

PRINCIPES DE LA DIÉTÉTIQUE DANS LA MÉDECINE TRADITIONNELLE VIETNAMIENNE

NGUYEN TAI THU

Résumé. — Au Vietnam, la diététique s'intègre aux grands principes de la cosmologie extrême-orientale : notion du principe unique, doctrine du *Yin/Yang*, théorie des 5 mouvements, etc.

L'aliment est un lien entre l'homme et le monde.

La diététique vietnamienne constitue un élément fondamental permettant à l'homme de vivre en harmonie avec son milieu, et devient ainsi une méthode thérapeutique.

Mots clés : diététique, quatre caractères et cinq saveurs, cycle *Sheng* (Sins) (qui engendre) et *Ke* (Khac) (qui domine).

Summary. — In Vietnam, dietetics are integrated with the fundamentals of fareastern cosmology : notion of unique principle, *Yin/Yang* tenet, theory of the five elements.

The aliment is a bond between the man and the world.

The vietnam dietetics set up a fundamental basis allowing the man to live harmoniously with his midst, and thus become a healing method.

Key-words : dietetics, four characters and five flavours, *Sheng* (generating) cycle, *Ke* (subjugating) cycle.

I. - GÉNÉRALITÉS

La diététique orientale joue un rôle essentiel dans la médecine préventive orientale.

« Les aliments sont les premiers et les seuls vrais médicaments » souligne le *Noi Kinh* (*Neijing*). Cette importance accordée par notre pays à la nutrition est liée à la fonction sociale de la nourriture, qui répond aux exigences du contexte socio-culturel. Ce sont moins, en effet,

Docteur Nguyen Tai Thu — Institut National de Médecine Traditionnelle, Hanoi (Vietnam).

des facteurs de goût ou des considérations d'ordre nutritionnel qui conditionnent ou influencent le choix des aliments, que des facteurs psycho-sociaux, en relation avec le psychisme profond de l'homme et son intégration dans une société et une civilisation données.

Au Vietnam, la diététique s'intègre aux grands principes de la cosmologie extrême-orientale : la notion du principe unique, la doctrine du *Am/Duong* (*Yin/Yang*), la théorie des 5 mouvements. Nous nous intéressons à la qualité *Yin* ou *Yang* des aliments et à la répartition harmonieuse de ces éléments, dont l'équilibre, au sein de l'organisme, est indispensable à la santé.

La diététique vietnamienne constitue un élément fondamental permettant à l'homme de vivre en harmonie avec son milieu. L'aliment est un lien entre l'homme et le monde.

• *En trop grande quantité, elle va nuire à l'organe "dominé" par elle.* L'excès d'aliments d'une saveur déterminée provoquera des troubles au niveau de l'organe qui est « dominé » par cette saveur. En effet, selon le cycle *Ke* :

- les aliments trop salés nuisent au cœur puisque le rein — saveur salée — domine le cœur,
- le sucre, en grande quantité, nuit au rein puisque la rate — saveur douce — domine le rein.

Inversement, en cas d'insuffisance d'un organe quelconque, il faudra supprimer du régime la saveur qui le domine, sous peine d'aggraver la maladie :

- en cas d'insuffisance cardiaque, il faut supprimer le sel puisque le rein (saveur salée) domine le cœur,
- en cas d'insuffisance hépatique, il faut supprimer l'alcool, le piment, puisque le poumon (saveur piquante) domine le foie.

Ces notions permettent d'énoncer les principes diététiques suivants :

1) Si un organe est en *insuffisance*, on le tonifie en prescrivant la *saveur correspondante en petites quantités*.

2) Si un organe est en *plénitude*, on le calme en utilisant la *saveur de l'organe sur lequel il "trionphe"*.

3) Établir le plus possible une répartition harmonieuse entre les différentes saveurs parce qu'un déséquilibre alimentaire peut provoquer l'apparition de maladies.

4) Éviter les incompatibilités entre les aliments (ex. : pas d'oignon [saveur piquante] après le miel [saveur douce] car il y a risque de plénitude excessive au niveau de l'élément poumon).

En résumé : le but essentiel de la diététique orientale est de maintenir le régime alimentaire aussi près que possible de l'équilibre *Yin/Yang* de l'organisme.

II. - QUATRE CARACTÈRES ET CINQ SAVEURS DES ALIMENTS

Notre diététique se fonde essentiellement sur la notion des 4 caractères et 5 saveurs :

1) LES QUATRE CARACTÈRES :

Les 4 caractères des aliments sont : tiède (tempéré) et chaud, frais et froid, se fondant sur la notion de la doctrine du *Yin/Yang*, ils sont classés selon leur polarité *Yin* ou *Yang* :

- *tiède (tempéré) et chaud*, sera *Yang*,
- *frais et froid*, sera *Yin*.

Du point de vue physique :

- ce qui est *riche en eau* est *Yin*,
- ce qui est *sec* est *Yang*.

Du point de vue chimique :

- les composés *riches en sodium*, arsenic, carbone, vitamine D sont *Yang*,
- les composés qui sont *riches en potassium*, soufre, phosphore, vitamine C sont *Yin*.

Du point de vue de la taille, de la forme et du poids :

- ce qui est de *grande taille*, de forme allongée, de forte densité sera *Yin*,
- ce qui est *petit*, sphérique, peu dense sera *Yang*.

Du point de vue de la couleur :

- la couleur la plus *chaude*, le *rouge* sera *Yang* :
(viande rouge, œufs, fraises, carottes, pommes, etc.),
- la couleur la plus *froide*, le *violet* sera *Yin* :
(raisin, chou, orange, etc.).

2) LES 5 SAVEURS :

Les *saveurs* sont au nombre de cinq :

- *acide* qui correspond au *foie* et au *bois*,
- *amère* qui correspond au *cœur* et au *feu*,
- *douce* qui correspond à la *rate* et à la *terre*,
- *piquante* qui correspond au *poumon* et au *métal*,
- *salée* qui correspond au *rein* et à l'*eau*.

Ces saveurs, intégrées au cycle des 5 mouvements, seront donc interdépendantes les unes des autres et ce, en fonction des cycles *Sheng* (qui engendre) et *Ke* (qui domine).

• Une saveur utilisée en quantité modérée, stimule l'organe qui lui correspond :

- le *sucré* (saveur douce) en petite quantité stimule la *rate*,
- le *tabac* (saveur amère) en petite quantité stimule le *cœur*.

III. - CARACTÈRES ET SAVEURS D'UN CERTAIN NOMBRE D'ALIMENTS VIETNAMIENS

Dans le « *Nam Duoc Than Hieu* », ouvrage de Tue Tinh, grand médecin vietnamien du XIV^e siècle, on lit :

1) LA SAVEUR ACIDE

- s'arrête au *foie*,
- correspond au *foie* (au *bois*),
- utilisée en quantité modérée, stimule le *foie* (le *bois*),
- absorbée en trop grande quantité, nuira à la *rate* (la *terre*),
 - engendre le *cœur* (le *feu*),
 - domine la *rate* (la *terre*).

PRODUITS VÉGÉTAUX	CARACTÈRES		PRODUITS ANIMAUX	CARACTÈRES	
	(Tempéré) Tiède/Chaud ou Frais/Froid	<i>Yang</i> ou <i>Yin</i>		(Tempéré) Tiède/Chaud ou Frais/Froid	<i>Yang</i> ou <i>Yin</i>
Pourpier	Froid	<i>Yin</i>	Viande de poule	Tempéré	<i>Yang</i>
Basilic	Froid	<i>Yin</i>	Viande de porc	Tempéré	<i>Yang</i>
Orange	Froid	<i>Yin</i>	Viande de chat	Tempéré	<i>Yang</i>
Citron	Froid	<i>Yin</i>	Viande de singe	Tempéré	<i>Yang</i>
Abricot	Tempéré	<i>Yang</i>	Viande de chien	Chaud	<i>Yang</i>
Prune	Tempéré	<i>Yang</i>	Viande de loup	Chaud	<i>Yang</i>
Mandarine	Tempéré	<i>Yang</i>			

2) LA SAVEUR AMÈRE

- s'arrête au cœur,
- correspond au cœur (au feu),
- utilisée en quantité modérée, stimule le cœur (le feu),
- absorbée en trop grande quantité, nuira au poumon (le métal),
 - engendre la rate (la terre),
 - domine le poumon (le métal).

PRODUITS VÉGÉTAUX	CARACTÈRES		PRODUITS ANIMAUX	CARACTÈRES	
	(Tempéré) Tiède/Chaud ou Frais/Froid	<i>Yang</i> ou <i>Yin</i>		(Tempéré) Tiède/Chaud ou Frais/Froid	<i>Yang</i> ou <i>Yin</i>
Navet	Froid	<i>Yin</i>	Foie de coq, de poule	Tempéré	<i>Yang</i>
Chrysocome	Tempéré	<i>Yang</i>	Bile de porc	Froid	<i>Yin</i>
Laitue	Froid	<i>Yin</i>	Foie de porc	Tempéré	<i>Yang</i>
Variété de luffa amère	Froid	<i>Yin</i>	Bile d'ours	Froid	
Peau de mandarine	Tiède	<i>Yang</i>	Viande de bouc, de chèvre	Chaud	<i>Yang</i>
Fleur de so- phora japonica	Froid	<i>Yin</i>	Viande de cheval	Chaud	<i>Yang</i>

3) LA SAVEUR DOUCE

- s'arrête dans la rate,
- correspond à la rate (à la terre),
- utilisée en quantité modérée, stimule la rate (la terre),
- absorbée en trop grande quantité, nuira au rein (l'eau),
 - engendre le poumon (le métal),
 - domine le rein (l'eau).

	CARACTÈRES			CARACTÈRES	
	(Tempéré) Tiède/Chaud ou Frais/Froid	<i>Yang</i> ou <i>Yin</i>		(Tempéré) Tiède/Chaud ou Frais/Froid	<i>Yang</i> ou <i>Yin</i>
PRODUITS VÉGÉTAUX			Champignon	Froid	<i>Yin</i>
Riz	Tempéré	<i>Yang</i>	Pomme	Tempéré	<i>Yang</i>
Riz gluant	Tiède	<i>Yang</i>	Orange	Froid	<i>Yin</i>
Millet	Tempéré	<i>Yang</i>	Let chi	Froid	<i>Yin</i>
Sésame	Tempéré	<i>Yang</i>	Coco	Tempéré	<i>Yang</i>
Fève noire	Tempéré	<i>Yang</i>	Raisin	Tempéré	<i>Yang</i>
Haricot vert	Froid	<i>Yin</i>	PRODUITS ANIMAUX		
Soja	Tempéré	<i>Yang</i>	Sucre de canne	Tiède	<i>Yang</i>
Ferment pour l'alcool	Tempéré	<i>Yang</i>	Miel d'abeille	Tempéré	<i>Yang</i>
Céleri	Tempéré	<i>Yang</i>	Grenouille	Froid	<i>Yin</i>
Liseron rampant	Froid	<i>Yin</i>	Serpent	Froid	<i>Yin</i>
Patate	Tempéré	<i>Yang</i>	Poisson d'eau douce	Tempéré	<i>Yang</i>
Pousse de bambou	Froid	<i>Yin</i>	Canard	Tempéré	<i>Yang</i>
Pastèque	Froid	<i>Yin</i>	Coq	Tempéré	<i>Yang</i>
Concombre	Froid	<i>Yin</i>	Œuf de poule	Tempéré	<i>Yang</i>

4) LA SAVEUR PIQUANTE

- s'arrête au poumon,
- correspond au poumon (au métal),
- utilisée en quantité modérée, stimule le poumon (le métal),
- absorbée en trop grande quantité, nuira au foie (le bois),
 - engendre le rein (l'eau),
 - domine le foie (le bois).

	CARACTÈRES			CARACTÈRES	
	(Tempéré) Tiède/Chaud ou Frais/Froid	Yang ou Yin		(Tempéré) Tiède/Chaud ou Frais/Froid	Yang ou Yin
PRODUITS VÉGÉTAUX			PRODUITS ANIMAUX		
Noix d'arec	Tiède	Yang	Grenouille	Froid	Yin
Safran	Frais	Yin	Scopolendre, mille pattes	Tempéré	Yang
Poivre	Chaud	Yang	Viande de cheval	Chaud	Yang
Cannelle	Chaud	Yang	Viande de lapin	Tempéré	Yang
Bois d'aloès	Tempéré	Yang	Buffle	Frais	Yin
Poireau	Tiède	Yang	Éléphant	Frais	Yin
Oignon	Tiède	Yang	Chevreuril	Tempéré	Yang
Ail	Tiède	Yang	Chat	Tempéré	Yang
Moutarde	Tiède	Yang	Oiseau	Tempéré	Yang
Gingembre	Tiède	Yang	Graisse de porc	Froid	Yin
Coriandre	Tiède	Yang	Moelle des os de porc	Froid	Yin
Sauge	Tiède	Yang	Rate et pan- créas de porc	Tempéré	Yang
Menthe	Tempéré	Yang	Chèvre, bouc	Chaud	Yang
Persil	Tiède	Yang	Porc sauvage	Tempéré	Yang
Taro	Tempéré	Yang			
Pêche	Chaud	Yang			
Peau de mandarine	Tiède	Yang			

5) LA SAVEUR SALÉE

- s'arrête au rein,
- correspond au rein (à l'eau),
- utilisée en quantité modérée, stimule le rein,
- absorbée en trop grande quantité, nuira au cœur (le feu),
 - engendre le foie (le bois),
 - domine le cœur (le feu).

PRODUITS ANIMAUX	CARACTÈRES	
	(Tempéré) Tiède et Chaud ou Frais et Froid	Yang ou Yin
Sangsue	Tempéré	Yang
Grillon	Froid	Yin
Ver	Froid	Yin
Limace	Froid	Yin
Moule	Froid	Yin
Nacre	Froid	Yin
Pigeon domestique	Tempéré	Yang
Sang de porc	Tempéré	Yang
Cœur de porc	Froid	Yin
Viande de tigre	Tempéré	Yang
Sang de chevreuil	Tempéré	Yang

RÉFÉRENCES :

1. *Hai Thuong Lan Ong : y Tông Tâm Linh* (Vietnam, XVIII^e siècle).
2. *Huang Di Nei Jing : Su Wen*.
3. *Tue Tinh : Nam Duoc Than Hieu* (Vietnam, XIV^e siècle).