, 月经先期**

### **La définition**

Cela signifie que la menstruation vient avec plus de sept jours d'avance ou qu'elle vient deux fois par mois. La menstruation avancée peut être causée par le vide ou la plénitude. En cas de plénitude, il s'agit principalement de la circulation désordonnée du sang par la chaleur, liée à la prospérité constitutionnelle du yang ou à la transformation de la congestion du foie en chaleur – il faut clarifier la chaleur et rafraîchir le sang, ou rétablir la libre circulation du foie et clarifier la chaleur ; en cas de vide, il s'agit principalement de vide du yin ou de vide du qi de la rate – il faut enrichir le yin et clarifier la chaleur ou tonifier le qi et retenir le sang.

### Les soins diététiques

#### **Les principes des soins diététiques**

- Quand il s'agit de la chaleur du sang, il faut principalement clarifier la chaleur et rafraîchir le sang, avec des produits comme navet, fleurs de lis, etc., et enrichir le yin, nourrir le sang et clarifier la chaleur avec des produits comme pomme, poire, viande de lapin, asperge, etc. Le principe est de clarifier la chaleur et rafraîchir le sang dix jours avant la menstruation, et enrichir le yin et nourrir le sang après la menstruation.
- Quand l'arrivée de la menstruation est avancée mais non libre, accompagnée de distension et douleur de la poitrine, des hypocondres et de l'abdomen, il s'agit de la congestion du foie et de la stagnation du qi. Dans ce cas, il faut favoriser la circulation du qi et rétablir la libre circulation du foie et secondairement clarifier la chaleur. Il faut éviter des produits piquants ou asséchants comme le gingembre, l'alcool, le piment, etc.
- Quand la menstruation vient deux fois par mois, il s'agit en général de la rate vide qui ne retient pas le sang. Dans ce cas, il faut fortifier la rate

et favoriser le qi avec des produits comme Huangqi, racine d'astragale, la viande maigre de porc, l'igname de Chine, etc ;

- Dans la plupart des cas, la menstruation avancée est accompagnée du mauvais appétit ou de la mauvaise digestion. Dans ce cas, il faut aussi ouvrir l'appétit avec des produits comme l'estomac de bœuf, des herbes aromatiques, Shanzha, Fructus Crataegi, etc.

## Les exemples de recettes

### Soupe d'asperge fraîche et viande maigre de porc, xian lusun zhu shourou tang, 鲜芦笋猪瘦肉汤

Ingrédients : asperge 250 g, viande maigre de porc 100 g ; un peu de sauce de soja et d'huile de sésame

#### Préparation

- Coupez les asperges en tronçons et la viande en tranches fines ;
- Faites cuire les asperges et la viande idéalement dans une marmite en terre cuite pendant 30 minutes (portez à ébullition à feu vif et puis laissez mijoter à feu doux) ;
- Ajoutez un peu de sauce de soja et quelques gouttes d'huile de sésame, et éventuellement un peu d'herbes aromatiques.

**Fonctions** : clarifier la chaleur, produire les liquides organiques, favoriser la circulation de l'eau.

**Indications** : la menstruation avancée par la chaleur du sang, avec sang abondant, épais et rouge foncé ou rouge pourpre, chaleur agitée dans la poitrine, teint rouge, bouche sèche avec envie de boire, miction jaune, constipation, langue rouge, enduit jaune, pouls glissant et rapide ou ample et rapide ; la lésion du yin du poumon et de l'estomac.

**Explication** : dans cette recette, l'asperge est douce et froide, clarifie la chaleur, produit les liquides organiques et favorise l'eau, ce qui permet de faire sortir la chaleur par les urines ; la viande maigre de porc nourrit les cinq organes zang, ce qui permet de favoriser la miction sans léser le qi véritable et les liquides organiques.

(...)

## Les règles retardées, yuejing hou qi, 月经后期

### La définition

Cela signifie que la menstruation vient souvent avec plus de sept jours de retard, ce qui est principalement causé par le vide du sang, le froid du sang, la congestion et la stagnation du qi du foie ou le blocage du chongmai et du renmai.

Dans la pratique, les règles retardées peuvent être différenciées en quatre syndromes : le froid du sang, le froid vide, le vide du sang, la stagnation du qi. Suivant

les cas, il faut respectivement réchauffer les méridiens et disperser le froid, soutenir le yang et éliminer le froid, tonifier le sang, ordonner le qi.

### Les soins diététiques

#### **Les principes des soins diététiques**

- ❑ En cas de froid avec douleur froide de la partie inférieure de l'abdomen, crainte du froid, désir de réchauffement, quatre membres non réchauffés, il faut réchauffer et disperser le froid ;
- ❑ En cas de vide du sang avec teint pâle, vertige, vision trouble, palpitations du cœur et manque de souffle, il faut tonifier le qi et le sang – on peut manger quotidiennement des produits qui tonifient le qi et le sang tels que la viande rouge, le riz, Danggui (racine d'angélique chinoise), Huangqi (racine d'astragale), etc.
- ❑ En cas de règles retardées avec la congestion du qi du foie avec distension et douleur de la poitrine, des hypocondres et des seins, il faut rétablir la libre circulation du foie et éliminer la congestion avec par exemple, la coriandre, le céleri (tige), le navet, les fruits frais, etc.
- ❑ En cas de règles retardées avec mauvais appétit, ce qui est très couramment rencontré, il faut ajouter régulièrement des produits aromatiques à des plats digestibles pour réveiller la rate et favoriser la digestion, par exemple l'oignon de printemps, les herbes aromatiques, etc.

#### **Les exemples de recettes**

Soupe à l'angélique chinoise, au soja noir et à la viande de bœuf, danggui heidou niurou tang, 当归黑豆牛肉汤

Ingrédients : Danggui (racine d'angélique chinoise) 10 g, soja noir 30 g, viande de bœuf 100 g ; un peu de sauce de soja ou de miso

Préparation :

- ❑ Grillez les graines de soja noir à sec jusqu'à ce qu'elles soient cuites ; coupez la viande de bœuf en morceaux ;
- ❑ Faites cuire les trois ingrédients à feu doux dans une marmite en terre cuite pendant une heure ;
- ❑ A la fin de cuisson, ajoutez un peu de sauce de soja ou de miso, et quelques d'autres saveurs suivant le goût personnel.

**Fonctions** : réchauffer et tonifier la rate et le rein, nourrir le sang, régulariser la menstruation

**Indications** : les règles retardées et la douleur menstruelle par le froid du sang, avec sang en petite quantité, couleur terne avec caillots, douleur froide de la partie inférieure de l'abdomen, crainte du froid, membres froids, langue pâle, pouls profond et serré



**Explication** : dans cette préparation, le soja noir tonifie le sang et le rein et après être grillé, il réchauffe le chongmai et le renmai ; Danggui (angélique chinoise) et la viande de bœuf tonifient le sang.

(...)

## Les soins après l'accouchement

Les problèmes pouvant subvenir après l'accouchement sont liés à des facteurs constitutionnels et à des soins inadéquats pendant ou après l'accouchement. Ainsi une personne dont l'énergie et le sang étaient déjà préalablement affaiblis, souffriront facilement de désordres dus à l'épuisement du sang, à la lésion des liquides organiques et à l'affaiblissement du yuanqi. Des personnes ayant un vécu émotionnel trop fort, avant ou pendant la grossesse ou même à l'occasion de l'accouchement ou juste après, développeront facilement une stase de sang, ce qui peut entraîner en plus une circulation désordonnée du mauvais sang dans l'interne. Des personnes qui souffraient déjà d'un vide général avant l'accouchement seront non seulement affaiblis après cela, mais courent un bien plus grand risque d'être atteints par l'attaque d'une énergie perverse externe.

Dans ce cadre, la diététique peut jouer un rôle préventif important (en soulignant que quand la maladie se présente, elle sera traitée avec les moyens médicaux adéquats, tout en adaptant la diététique).

Il est donc conseillé de prendre des aliments légers, faciles à digérer, riches et nutritifs. Il est déconseillé de manger trop de crudités, des aliments froids, piquants et chauds et gras, parce qu'une alimentation pareille peut soit causer la stase du sang, soit agiter le sang, soit produire la sécheresse et blesser le yin.

Le point le plus important de la prévention des maladies post-partum sont les soins quotidiens convenables après l'accouchement., dont la diététique fait partie.

Soupe de Renshen (ginseng), Danggui (racine d'angélique chinoise), Huangqi (racine d'astragale) et de viande de mouton, 人参当归黄芪羊肉汤

Ingrédients : Renshen (ginseng) 10 g, Huangqi (racine d'astragale) 30 g, Danggui (racine d'angélique chinoise) 10 g, viande de mouton 500 g

Préparation

- ❑ Couper la viande de mouton en morceaux, les cuire dans l'eau ;
- ❑ Porter à ébullition, écumer, ajouter les herbes et continuer à cuire à feu doux pendant environ 1 heure ;
- ❑ Enlever Danggui (angélique chinoise) et Huangqi (racine d'astragale), manger la viande et boire la soupe en ajoutant un peu de saveur selon le désir.

Fonction : tonifier doublement le qi et le sang, réchauffer le centre, consolider la surface, favoriser le qi.

Indication : cette recette convient pour tonifier le qi et le sang chez les accouchées et favoriser le rétablissement du corps.

Contre-indication : il est interdit de prendre cette soupe en cas d'attaque externe ou infection avec fièvre élevée.

(...)

### 3. La diététique des personnes d'âge moyen et âgées 中老年人食养保健 Zhong lao nian ren shi yang bao jian

#### Introduction

Une jeune personne en bonne santé (malgré la possibilité de petits défauts relatés à sa constitution) a un aspect relativement fort et actif et peut bien résister aux différentes sortes de pathogènes ; avec les années qui passent, la personne devient d'abord plus mûre, atteint sa maturité maximale et puis elle commence à s'affaiblir, à vieillir et à avoir plus facilement de problèmes de santé. À ce moment, le corps a aussi besoin de plus « *d'entretien* », comme une maison – sinon, il s'affaiblit, vieillit plus rapidement que la normale et tombe malade.

La naissance, la croissance, le mûrissement et le vieillissement sont des lois de la nature. L'art de la préservation de la vie consiste à suivre cette loi en essayant de conserver la meilleure forme et santé possibles pendant les différentes périodes de la vie et d'atteindre une longévité optimale.

Dans la médecine chinoise, l'âge potentiel qu'un être humain peut atteindre naturellement est appelé « *l'âge acquis du ciel, tian nian, 天年* ». La durée de la vie d'un être humain peut être influencée par de nombreux facteurs, comme : la constitution physique prénatale, la nutrition et les soins postnatals, les conditions de vie quotidienne, l'hygiène, les conditions préventives et médicales, etc. Au fur et à mesure que la société s'est développée, l'espérance de vie s'est allongée. Il est évident qu'actuellement, quand on parle d'une « *personne âgée* », on ne pense jamais à une dame de « *sept fois sept ans* » comme ce qui était indiqué dans le **Nei Jing**, à une époque où l'âge de soixante ans était considéré comme étant « *la longévité inférieure* », tandis qu'actuellement, on entre à peine dans le troisième âge à ce moment. Ce qui ne change pas, c'est qu'à partir d'une certaine époque de la vie, le qi et le jing du rein commencent à s'affaiblir et que cet affaiblissement a ses manifestations particulières, comme par exemple, la ménopause chez la femme, la diminution de la puissance sexuelle chez l'homme, la diminution de la vision, de la mémoire, etc. Seulement, ce moment de changement peut arriver plus tôt ou plus tard chez les différentes personnes suivant leur constitution physique. À ce moment, comme la constitution physiologique s'affaiblit, le corps a aussi besoin de soins diététiques particuliers pour pouvoir mieux suivre ces changements et s'adapter à sa nouvelle condition – c'est le sujet de l'étude de la diététique des personnes d'âge moyen et âgées. En général, cette étude est divisée en trois parties : les généralités (la prévention et le ralentissement du vieillissement et l'atteinte de la longévité), la ménopause et l'andropause.

En dehors de ces deux syndromes, les personnes du troisième âge sont souvent confrontées avec des désordres du système osseux (ostéoporose), du système cardio-vasculaire (AVC), du système nerveux et cérébral (Alzheimer), etc. Les mesures diététiques présentées dans cette étude ont une action préventive incontestable par rapport à ces maladies dégénératives. Des protocoles diététiques adaptés aux personnes qui souffrent déjà de ces désordres seront étudiés dans le cours consacré à la diététique médicale.

## **Le ralentissement du vieillissement et la longévité**

### **Le mécanisme du vieillissement**

Il y a tout d'abord l'aspect prénatal. Chez les personnes de constitution physique forte, le qi du rein est certainement prospère, de sorte qu'en général elles vieillissent plus tard, plus lentement et peuvent atteindre un bel âge ; chez les personnes de constitution physique faible, le qi du rein est en général insuffisant, de sorte qu'elles vieillissent plus tôt et plus rapidement. Le qi du rein contient le yin originel et le yang originel. Quand le yin originel et le yang originel sont insuffisants, l'équilibre dynamique et relatif du corps humain est brisé – ainsi le corps est facilement atteint de maladies, s'affaiblit et vieillit rapidement.

(...)

### **La différenciation des syndromes du vieillissement**

#### **Le vide du qi, qi xu, 气虚**

Le vieillissement par le vide du qi est caractérisé par l'affaiblissement général des activités fonctionnelles de tout le corps, avec par exemple le manque de souffle, le manque d'envie de parler, le shen faible, la lassitude, le vertige, le tournis, la transpiration spontanée (et tous ces signes sont aggravés par les mouvements et la fatigue), la langue pâle, l'enduit blanc, le pouls vide sans force, etc. Ce syndrome peut être subdivisé en deux : le vide du qi du poumon et le vide du qi de la rate.

Le vide du qi du poumon : ce syndrome est caractérisé par le manque de souffle, la transpiration spontanée, la voix basse et faible, les rhumes faciles et répétitifs, le teint pâle, la langue pâle et le pouls faible.

Le vide du qi de la rate : ce syndrome est caractérisé par la diminution de l'appétit, le malaise épigastrique après le repas, la fatigue, la lassitude, les selles minces et pâteuses, le teint jaune fané, la langue pâle, l'enduit et le pouls faible.

#### **Le vide du sang, xue xu, 血虚**

Le vieillissement par le vide du sang est caractérisé par la pâleur et la faiblesse générales de tout le corps, avec par exemple le teint manquant d'éclat ou jaune et fané, les lèvres et les ongles pâles, le vertige, la vision de mouches, les palpitations du cœur, l'insomnie, l'engourdissement des mains et des pieds, la langue pâle, l'enduict blanc, le pouls fin sans force, etc.

(...)

## Les soins diététiques

La base du vieillissement est le vide. Le principe de la diététique des soins des personnes d'âge moyen et avancé est donc de tonifier et favoriser.

La rate est la racine du ciel antérieur, la mer des boissons et des aliments et la source de la production et de la transformation du qi et du sang ; le rein est la racine du ciel postérieur, contient le yin et le yang originels et est la source de la vie. La tonification de la rate et du rein est très importante dans les soins du ralentissement du vieillissement, du maintien de la santé et de la recherche de la longévité.

La tonification doit être appliquée de façons différentes chez les différentes personnes. Suivant les cas précis, il faut choisir des aliments et des herbes qui favorisent le qi, qui nourrissent le sang, qui enrichissent le yin ou qui réchauffent le yang. En plus, il faut saisir l'organe (ou les organes) le plus atteint et choisir les aliments et les herbes correspondants qui agissent sur les organes concernés.

## Les soins diététiques en cas de vide du qi

Bouillie de riz pour tonifier le vide et favoriser le qi véritable, bu xu zheng qi zhou, 补虚正气粥

### Ingrédients

- Racine d'astragale préparée au miel 15 g, ginseng 3 g ou dangshen, Radix Codonopsis 15 g, riz 100 g ;
- Sucre brun ou miel 4 g

### Préparation

- Rincez et trempez les deux plantes (en général, elles se vendent en tranches minces dans les pharmacies chinoise) dans 750 ml d'eau froide, 30 minutes avant utilisation ;
- Faites cuire les plantes dans une casserole en terre cuite dans leur eau de trempage, portez à ébullition et continuez la cuisson à feu doux jusqu'à ce que le jus soit réduit à 1/3 ; refaites la même opération mais cette fois-ci avec 500 ml d'eau et faites réduire à 1/2 ; enlevez les herbes et mélangez les liquides des deux cuissons ;
- Prenez-en une moitié, ajoutez 500 ml d'eau et faites-y cuire le riz ; conservez l'autre moitié au frigo (maximum cinq jours) pour le prochain usage ;

- Ajoutez le sucre brun ou le miel dans la bouillie et mélangez harmonieusement.

Valeur diététique : tonifier le qi véritable, traiter les lésions par le vide du qi, fortifier la rate et l'estomac, ralentir le vieillissement

Commentaire : pour les personnes âgées en vide de qi, il est conseillé de prendre cette bouillie une ou deux fois par semaine comme petit déjeuner. On peut aussi utiliser le ginseng en poudre en la mélangeant en fin de cuisson à la bouillie.

(...)

## La ménopause

### Introduction

Chez certaines femmes la ménopause peut aller de pair avec plusieurs symptômes, comme le vertige, les bourdonnements d'oreille, la sensation de vapeur, la transpiration, les palpitations du coeur, l'insomnie, l'agitation, l'irritabilité, la fièvre hectique ou l'oedème du visage, des yeux et des membres inférieurs, le mauvais appétit et les selles pâteuses ou les règles désordonnées, le dérèglement émotionnel, etc. "*Le syndrome de la ménopause, gengnianqi zonghezheng, 更年期综合征*" est le nom général qu'on donne à cet ensemble de symptômes. Selon la patiente, le niveau de gravité et la durée des symptômes varient (une demi-année à une année ou même plusieurs années). Dans les cas sérieux, les activités quotidiennes sont perturbées. Chez les femmes en bonne santé, les signes de la ménopause peuvent être très légers.

(...)

### Les soins diététiques

Suivant la constitution physique de la personne et les signes qu'elle présente, il faut enrichir le yin (en cas de vide du yin), renforcer le yang (en cas de vide du yang), tonifier simultanément le yin et le yang (en cas de vide du yin et du yang), réchauffer le rein et fortifier la rate (en cas de vide de la rate), rétablir la libre circulation du foie et tonifier le rein (en cas de congestion du foie), rétablir la communication entre le coeur et le rein (en cas de feu du coeur), etc. Il faut choisir des aliments nutritifs et digestibles qui ont en même temps un effet antiviellissement, par exemple, le miel, le soja et les produits de soja, les cacahuètes, les graines de sésame noires, la noix, les trémelles blanches, les champignons aromatiques, les légumes et les fruits frais, la viande de poisson et d'autres sortes de viandes maigres, etc. Certaines herbes médicinales à double usage (alimentaire et médicale) sont aussi conseillées, par exemple le ginseng et le nid d'hirondelle qui enrichissent, tonifient, renforcent le système immunitaire du corps et ont un excellent effet d'antiviellissement, la racine de sauge chinoise, Radix Salviae Miltiorrhizae, Herba Leonuri et la livèche chinoise, Radix Chuanxiong qui activent le sang, transforment la stase sanguine et améliorent la circulation du sang dans le corps.

Les soins généraux présentés dans le chapitre de « *ralentissement du vieillissement et longévité* » conviennent aussi pour les soins pendant la ménopause. On peut choisir les recettes suivant la différenciation des syndromes. Ici, on présente quelques recettes spécifiques pour la ménopause.

### **Les soins diététiques en cas de vide du yin du rein**

En cas de syndrome de ménopause par le vide du yin du rein, les principes de la diététique sont d'enrichir le yin et nourrir le sang avec des aliments légers et digestibles ; les aliments piquants et asséchants sont déconseillés.

#### Viande maigre de porc sautée aux fruits de lyciet (Gouqizi - goji), gouqi chao rou, 枸杞炒肉

##### Ingrédients

- Fruits de lyciet, Fructus Lycii 15 g - goji, viande maigre de porc 100 g, pousses de bambou 20 g ;
- Un peu d'huile végétale (par exemple, huile d'arachide), sauce de soja 5 g, maïzena liquide 4 g (moitié maïzena, moitié d'eau)

##### Préparation

- Trempez les fruits de lyciet dans l'eau tiède 30 minutes avant la préparation ;
- Coupez la viande et les pousses de bambou en petits morceaux de la même forme (en filament ou en petits dés) ;
- Faites chauffer un wok à feu vif, versez-y un peu d'huile végétale, faites sauter la viande et les pousses de bambou jusqu'à ce que la viande change de couleur, ajoutez les fruits de lyciet, un peu de jus de trempage et la sauce de soja, mélangez harmonieusement tous les ingrédients ;
- Liez le tout avec la maïzena liquide.

##### Valeur diététique

Ce plat enrichit le foie et le rein. Les fruits de lyciet (Gouqizi) enrichissent le foie et le rein ; la pousse de bambou est amère et fraîche, favorise les cinq organes, tonifie les ligaments et les os, ouvre la congestion de chaleur qui se forme dans l'interne, dégage les méridiens et les vaisseaux, éclaircit les yeux et favorise la miction. Cette recette convient pour le cas de vide du yin du foie et du rein avec le vertige, les bourdonnements d'oreille, la chaleur agitée de la poitrine et du diaphragme et la miction difficile.

(...)

## **L'andropause**

### **L'introduction**

Il est dit dans le **Classique Interne** que « *chez l'homme, à l'âge de quarante ans, les cinq organes, les six entrailles et les douze méridiens atteignent leur niveau de grande prospérité et se stabilisent. Mais les pores commencent à se relâcher ; l'éclat commence à diminuer ; les cheveux commencent à devenir gris. Cet état de prospérité harmonieuse se manifeste par la stabilité mais pas par l'agitation – c'est pourquoi la personne aime rester assise tranquillement. À l'âge de cinquante ans, le qi du rein commence à s'affaiblir ; le qi du foie commence à s'amincir ; la bile commence à diminuer ; la vision commence à devenir trouble. À l'âge de soixante ans, le qi du cœur commence à s'affaiblir ; la personne est facilement soucieuse et triste et le qi et le sang deviennent 'paresseux' – c'est pourquoi la personne aime rester couchée. À l'âge de soixante-dix ans, le qi de la rate devient vide ; la peau se flétrit* ». C'est une des premières descriptions précises du processus du vieillissement chez l'homme.

(...)

## **Les recettes diététiques**

En ce qui concerne les recettes, on peut appliquer les mêmes recettes que pour le ralentissement du vieillissement et la longévité (en suivant la différenciation des syndromes) et, suivant les cas différents, ajouter des aliments et des herbes (y compris des produits à double usage : alimentaire et médical).

## **Les aliments et les herbes souvent utilisés dans la diététique des personnes d'âges moyen et âgées**

### **Les aliments**

#### **Les aliments pour tonifier le qi**

Riz gluant, nuomi, 糯米

Tonifier le centre, favoriser le qi ;

Conseillé en cas de soif, miction abondante et transpiration spontanée ;

Déconseillé en cas de stagnation alimentaire et d'humidité glaires.

Cacahuète, huasheng, 花生

Appelé « *le fruit de longévité* » ;

Tonifier la rate, nourrir le sang (avec la peau rouge), humidifier le poumon et l'intestin, dégager les selles

Conseillé en cas de toux sèche et constipation ;

Déconseillé en cas de rétention de froid humidité et de diarrhée.

Jujube, dazao, 大棗

Tonifier et favoriser la rate et l'estomac, enrichir le yin, nourrir le sang ;



Conseillé en cas de vide de la rate avec mauvais appétit et diarrhée et de vide du yin sang avec agitation et humeurs instables ;  
Déconseillé en cas de prospérité de glaires humidité et d'accumulation alimentaire.

(...)

## 4. La diététique de la prévention

### 防病食养 – fang bing shiyang

#### Introduction

Il est dit qu'un grand médecin soigne avant que la personne ne soit malade et que c'est le petit médecin qui intervient quand la maladie s'est formée. S'il est vrai que cette expression met en lumière la valeur préventive de la médecine chinoise, il faut en étudier tous les aspects pour bien la comprendre, car trop souvent elle a été galvaudée et utilisée par des praticiens peu scrupuleux.

Le rôle préventif de la médecine chinoise couvre différentes réalités nuancées et complexes.

□ Prévenir l'apparition de la maladie : Une personne dont le qi, le sang, le yin et le yang sont suffisants et harmonieux, n'a besoin que de vivre selon les lois universelles de la nature, exprimées par les théories de yin yang et les cinq phases pour atteindre une longévité avancée, sans problème de santé. Malheureusement ce type de personne est rare. Même quand elle existe, elle n'est souvent pas en mesure de vivre vraiment d'une façon harmonieuse et ses erreurs de vie causent des déséquilibres qui peuvent être des sources de maladie. Puis, quelle que soit la qualité de l'énergie véritable d'une personne, celle-ci peut être confrontée à une énergie perverse spécialement forte, qui peut vaincre son système défensif et causer la maladie. Le plus souvent, nous rencontrons cependant des personnes qui au départ souffrent d'un déséquilibre inné, qu'ils aggravent ou compliquent par des erreurs de vie et qui sont forcément atteintes de temps en temps par des pervers. Reprenant tout cela d'une façon plus systématique, nous pouvons subdiviser les catégories de soins préventifs purs de la façon suivante :

- Compenser les déséquilibres constitutionnels et innés pour prévenir la maladie
- Régler les déséquilibres acquis par des erreurs de vie
- Prévenir les maladies saisonnières et épidémiques de façon spécifique.

(...)

#### La typologie contemporaine : les neuf grandes catégories

Les personnes normales (en bonne santé) peuvent être subdivisées en neuf grandes catégories suivant leur constitution physique :

- La constitution physique de vide du qi (énergie),

- ❑ La constitution physique de vide du sang,
- ❑ La constitution physique de double vide du qi (énergie) et du sang,
- ❑ La constitution physique de vide du yang,
- ❑ La constitution physique de vide du yin,
- ❑ La constitution physique de double vide du yin et du yang,
- ❑ La constitution physique de glaires humidité,
- ❑ La constitution physique de stagnation du qi (énergie)
- ❑ La constitution physique de stase du sang.

(...)

## **Les principes de traitement diététique**

### **Les bases**

Ayant passé par les différentes phases de l'examen, de la différentiation et du diagnostic, deux paramètres importants auront été déterminés :

Le premier est la localisation et la nature de la maladie, qui s'énonce en termes de syndromes (les différents systèmes : étiologique, pathogénique, substances vitales, zangfu, méridiens, etc.).

En fonction de cela, on peut établir un pronostic qui détermine les voies potentielles que la maladie peut emprunter dans son évolution future. Ces voies s'expriment dans les mêmes termes que le diagnostic. Ainsi on saura qu'une maladie taiyang de la plénitude du froid de la surface peut évoluer vers une maladie taiyang fu, une maladie yangming, une maladie shaoyang ou une maladie taiyin. Une maladie du foie peut se transmettre vers la rate. Une maladie du rein peut envahir le cœur. Une maladie de la sécheresse peut blesser les liquides organiques. Une chaleur perverse peut fortement léser le yin.

A travers ces quelques exemples on peut déjà discerner quels seront les critères qui permettent de déterminer des probabilités de transmission et donc des principes de prévention.

(...)

## **5. La diététique de la convalescence et du rétablissement**

康复食养 – kangfu shi yang

### **Introduction**

La diététique est une partie importante des techniques de prévention des maladies, tout comme du rétablissement après la maladie. Elle occupe une place de choix à côté de l'équilibre psycho-émotionnel, de l'harmonisation du style de vie, de la pratique sportive, de l'usage des herbes médicinales, de l'acupuncture et du massage, des activités récréatives, des techniques sexuelles, etc.

### **Les grands principes**

On peut dégager trois grands principes qui forment la base de la diététique de convalescence :

- ❑ La diète doit être basée sur la différenciation des syndromes
- ❑ La diète doit être basée sur la différenciation des maladies
- ❑ La diète doit être basée sur des principes scientifiques.

(...)

### **Pratiques diététiques pour favoriser la convalescence**

S'il est vrai que la diététique ne suffit pas pour traiter et guérir des maladies aiguës et graves, elle peut fortement promouvoir une évolution positive de celles-ci. Pendant la phase aiguë de la maladie, la diététique peut favoriser les effets des herbes médicinales et de l'acupuncture. Dans les maladies chroniques, la diététique a la même importance que le traitement médical. Pendant la période de rétablissement des maladies aiguës, la diététique permet de régénérer le corps et aider à éliminer les résidus des pervers.

### **Compatibilités et incompatibilités alimentaires suivant la maladie**

Savoir quels types d'aliments conseiller et quels autres éviter suivant le type de maladie, voilà un aspect important de la diététique de la convalescence. Nous passons quelques exemples de maladies courantes en revue (noms de maladies occidentales)

#### **Rhume**

Conseillé : aliments faciles à digérer et d'une saveur légère.

Interdits : viandes, poissons, aliments lourds

S'il s'agit d'une attaque de vent froid, on inclura des produits tièdes et piquants qui libèrent la surface, induisent la transpiration et chassent le froid, comme le gingembre (Shengjiang), l'oignon de printemps (Congbai). S'il s'agit d'une attaque de vent chaleur, on aura recours à des produits piquants et frais qui libèrent la surface et clarifient la chaleur, comme la menthe (Bohe) et la fleur de chrysanthème (Juhua).

### **Bronchite**

Conseillé : aliments légers

Interdits : aliments riches, gras et très piquants ou pimentés

Dans une bronchite aiguë marquée par la fièvre et l'expectoration de mucosités jaunes, on pensera à clarifier la chaleur avec des produits comme la fleur de chrysanthème (Juhua) ou la fleur de lonicera (Jinyinhua).

Dans une bronchite chronique accompagnée de beaucoup de glaires liquides, on aura recours à des produits qui transforment l'humidité et les glaires comme les larmes-de-Job (Yiyiren) et la pelure de mandarine (Chenpi). Quand l'expectoration est jaune, on utilisera la poire, la racine de trichosanthes (Tinhuaafen). Si la toux est sèche, on humidifiera les poumons avec l'igname (Shanyao), le bulbe de lis (Baihe), etc.

### **Diarrhée chronique**

Conseillé : aliments légers, digestibles, peu fibreux.

Interdits : aliments riches, gras, piquants.

Au début d'une diarrhée un petit jeûne est conseillé. On se nourrira d'un peu de bouillie légère ou de nouilles très cuites. Cela compensera les pertes de liquides en évitant une charge que la digestion ne peut pas supporter.

Dès que la diarrhée se rétablit, on donne une alimentation un peu plus solide en tenant compte qu'il faut toujours renforcer la rate et assécher l'humidité. Ici des produits comme l'igname (Shanyao), les larmes-de-Job (Yiyiren), les graines de lotus (Lianzi), les haricots doliques grillés (Chao Baibiandou) seront très utiles.

(...)

### **Recettes diététiques suivant la maladie**

Dans ce chapitre nous proposons une série de recettes de bouillies aux herbes. Pour la simplicité nous ne détaillerons pas à chaque fois les détails de la préparation, dont nous vous donnons la base ci-dessous. Cependant nous ajoutons les

dénominations pharmaceutiques latines pour chaque substance, afin de faciliter leur achat éventuel dans une herboristerie spécialisée

Une bouillie d'herbes est généralement composée de trois ingrédients principaux : les herbes médicinales, le riz rond ou une autre céréale, l'eau. Suivant le cas la bouillie peut être agrémentée d'un édulcorant (miel, sucre brun) ou d'un produit salant (miso, sauce de soja), chaque fois en une petite quantité et pour rendre sa consommation plus agréable.

(...)

### Toux

Pendant la période de convalescence, nous trouvons principalement le vide de qi et de yin et/ou des pervers rémanents.

- En cas de chaleur rémanente du poumon, on prend la bouillie de gléhnia (*Radix Glehniar* ou *Adenophorae*), Shashen Zhou, 沙参粥.
- En cas de vide de qi et de yin, on consomme la bouillie de bulbe de lis (*Bulbus Lillii*), Baihe Zhou, 百合粥.
- En cas de vent froid rémanent, on sélectionne la bouillie de semence de perilla, *Semen Perillae*, Zisu Zhou, 紫苏粥.
- S'il y a de la fièvre par vide de yin, on prend la bouillie correspondante fréquemment, en petites quantités et on inclut en même temps le bulbe de lis et la trémelle (*Tremella*) dans les repas quotidiens.
- En cas de rémanence du vent froid, il faut boire chaud systématiquement.
- Dans l'ensemble, on évite le piquant et le pimenté, l'aromatique, le desséchant, le gras et le rafraîchissant.

### Oedème

Ici nous tenons compte uniquement des œdèmes légers, sans facteur néphrotique.

- En cas d'œdème par humidité chaleur, on prend la bouillie à base de racines de canne à sucre (*Rhizoma Imperatae*) et d'azuki, Maogen Chidou Zhou, 茅根赤豆粥.
- En cas d'œdème par vide de rate et du rein, on a recours à la bouillie de truffe de virginie (*Poria*) et de larmes de job (*Semen Lachrymae Jobi*), Fuling Yiyiren Zhou, 茯苓薏苡仁粥.
- En cas d'œdème par stagnation de qi on utilise la bouillie d'écorce de mandarine (*Pericarpium Citri Reticulatae*), Jupi Zhou, 橘皮粥.
- En cas d'œdème par vide de yin, on utilise la bouillie de canard, Ya Zhou, 鸭粥.

En même temps on veillera à limiter la consommation de sel et à choisir une alimentation de saveur assez fade, bien nutritive, mais facile à digérer. Il faut éviter le piquant et le pimenté, le gras et le sucré.

### Fatigue

La fatigue et l'affaiblissement, tant physique que mental, sont des séquelles courantes de nombreuses maladies. Cela s'accompagne souvent de manque de souffle, fièvre basse, transpiration, nervosité, soif, perte de l'appétit, langue rouge et peu d'enduit, pouls faible et rapide. Ils sont causés principalement par le vide de qi et de yin et la rémanence éventuelle du pervers.

- Pour la chaleur rémanente, on choisit la bouillie de feuilles de bambou, *Folium Bambusae*, Zhuye Zhou, 竹叶粥.
- Pour le vide de la rate et de l'estomac, on prend la bouillie de ginseng et de poria, Shen Ling Zhou, 参苓粥.
- Pour le vide du qi et du sang, on a recours à la bouillie pour tonifier le vide et rectifier le qi, Bu Xu Zheng Qi Zhou, 补虚正气粥. (Zhi Huangqi, Radix Astragali, 20 g, Dangshen, Radix Codonopsis 10 g, riz, 100 g, un peu de sucre blanc)

(...)

### **Les vins médicinaux dans la convalescence**

Quand on utilise le terme de « vin » dans le contexte de la médecine chinoise, il faut penser à un ensemble plus large comprenant les vins et les spiritueux.

Quand on évoque les vins médicinaux, on pense donc à une préparation alcoolique ayant des effets thérapeutiques dans le sens le plus large, c'est-à-dire préventif, curatif et reconstituant.

Les sortes de vins médicinaux sont très nombreuses. Il y a d'abord les vins qui sont produits au départ d'une simple fermentation, comparable au vin français. Puis il y a les spiritueux qui sont produits par la distillation. Certains vins médicinaux sont donc produits par l'ajoute d'herbes dès la production, c'est-à-dire que les herbes sont incluses dès la fermentation ou la distillation. Notons ici la fabrication de bière aux herbes chinoises réalisée en Belgique et qui répond au même principe.

(...)

### Vins médicinaux pour le vide du sang

- Longyanrou, Arillus Longanae, 250 g, Heshouwu, Radix Polygoni Multiflori, 250 g, Jixueteng, Caulis Spatholobi, 250 g, Vin de riz, 1500 ml. Couper les herbes en tranches. Immerger dans le vin dans un récipient

bien fermé. Laisser macérer en un endroit frais pendant 10 jours. Remuer une à deux fois par jour. Filtrer. Prendre deux fois par jour 15 à 20 ml.

Pour le vide du qi et du sang, avec fatigue des membres, vertige, palpitations, insomnie, grisonnement prématuré des cheveux, pâleur. Contre-indiqué pour la chaleur du sang ou la chaleur plénitude.

- Gouqizi, Fructus Lycii, 30 g, Longyanrou, Arillus Longan, 30 g, Sangshen, Fructus Mori, 30 g, Dazao, Fructus Jujubae, 50 g, alcool 40%, 1 l.

Couper les herbes en petits morceaux et les emballer dans un sachet. Laisser macérer dans un récipient bien fermé, au frais, pendant quinze jours. Filtrer. Prendre deux fois 15 ml par jour.

Indiqué pour le vide de sang et de yin, avec vertige, palpitations, lassitude et fatigue, manque de souffle, courbature des lombes et des genoux, nervosité.

(...)



## **6. La diététique de la beauté** 美容食养 – mei rong shi yang

### **Le concept des soins de beauté par la diététique**

« *Les soins de beauté par la diététique* » signifie appliquer des produits alimentaires, des produits à double usage (alimentaire et médicinale) ou la combinaison des produits alimentaires et des herbes médicinales (avec une majorité de produits alimentaires) pour embellir l'aspect physique, retarder le vieillissement du corps et maintenir la santé, en se basant sur la théorie fondamentale de la médecine chinoise,

Nombreux sont des produits alimentaires ayant une valeur importante pour la beauté. En plus, on peut consommer ces produits pendant une longue durée sans qu'ils ne causent des effets secondaires. Quand on applique des produits diététiques suivant l'âge et la constitution physique des personnes, on équilibre le yin yang des organes entrailles, on régularise les méridiens et les collatéraux et on active les organes et les tissus externes, ce qui permet d'embellir l'aspect général du corps et de différentes parties du corps (en utilisant des produits spécifiques). Par exemple, on peut conseiller aux personnes grasses avec beaucoup de glaires humidité de consommer régulièrement du thé et de prendre des produits qui éliminent l'humidité ; en cas de grisonnement précoce des cheveux, on peut prendre Sangshen (mûre blanche – Fructus Mori) et le sésame noir ; etc. Dans les soins de beauté, on utilise également des produits alimentaires (ou la combinaison de produits alimentaires et d'herbes médicinales) à l'externe, surtout au niveau du visage, des mains et des pieds.

### **Les caractéristiques des soins de beauté par la diététique**

#### **L'application du concept de l'ensemble et la régularisation simultanée de l'externe et de l'interne**

(...)

#### **Le mécanisme de la méthode des soins de beauté par la diététique**

Le maintien de vie de l'être humain dépend des aliments et des boissons. L'état de l'assimilation de la quintessence des aliments et des boissons influence directement le qi, le sang, les liquides organiques et l'équilibre entre le yin et le yang, et l'état du qi, du sang, des liquides organiques et du yin yang se manifeste à l'extérieur par l'aspect externe du corps – le visage, les cheveux, la forme du corps, etc.

Du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise, les soins de beauté par la diététique se réalisent par les deux voies suivantes :

## **Tonifier et accroître le qi et le sang**

Suivant la médecine chinoise, le qi est une substance essentielle du corps humain dont les fonctions sont la promotion, le réchauffement, la défense et la transformation du qi.

- La fonction du qi qui promeut signifie que grâce à la promotion du qi, le sang circule dans les vaisseaux pour nourrir tout le corps ;
- La fonction du qi qui réchauffe est une condition nécessaire du maintien de la normalité du corps – quand cette fonction s'affaiblit, comme pendant la saison froide, il peut facilement y avoir la peau vert-bleu et pourpre et des engelures ;
- La fonction du qi qui défend signifie que le qi protège le corps pour qu'il ne soit pas attaqué par les pervers externes – quand le qi est vide, les pervers peuvent facilement pénétrer dans le corps par la surface, le nez et la bouche, ce qui peut causer des lésions au niveau de la surface, du nez et de la bouche qui peuvent affecter l'aspect externe du corps ;
- La fonction de la transformation du qi joue un rôle important dans le métabolisme du jingqi, du sang et des liquides organiques et dans la transformation mutuelle entre ces substances – quand la transformation du qi s'affaiblit, il peut y avoir soit le dérèglement du métabolisme de l'eau liquides causant le débordement d'eau vers la peau et les muscles avec l'œdème de la paupière ou d'autres parties du corps, soit l'insuffisance de la production et de la transformation du qi et du sang et l'affaiblissement de la nutrition du corps avec le teint pâle sans éclat, etc :

Le sang est également une substance essentielle qui maintient les activités vitales du corps. Il a pour fonction de nourrir et humidifier le corps. Le sang circule continuellement dans les vaisseaux et atteint dans l'interne les organes entrailles et à l'externe la peau et les muscles. Il nourrit et humidifie sans cesse les organes entrailles et les tissus. Quand le sang est prospère et circule librement, on peut avoir le teint et les cheveux de bonne couleur avec éclat, la peau harmonieusement humidifiée et de bonne élasticité et les muscles plein de tonicité.

La production, la transformation et la circulation du sang dépendent des fonctions du qi qui promeut, réchauffe et transforme. Le lien entre le qi et le sang est extrêmement intime. Le qi et le sang dépendent tous deux de la quintessence des aliments et des boissons. L'état de l'assimilation des aliments et des boissons influence directement la production et la transformation du qi et du sang. Quand, et seulement quand la nutrition fournie par la quintessence des aliments est prospère et harmonieuse, le qi et le sang sont prospères et peuvent garantir une bonne base de la santé et de la beauté.

(...)

## Quelques modèles de recette

Voici quelques recettes qui conviennent pour promouvoir la beauté générale, embellir la peau, maintenir ou retrouver son poids, prévenir le vieillissement. Comme pour toutes les diètes spéciales, leur nombre est illimité et il faudrait un ouvrage séparé pour publier une collection tant soit peu complète. Dans l'ouvrage consacré au traitement des pathologies avec la diététique thérapeutique et médicale de la médecine chinoise, nous reprendrons en outre un certain nombre de recettes pour traiter les maladies de la peau suivant la différenciation des syndromes.

### Boisson aux jujubes et au sucre brun, dazao hongtang yin, 大枣红糖饮

- Ingrédients (pour obtenir 500ml de boisson) : jujubes séchées 40g (si dénoyautées 50g), sucre brun 10g, gingembre frais 15g
- Préparation : laver les jujubes et le gingembre (sans le peler), couper le gingembre en tranches fines, cuire ce mélange dans 650ml d'eau, porter à ébullition et continuer la cuisson à feu doux pendant environ 30 minutes – il faut obtenir un liquide un peu concentré et collant ; ajouter le sucre brun et continuer la cuisson pour faire fondre le sucre ; enlever les tranches de gingembre, boire le liquide et manger les jujubes.
- Valeur diététique : nourrir le sang, embellir la peau ; cette boisson est conseillée également en cas de douleur menstruelle.

(...)

## **7. La diététique sportive**

### **健身食养 - jian shen shi yang**

#### **Introduction**

La diététique sportive de la médecine chinoise a connu son heure de célébrité, au moment où les athlètes chinois avaient réussi des performances athlétiques étonnantes. Le doping ayant été écarté, le monde se livrait à de multiples supputations quant aux causes possibles de ces éclats sportifs. Aidé en cela par les déclarations du manager de l'équipe olympique chinoise, la cause en était attribuée à l'usage de moyens diététiques aussi efficaces que mystérieux, comme la viande de chien, les patates douces et autres. Mais la diététique a joué son rôle et c'est sans doute plus par l'application d'un ensemble de mesures, que par l'usage de quelque produit miracle.

Dans ces pages nous analysons quelques aspects particuliers de la diététique spéciale pour les sportifs et présentons une sélection de recettes adaptées. Notre approche reste cependant générale. Chaque sport a ses exigences particulières, tant au niveau des systèmes corporels sollicités, que de la part que le shen y prend. Il est évident que le régime alimentaire d'un coureur de marathon diffère de celui d'un joueur de tennis ou d'un haltérophile. Cependant, dans tous les cas, il faut opter pour une alimentation qui tonifie l'énergie et le sang, qui nourrit les ligaments et les os, qui réveille le shen.

#### **Les besoins spécifiques des sportifs**

Pour assurer les performances requises, le sportif sollicite spécialement les facteurs suivants :

(...)

#### **Saveurs propices et contraires dans l'exercice sportif**

La pratique sportive sollicite spécialement le qi, le sang, les muscles, les ligaments et les os. Nous constatons que les cinq zang sont directement concernés. Un rappel des effets propices et néfastes des saveurs est ici à sa place.

#### **Les saveurs propices**

##### **Les saveurs propices pour le qi**

Le qi du foie :

Il est dit dans **Lei Jing** que : « *Le foie est un organe général d'armée, son sentiment est la colère, son qi est tendu, et il se blesse par la tension. Le foie souffre de la tension, il faut donc manger du doux pour le relâcher. Le bois n'aime pas la congestion, il désire la dispersion par le piquant. Le foie aime la dispersion et déteste le rassemblement, le piquant est donc la tonification, l'acide est la purgation* ».

Dans le livre **Ben Cao Jing Shu**, il est dit que « *Le foie est un organe général d'armée, cela veut dire qu'il n'aime pas être restreint. La tension lui donne une tendance à se casser, c'est pourquoi le foie souffre de la tension et la déteste. Le relâchement satisfait la nature du foie, le doux peut être utilisé pour relâcher, c'est la caractéristique du doux.* »

« *Touffu et largement étendu* », est l'image du bois ; « *La montée, l'ouverture et la détente* », est la fonction normale du Hun. C'est pourquoi suivant sa nature, le foie désire la dispersion. On utilise le piquant pour le disperser, c'est en fait le libérer ; La dispersion est donc la tonification pour le foie. Les herbes piquantes peuvent être utilisées pour disperser, comme Chuanxiong, Radix Chuanxiong. La tension rassemble, c'est ce dont le foie souffre suivant sa nature.

(...)

## **Les risques spécifiques des sportifs**

Les risques de santé entraînés par la pratique sportive, sont tributaires du type de sport et de l'intensité de la pratique. Une pratique sportive en salle de type récréative, ne présente pas de grands risques et peut être assimilée aux activités d'une vie normale. Dès que ce niveau est dépassé, soit par la localisation (extérieur), soit par le type d'effort (intensité), une adaptation de l'alimentation (et éventuellement d'autres facteurs de vie et de soins) est nécessaire.

On peut subdiviser les risques de la pratique sportive en deux catégories : le risque direct et immédiat, lié directement à l'exercice, comme les traumatismes ; les risques consécutifs, comme le surmenage, l'épuisement du qi, du sang, des liquides organiques, de certains zangfu, etc.

Le meilleur moyen est de les éviter. Et quand cela n'a pas été possible, il faut soigner. Nous n'abordons pas ici des mesures autres que la diététique (bien qu'elles soient aussi importantes). Dans cette étude nous nous limitons aux règles et techniques alimentaires qui permettent de prévenir au mieux les risques et de les soigner quand il y a lésion.

### **Les risques directs**

#### **La prévention des risques directs**

Une bonne partie des accidents sportifs sont dus à une mauvaise préparation et à un manque d'échauffement préalable à l'exercice. Il faut donc suivre quelques règles spécifiques :

(...)

### **Recettes pour tonifier le qi**

Elles conviennent pour les cas où le sportif souffre des problèmes suivants :

- Affaiblissement de la fonction respiratoire : cela peut se concrétiser par le fait qu'il manque de souffle pendant l'exercice ou qu'il a des difficultés respiratoires en-dehors (par exemple, difficulté de respirer profondément). Dans ce cas, il doit choisir des aliments qui tonifient le poumon et le rein.
- Sensation de fatigue, soit fatigabilité anormale pendant l'exercice sportif, soit en-dehors, y compris la difficulté de récupérer après l'effort. Il peut s'agir ici du qi du poumon, du cœur ou de la rate. Un affaiblissement du qi du poumon sera accompagné de problèmes respiratoires. Quand le cœur est concerné, il y aura une sensation de vide dans la poitrine, éventuellement de la nervosité et des palpitations, éventuellement lassitude et tendance à l'apathie. (Ici on différenciera soigneusement avec l'affaiblissement du sang du cœur). Quand il s'agit de la rate, la fatigue sera surtout musculaire et il peut y avoir selles molles, perte d'appétit, difficulté de digestion, etc.
- Transpiration anormale : Le poumon domine la peau et le wei qi et par là, la transpiration. Une transpiration en-dehors de l'effort ou au moindre mouvement, est liée au vide du poumon. N'oublions pas que la transpiration est aussi le liquide du cœur et que quand elle est excessive, elle épuisera d'abord le qi et le yang du cœur et puis le sang et le yin. On veillera éventuellement à une double tonification du qi du poumon et du cœur.
- Quand on tonifie le qi, on pensera toujours aussi à activer le qi, car une tonification trop lourde peut ralentir celui-ci.

Tout cela reste assez général. Il faut adapter selon le type de sport, car chacun a ses problèmes typiques. Ainsi un haltérophile peut facilement souffrir d'un affaiblissement du qi de la rate (soulever des poids trop lourds), qui va souvent de pair avec un vide du rein (dos) et du foie (ligaments et tendons). Sa rate peut être aussi atteinte par une diète trop riche en protéines, etc. Ainsi chaque type de sport exige une analyse minutieuse de tous les aspects.

#### Soupe de caille, anchun tang, 鹌鹑汤

Ingrédients : viande de caille 100 g, pousse de bambou 10 g, champignon parfumé 5 g, concombre 15 g, le blanc d'un œuf, poivre du sichuan 6 g, un peu de sauce

faites de soja, de vin de cuisine, de poivre de sichuan, de maïzena et de sel, bouillon de poulet ou de légume 500 ml

Préparation

- Coupez la viande de caille en tranches fines et faites-les mariner avec le vin, le blanc d'œuf, le sel et la maïzena, une demi-heure avant la cuisson ;
- Faites cuire les graines de poivre de Sichuan dans 100 ml d'eau légèrement salée, portez à ébullition, continuez la cuisson à feu doux pendant dix minutes et filtrez pour conserver l'eau de cuisson ;
- Rincez les champignons rapidement sous l'eau courante, trempez-les dans l'eau tiède une demi-heure avant la cuisson ; égouttez-les, coupez-les en tranches fines et conservez l'eau de trempage ; coupez le concombre en tranches fines ;
- Faites chauffer le mélange de bouillon et d'eau de trempage de champignon, portez à ébullition, ajoutez les tranches de cailles, de concombre et de champignon, tournez vivement dans la casserole pour que les ingrédients se dispersent et diminuez le feu pour continuer la cuisson à feu doux pendant cinq minutes ; filtrez et ajoutez ces liquides à la soupe.

Fonction : favoriser le qi du centre, harmoniser le qi du poumon et du rein, tonifier les cinq organes zang

Commentaire : cette soupe à la fois tonifiante et digestible convient pour le repas avant un exercice de sport. On peut éventuellement ajouter des nouilles fines dans la soupe.

(...)

### **Recettes pour vaincre la dépression et retrouver l'optimisme**

Ici nous sommes en plein dans les aspects psychologiques. Le sport est supposé être une source de joie. Mais de nombreux problèmes peuvent s'y superposer. Nous savons que les émotions sont liées aux zangfu. Au point de vue sportif, il est donc possible que l'épuisement d'un zangfu favorise la production d'une émotion anormale ou que des émotions perturbées entraînent une dysfonction des zangfu. L'exemple le plus spectaculaire est celui d'une mauvaise pratique du qigong (sans professeur ou avec un mauvais prof). Il peut entraîner d'importantes pertes de qi et des blocages, souvent difficiles à défaire.

Les meilleures recettes, sont celles qui produisent la joie, c'est-à-dire, des repas dont l'aspect, les odeurs et les saveurs ont du shen, consommés dans une ambiance agréable.

#### Boisson aux fleurs de jasmin et au sucre candi, molihua tang shui, 茉莉花糖水

Ingrédients : fleur de jasmin 5 g, sucre candi 3 g

Préparation : faites une infusion de ces deux ingrédients avec un verre d'eau chaude et buvez tiède.

Fonction : ordonner le qi, rétablir la libre circulation du foie, ouvrir ce qui congestionne, réveiller le shen

Soupe d'huître crue et de viande de porc, sheng mao zhurou tang, 生蚝猪肉汤

Ingrédients : huître crue 150 g (sans la coquille), viande maigre de porc 150 g, un peu de sel

Préparation

- Faites cuire les huîtres et la viande coupée en tranches fines dans 1 l d'eau pendant dix minutes ;
- Ajoutez un peu de sel et éventuellement un peu de coriandre fraîche à la fin de cuisson.

Fonction : nourrir le sang, harmoniser le shen (esprit)

(...)



## **8. Pour bien réussir vos recettes : techniques et ingrédients**

Pour un habitué de la cuisine diététique chinoise, ces recettes ne posent aucune difficulté. Un débutant peut cependant se trouver face à un certain nombre de questions pratiques à résoudre au point de vue des techniques utilisées et des ingrédients.

### **Les techniques**

De nombreuses techniques de cuisine sont déjà présentées et commentées dans nos deux premiers ouvrages consacrés à la diététique et aux recettes des quatre saisons. Nous reprenons ici quelques éléments complémentaires pratiques et utiles pour préparer les recettes reprises dans ce livre.

(...)

### **La cuisson de la viande**

Dans la cuisine chinoise, on utilise tous les produits, y compris les viandes. Il existe bien sûr une cuisine végétarienne, le plus souvent d'inspiration bouddhiste. Dans l'approche de ce livre, nous suivons une ligne généraliste et on peut constater que le plus souvent les quantités de viande sont très petites.

### **Éliminer les impuretés**

Dans la cuisine chinoise, on est très attentif d'une part à éliminer les impuretés, on pourrait dire l'énergie trouble de ce type de produit et d'autre part de maintenir au maximum sa valeur nutritive. Pour cela il y a aussi quatre techniques.

La plus simple est de tremper la viande dans l'eau froide avant son utilisation, de 10 minutes à une heure pour faire dégorger le « *vieux sang* » qui est resté dans la viande et d'éliminer les impuretés. Après cela, la viande est soigneusement séchée avec un tissu. Pour la viande de mouton il y a une technique supplémentaire : après l'avoir lavée, on va l'enrober de maïzena et bien frotter sa surface. Après cela on rince et on sèche. Ces techniques ont aussi une visée gustative : on considère que ce premier traitement enlève aussi les saveurs trop fortes, comme celle du poulet, qui est peu apprécié par le palais chinois.

Une autre technique est de blanchir la viande avant de la couper.

Finalement quand on cuit des viandes dans un liquide, on constate l'apparition d'une écume au début de la cuisson. Il faudra soigneusement écumer.

### **La marinade**

C'est une technique visant à une cuisson idéale de la viande au wok pour que la croûte soit croustillante et l'intérieur tendre, le deuxième but étant d'imprégner la viande de certaines saveurs.

La viande ayant été purifiée, elle est coupée en petits morceaux qui peuvent être des tranches, des cubes ou des allumettes. S'il s'agit d'une viande assez dure, on peut d'abord y incorporer une petite quantité de bicarbonate alimentaire, ce qui va l'attendrir. Puis on ajoute soit un peu de vin de cuisine ou du blanc d'œuf battu, suivi d'une petite quantité de maïzena et on malaxe le tout. L'ensemble doit être humide, mais sans qu'il ne reste de liquide. On laisse reposer de 15 minutes à plusieurs heures au frigo suivant la recette. À cette étape on peut encore ajouter des aromates.

### **Sauter la viande au wok**

Elle est forcément rapide. Mais suivant la recette il y a plusieurs scénarios. Dans le cas le plus simple, on préchauffe le wok à feu vif. On ajoute la matière grasse. Dès que celle-ci arrive au point de fumée, on introduit la viande et on la cuit en la retournant continuellement pendant une durée qui n'excède en général pas deux minutes. Pendant la deuxième minute de cuisson on introduit le sel et les aromates éventuels (souvent le trio poivre, sauce de soja, vinaigre). La viande étant cuite, on arrête le feu, on ajoute quelques gouttes d'huile de sésame grillé et on sert. Souvent on garnit ce plat d'oignon de printemps ou de coriandre finement coupés.

Dans d'autres scénarios la viande est cuite avec d'autres ingrédients, comme des légumes. Suivant la recette on cuira d'abord les légumes, puis on ajoute la viande, ou on cuit la viande d'abord et on ajoute les légumes, ou on cuit les deux ingrédients séparément et on les mélange en fin de cuisson. Les possibilités sont infinies.

(...)

## **Les ingrédients**

Notons que de nombreux ingrédients sont déjà décrits sous les différentes diététiques spéciales et dans les recettes. Pour un certain nombre de produits., nous donnons ici un aperçu plus large

### **Général**

Donnez la préférence à des produits bio, locaux et frais.

### **Algues**

Ce sont de formidables reminéralisants. Elles transforment les glaires, ramollissent les masses dures, clarifient la chaleur, favorisent la miction. Souvent d'origine japonaise, on retient le kombu, le wakamé, le dulsé, le nori, l'hijiki. Elles sont

vendues le plus souvent séchées. Il faut donc les reconstituer par un trempage. On les utilise crues en salade ou cuites dans de nombreuses préparations.

### **Bouillon**

Le meilleur bouillon est celui fait maison, de poulet, de bœuf, d'agneau, de porc. Le principe est simple. Quand on prépare un poulet, on prélève ses os, avant ou après cuisson, on casse les os des cuisses. On met dans une bonne quantité d'eau et on fait cuire pendant quatre heures. Pour le bœuf, on prend de l'os à moelle prédécoupé ou de la queue, coupée aussi. Les os de mouton proviennent en général d'un cou ou d'un gigot, parfois de côtelettes. On casse toujours les gros os en deux au moins. Le bouillon de porc est le plus souvent obtenu d'une préparation de cuisson de cette viande dans de l'eau, où on n'utilise que la viande. On garde donc le bouillon. Une autre source courante est le carré, le jarret, la fricassée, dont on fait rebouillir les os. On casse les gros os pour exposer leur moelle, qui est un ingrédient précieux au point de vue nutritif. On peut ajouter des aromates pendant la préparation d'un bouillon, suivant l'effet qu'on veut obtenir.

(...)

### **Poisson**

Le poisson occupe une place importante dans l'alimentation chinoise. C'est bien compréhensible quand on voit les surfaces d'eau liées à ce pays : 14500 km de côtes, 2800 lacs, 50 millions de tonnes de production de poisson d'élevage. L'élevage de poisson en Chine a souvent fait l'objet de critiques en raison de la qualité des aliments utilisés et des traitements médicamenteux polluants. Remarquons cependant une forte évolution vers une pisciculture écologique, notamment par l'élevage des poissons en rizière, qui en 2010 occupait déjà près de 10% de la surface totale des rizières (au total près de 25 millions d'hectares).

Dans cet ouvrage on conseille souvent de donner la préférence au poisson d'eau douce, par rapport au poisson de mer. Voici les arguments développés dans la cuisine chinoise, bien que cela ne témoigne pas d'une supériorité absolue pour l'une ou l'autre catégorie.

(...)

Premièrement, l'environnement de croissance est différent.

Suivant le goût chinois, le poisson de mer a une odeur désagréable et une saveur salée, souvent peu appréciée par les personnes qui ne vivent pas au bord de la mer. Ils sont relativement chers. Les poissons d'eau douce, vivant dans les réservoirs, les rivières et les lacs, ont une odeur terreuse. Ils sont plus frais que le poisson de mer, car on les trouve partout et leur goût est plus délicieux.

Les poissons de mer ont généralement très peu d'arêtes et leur chair est ferme et élastique, car la plupart sont sauvages. Leur goût est salé. Les poissons d'eau douce

ont généralement plus d'arêtes et leur chair est plus délicate. Comme ils vivent plus près de la surface, ils voient plus de soleil et sont moins actifs. Leur cycle de croissance est plus court. Leur goût est délicieux et non salé.

Les poissons de mer vivent en haute mer, ils sont riches en divers minéraux et vitamines, ils vivent plus longtemps et ils sont plus gras, ce qui les rend plus nutritifs. Les poissons d'eau douce ont moins de matières grasses, plus de protéines et moins de minéraux divers.

Leur degré de fraîcheur est différent. Les poissons de mer se conservent mal. C'est pour cela qu'on les congèle souvent dès qu'ils sont pêchés. Par conséquent, ils n'ont pas le goût du poisson frais. Les poissons d'eau douce sont principalement frais et vifs. En Chine les poissons d'eau douce sont très souvent vendus vivants, ce qui leur confère une fraîcheur inégalée.

Les modes de cuisson des deux poissons sont différents. Le poisson de mer est le plus souvent frit, cuit au four, mijoté. Le poisson d'eau douce permet de nombreuses autres techniques de préparation, notamment la cuisson à la vapeur qui exalte la fraîcheur de leur goût.

Malheureusement le poisson de mer est souvent allergisant, ce qui limite sa consommation. Le poisson d'eau douce ne connaît en général pas cette restriction. Ces quelques lignes reflètent ce que pense la cuisine chinoise de ce sujet. Dans nos pays occidentaux il nous manque en même temps la variété et la fraîcheur du poisson d'eau douce, qui ont été gravement compromis par la pollution. Quand on vit près d'un lac ou d'une rivière où il y a des pêcheurs locaux, on pourra se tourner vers la féra, l'omble chevalier, la perche, le gardon, la tanche, l'écrevisse, le sandre, le brochet, le silure, la carpe, la truite ou la lotte. La liste est belle, mais peu de ces poissons sont communs sur les étals. Reste donc à trouver les meilleurs poissons de mer correspondant à nos choix diététiques et culinaires.

(...)

# Table des matières

Préface 5

## 1. La diététique des bébés et des enfants 7

Introduction 7

Les caractéristiques physiologiques et pathologiques 7

Les caractéristiques physiologiques générales 8

Les caractéristiques pathologiques générales 9

Les caractéristiques physiologiques et pathologiques spécifiques des différentes périodes de la croissance 12

La période fœtale 13

La période néonatale 15

La période du nourrisson 16

La période de la première enfance 16

La période de la deuxième enfance 17

La période de l'âge scolaire 17

Les principes des soins diététiques 18

Les principes généraux 18

Les soins particuliers suivant les différentes périodes d'âge 21

Les soins du fœtus et du nouveau-né 21

Les soins du nourrisson 22

Les soins de l'enfant plus âgé 24

Les soins particuliers suivant les différentes constitutions physiques 24

Les aliments et les herbes couramment utilisés dans la diététique de l'enfant 27

Les aliments 27

Les herbes 37

Les recettes diététiques des soins quotidiens des enfants pendant les différentes périodes de la croissance 41

Les soins diététiques des enfants d'entre quatre et six mois 41

Les soins diététiques pour les enfants entre sept et neuf mois 44

Les soins diététiques des enfants d'entre un à deux ans 50

Les soins diététiques des enfants d'entre deux à trois ans 55

Les soins diététiques des enfants entre trois et six ans (avant l'âge scolaire) 59

## 2. La diététique de la gynécologie 65

Introduction à la gynécologie de la médecine chinoise 65

Les caractéristiques physiologiques et anatomiques de la femme 67

L'étiologie et la pathogénie 68

L'étiologie 68

La pathogénie 69

Les soins diététiques 70

Les soins de la menstruation 70

Les règles avancées, yuejing xian qi, 月经先期 71

Les exemples de recettes 72

- Les règles retardées, yuejing hou qi, 月经后期 73
- La dysménorrhée, tongjing, 痛经 75
- Les soins diététiques 76
- Les soins de la grossesse 79
- Les soins après l'accouchement 84

### **3. La diététique des personnes d'âge moyen et âgées 89**

- Introduction 89
- Le ralentissement du vieillissement et la longévité 90
- La différenciation des syndromes du vieillissement 91
  - Le vide du qi, qi xu, 气虚 91
  - Le vide du sang, xue xu, 血虚 92
  - Le vide du yin, yin xu, 阴虚 92
  - Le vide du yang, yang xu, 阳虚 93
- Les soins diététiques 93
  - Les soins diététiques en cas de vide du qi 94
  - Les soins diététiques en cas de vide du sang 97
  - Les soins diététiques en cas de vide du yin 99
  - Les soins diététiques en cas de vide du yang 101
- La ménopause 103
- L'andropause 108
- Les aliments et les herbes souvent utilisés dans la diététique des personnes d'âges moyen et âgées 111
  - Les aliments 111
  - Les aliments pour tonifier le sang 113
  - Les aliments pour tonifier le yin 114
  - Les aliments pour tonifier le yang 115
  - Les herbes 116
  - Les herbes pour tonifier le qi 116
  - Les herbes pour tonifier le sang 118
  - Les herbes pour tonifier le yin 119
  - Les herbes pour tonifier le yang 120
- Formules utiles 122

### **4. La diététique de la prévention 123**

- Introduction 123
- Prévenir l'apparition de la maladie 124
- La typologie suivant yin yang et les cinq phases 126
- La typologie contemporaine : les neuf grandes catégories 130
- Régler les déséquilibres acquis par des erreurs de vie 141
- Prévenir les maladies saisonnières et épidémiques de façon spécifique. 141
- Les principes de traitement diététique 148
  - Les bases 148
  - Les variations 149
  - La direction du traitement et les précautions 151
  - L'art de la combinaison 151

## **5. La diététique de la convalescence et du rétablissement 152**

- Introduction 152
- Les grands principes 152
- La diète basée sur la différenciation des syndromes 152
- La diète basée sur la différenciation des maladies 153
- La diète basée sur des principes scientifiques 153
- Les paramètres importants 153
- Pratiques diététiques pour favoriser la convalescence 155
  - Rhume 156
  - Bronchite 156
  - Diarrhée chronique 156
  - Ulcère gastroduodéal 157
  - Hypertension essentielle et maladies cardiaques 157
  - Œdème 157
  - Diabète 157
  - Eczéma infantile 157
  - Recettes diététiques suivant la maladie 157
  - Les vins médicinaux dans la convalescence 166

## **6. La diététique de la beauté 美容食养 – mei rong shi yang 171**

- Le concept des soins de beauté par la diététique 171
- Le mécanisme de la méthode des soins de beauté par la diététique 173
- Tonifier et accroître le qi et le sang 173
- Régulariser et harmoniser les cinq organes zang 174
- Quelques modèles de recette 175

## **7. La diététique sportive 180**

- Introduction 180
- Les besoins spécifiques des sportifs 180
- Saveurs propices et contraires dans l'exercice sportif 186
- Les risques spécifiques des sportifs 191
  - Les risques directs 192
  - La prévention des risques directs 192
- Les risques indirects 196
  - Recettes pour tonifier le qi 196
  - Recettes pour tonifier le sang 198
  - Recettes pour tonifier le yin 199
  - Recettes pour tonifier le yang 201
  - Recettes pour tonifier le qi, le sang, le yin et le yang 202
  - Recettes pour rétablir la rate et l'estomac et nourrir les muscles 203
  - Recettes pour éliminer la stagnation de qi et la stase de sang 205
  - Recettes pour vaincre la dépression et retrouver l'optimisme 207

## **8. Pour bien réussir vos recettes : techniques et ingrédients 209**

- Les techniques 209
  - La cuisson des herbes 209
  - La cuisson de la viande 210
  - La cuisson à la vapeur 211

La cuisson d'une bouillie	211
Les ingrédients	212
Algues	213
Bouillon	213
Galette	213
Haricot	213
Huile de sésame	214
Jujube	214
Lait de soja	215
Larme de job	215
Millet	215
Poisson	215
Riz	216
Sauce de soja	217
Sel	217
Tofu	217
Végétarisme	217

**Le programme de publication des Presses Universitaires Guang Ming 219**  
**Adresses utiles 224**

**Enseignement 224**

**Herbes chinoises et produits diététiques 224**

**Contact avec les auteurs 224**



