

La diététique chinoise : aspects thérapeutiques

RESUME

La diététique chinoise ne répond pas aux mêmes critères d'appréciation que ceux que l'on définit en matière de diététique occidentale. La diététique, la phytothérapie ainsi que l'acupuncture, s'inscrivent dans le cadre traditionnel de la thérapeutique. La nutrition et l'entretien du corps physique et mental résultent de la transformation dynamique et de la combinaison des produits alimentaires en fonction de leur nature et de leur saveur ; ils doivent répondre aux exigences internes de l'individu et être conformes à celles du monde extérieur.

La diététique est née de l'empirisme populaire et des observations pratiques faites par des diététiciens renommés surtout après le début de notre ère ; ces observations ont fait l'objet de volumineuses compilations.

Les textes du Neijing Suwen et du Lingshu décrivent les bases physiologiques générales de cette matière, mais ils n'envisagent que partiellement l'aspect pratique de la diétothérapie telle qu'elle est appliquée sur le terrain.

La diétothérapie réside dans l'art de marier harmonieusement les nuances, les appartenances et les antagonismes des divers produits alimentaires. Elle fait parfois intervenir des modes de préparation culinaire particuliers qui peuvent prendre une place importante dans la thérapeutique des affections profondes au long cours.

Dans leur étude, les auteurs font l'historique de la diététique thérapeutique chinoise ; ils envisagent ensuite, à partir des textes du Neijing Suwen et du Lingshu, la place respective de la saveur et de la nature des produits ; ils insistent sur la complexité de l'action des saveurs et de la combinaison saveur-nature en pratique courante. Après quelques considérations sur la nutrition générale et la diététique thérapeutique, ils donnent quelques exemples de prescription en fonction de certains états morbides.

MOTS CLES : Diététique. Diétothérapie. Saveur. Nature. Préparation diététique. Méridiens ou organes destinataires.

Généralités

La diétothérapie (art de la diététique envisagée en tant que thérapeutique) fait partie intégrante de l'arsenal thérapeutique traditionnel.

Les acupuncteurs occidentaux ne lui portent cependant qu'un intérêt récent. La rareté des textes chinois anciens qui lui sont consacrés, leur introduction très récente en

Europe, expliquent sans doute combien il nous est difficile d'assimiler ces notions de diététique et de les concevoir sous l'angle d'une véritable « thérapeutique par l'alimentation ».

D'autre part, l'Occident ne conçoit la diététique qu'en termes interdits ou de restrictions des substances excécutaires dans le sang ou génératrices de pathologie : régimes restrictifs en glucides dans le diabète, en lipides dans les dyslipidémies ou « l'insuffisance hépatique », régimes hypocaloriques dans l'obésité, interdits frappant les abats et l'alcool chez le goutteux, les protides chez l'hyperazotémique, etc. Enfin, nous privilégions assez fortement la notion quantitative, en quelque sorte « statique » de valeur calorifique, au détriment du « dynamisme » obtenu par la combinaison de la nature et de la saveur d'un produit associée ou non à un mode particulier de préparation culinaire.

Rappel historique

Les premiers textes traitant de diététique chinoise remontent à l'époque des Dynasties Zhou (du XI^e siècle à 771 av. J.-C.) ; ils sont contemporains de ceux traitant de la médecine interne et vétérinaire et de la petite chirurgie. A cette époque, c'est la cour impériale qui indiquait aux populations les principes généraux d'alimentation et de diététique ; les diététiciens savaient déjà classer un certain nombre d'aliments en fonction de leur vertu curative.

Li Ruifen (6) rapporte que « dans le premier traité de médecine chinoise rédigé pendant la période des Printemps et des Automnes (770-476 av. J.-C.) il est mentionné qu'il ne suffit pas de soigner la maladie par des drogues, il faut accompagner ce traitement d'une diète appropriée ».

Les textes du Neijing Suwen Lingshu précisent la place de la saveur, de la nature et du Qi des produits alimentaires dans le cadre des Cinq Mouvements en vue de l'entretien du corps physique ou mental. Ces textes exposent l'action générale de ces produits, en particulier de leur saveur ; ils décrivent l'effet de leur excès et définissent les interdits dans certaines affections. ils ne font cependant pas mention de la « qualité des produits », ni de leur impact dynamique aux divers niveaux de l'organisme, pas plus qu'il ne traitent

de leur association entre eux ou de leur mode de préparation culinaire.

Bianque (Royaumes combattants 475-221 av. J.-C.) affirme que les maladies doivent être traitées d'abord par des régimes alimentaires avant de faire appel aux médicaments ; ce que confirme le vieil adage selon lequel : « *Toute nourriture peut être aussi un médicament ; les aliments sont les premiers remèdes de l'homme* ».

C'est surtout après le début de notre ère que s'affirment les habitudes en matière de diététique, tandis que les expérimentations et leurs applications se multiplient. En témoignent les travaux de diététiciens renommés ainsi que les nombreuses compilations d'études sur les produits alimentaires et les recettes tirées de la pratique.

Zhang Zhong Jing (150-219), auteur du *Shang Han Lun*, introduit dans certaines recettes phytothérapeutiques la notion de rôle « harmonisateur ou guide » des aliments naturels ou de sous-produits animaux tels que le riz, le gingembre, le sucre, les haricots, les noix, le miel, les œufs, la bile, etc.

Ge Hong (281-361) met en relief, dans le cadre de la médecine préventive, l'importance de la diététique et de l'hygiène sexuelle pour ménager le « fluide vital » ; il suggère d'adapter les régimes alimentaires aux conditions des malades.

Sun Si Miao (581-682), auteur du *Qian Jin Yao Fang* (Mille prescriptions valent leur pesant d'or) et du *Qian Jin Yi Fang* (Supplément aux précieuses prescriptions), est un diététicien renommé. On est à l'époque Tang et déjà le traitement diététique de certaines maladies dites carencielles est codifié : prescription de foie de veau et d'agenau, d'amandes et de germes de blé de froment dans les avitaminoses A et B1, le béri-béri et l'héméralopie ; consommation d'extraits de thyroïde d'agenau et d'algues marines riches en iode dans certains goîtres.

La diétothérapie dès lors se généralise ; elle atteint un très haut niveau aux VI^e et VII^e siècles.

Dans le « Recueil des Vénérables, Pacifiques et Bienveillantes Prescriptions », (Epoque Song, 960-1279), on trouve des recettes précises pour traiter vingt-huit maladies différentes : purée d'amandes pour la toux, chair de poisson bouilli pour la dysenterie, bouillie de haricots noirs pour les œdèmes, etc.

Hu Si Hei, dans le *Yin Shan Zheng Yao* (Principes d'une Diététique correcte, 1314-1330), note que certaines maladies peuvent être traitées par un simple régime approprié sans qu'il soit besoin de recourir aux drogues.

Luhe, dans le *Shi Wu Ben Cao* (Matière médicale - diététique) au XVI^e siècle, souligne l'importance des aliments de première nécessité sur le plan nutritionnel comme le riz et les céréales. Il s'élève contre les abus, d'une alimentation carnée et grasse, génératrice de « chaleur nuisible au corps ». Il préconise une ration plus

importante en céréales et en légumes ; ces derniers, outre leur action relativement laxative, développent une action spécifique dans l'organisme. Ces recommandations d'un autre âge restent d'une brûlante actualité, maintenant que l'on a la confirmation scientifique du rôle pathogène de certains aliments ou de certains modes de préparation culinaire dans la genèse de la maladies graves (athérome, certains cancers, etc.).

On peut citer également les écrits de contemporains des *Ming* (1368-1644), *Liu Wen Tai* (1505) et surtout *Li Shi Zhen* (1518-1593), auteur du *Ben Cao Gan Mu*, importante compilation de recettes diététiques et de formules de phytothérapie auxquelles on fait souvent référence aujourd'hui.

Signalons enfin, qu'à côté des compilations proprement dites, il existe des recettes de transmission orale familiale ou populaire.

Rôle de la saveur des aliments selon le Neijing Suwen-Lingshu

Il est dit dans le *Lingshu*, ch. 36 (9) : « *Les aliments (eau et grains) pénètrent par la bouche et sont répartis en cinq saveurs qui s'écoulent toutes vers leurs mers (réservoirs), les humeurs suivant chacune leur tendance. C'est pourquoi les énergies sortent par le Triple Foyer afin de réchauffer les muscles et de nourrir la peau. Ceci concerne l'humeur Jin (fluide fin et clair). L'humeur qui s'écoule et ne circule plus est appelée Yé (humeur trouble contenant des mucosités)* ».

Les aliments sont classés selon cinq saveurs : aigre, amère, douce, (insipide), piquante (âcre) et salée, et aussi selon les 4 énergies : fraîche, froide (neutre), tiède et chaude.

Selon le *Neijing Suwen*, ch. 74 (4), les cinq saveurs sont la matière première du Yin des cinq éléments qui nourrit ainsi l'énergie interne des cinq organes : « *Chacune des saveurs qui entre dans l'estomac rejoint son viscère d'élection. L'acide préfère le foie, l'amer le cœur, le doux la rate, l'âcre le poumon et le salé le rein... Peu à peu s'accroît ainsi le Qi qui en est le produit normal de transformation ; s'il est en excès, cet accroissement est facteur de maladie* ».

Les saveurs sont intégrées dans les cinq mouvements en fonction des lois d'engendrement (Sheng) et de domination (Ke).

A petite dose, une saveur « structure et nourrit » l'organe correspondant ; en cas d'abus, la saveur fait « déborder » cet organe et affaiblit en même temps l'organe dominé normalement dans le cycle Ke. « *L'abus d'acidité fait déborder le foie et tarit la rate. Trop de sel... fatigue les gros os et freine le cœur* ». (Suwen, ch. 3).

Le ch. 10 du Suwen est plus précis encore sur les méfaits dus à l'abus des saveurs : « *Manger trop de sel fige les vaisseaux et altère le teint ; manger trop amer dessèche la peau et fait tomber les poils ; manger trop âcre contracte les muscles et flétrit les ongles ; manger trop doux endolorit les os et fait tomber les cheveux. Tels sont les dommages causés par les cinq saveurs* ». Et au ch. 5 : « *Par leurs excès, les saveurs blessent la forme et leurs émanations blessent l'essence* ».

On retiendra, sur le plan pratique, qu'il faut donc éviter, en cas d'insuffisance d'un organe, de prescrire la saveur correspondant à l'élément qui domine normalement cet organe malade dans le cycle Ke ; ainsi y aurait-il lieu d'éviter le sel dans l'insuffisance cardiaque.

De même, on respectera les contre-indications des cinq saveurs telles qu'elles sont décrites au ch. 23 du Suwen : « *L'âcre bouscule le Qi, on restreindra les âcretés quand le Qi est souffrant ; le sel bouscule le sang, l'amer bouscule les os, le doux bouscule les chairs, l'acide bouscule les muscles... Telles sont les cinq contre-indications (Wu Jin)* ». On évitera aussi la saveur correspondant à un organe quand celui-ci est en trop grande faiblesse (le sel dans l'insuffisance rénale par ex.).

• L'action des saveurs sur l'organisme doit être aussi envisagée selon la dialectique Yin-Yang et en fonction des effets de « tonification-dispersion » qu'elles entraînent.

Pour le foie, l'âcre (ou le piquant) est tonique et l'acide évacuant. Pour le cœur, le sel est tonifiant et le doux dispersant. Pour la rate, le doux est tonifiant et l'amer dispersant. Pour le poumon, l'acide est tonifiant et l'âcre (piquant) dispesant. Pour le rein, enfin, l'amer est tonifiant et le salé dispersant.

Suwen, ch. 74 : « *L'âcre (piquant) et le doux sudorifiques et dissipants sont Yang. l'acide et l'amer, évacuants et purgatifs sont Yin. Le salé évacuant et purgatif est Yin. Ce qui est insipide et diurétique est Yang* ». L'âcre et le doux dispersent donc l'énergie vers le haut, la tête ou l'extérieur et appartiennent au Yang. L'acide, l'amer et le salé font descendre l'énergie et appartiennent au Yin. De même le sucre (doux) de saveur Yang intervient rapidement dans le sang en cas d'hypoglycémie, le piment et le gingembre provoquent parfois une vasodilatation cutanée faciale avec ouverture des pores et transpiration (ce qui constitue un bon moyen de chasser le vent froid lors d'une attaque externe en surface). Au ch. 5 du Suwen : « *Les saveurs Yin sortent par les orifices inférieurs ; les souffles Yang sortent par les orifices supérieurs* ».

Notons que les éliminations induites par les saveurs Yin sont plutôt solides ou matérielles (purgation, vomification, évacuation).

Par ailleurs, si chaque saveur développe son effet spécifique, cette action peut en même temps être modérée

par une autre saveur. Ainsi, si l'âcre est dissipant, l'acide astringent, le doux relâchant, l'amer durcissant et le salé assouplissant, on note qu'en même temps, l'âcre est réprimé par l'amer, l'acide par l'âcre, l'amer par le salé, le doux par l'acide, et le salé par le sucré. Le diététicien doit savoir tenir compte dans sa prescription de ces actions de tempérance ou d'antagonisme réciproques entre les saveurs.

Les saveurs provoquent les déplacements spécifiques du Qi dans l'organisme permettant de définir leurs quatre tendances directionnelles : ascendante (Sheng), flottante (Fu), descendante (Jiang) et coulante (Chen). La saveur amère induit un effet vomitif et purgatif. L'association des saveurs piquante et douce (Yang) tend à faire « flotter » ou monter le Qi ; le mélange acide-salé (Yin) provoque au contraire un mouvement d'intériorisation (action coulante) et/ou sa descente vers le bas.

Le rôle des saveurs dans la lutte contre les perturbations d'origine cosmique ou climatique est souligné par le Suwen, au ch. 74 : « *Pendant le règne terrestre du vent, le Jue Yin - bois est à la source ; la fraîcheur du métal représente alors le Qi pervers prédominant. On le corrigera par l'acide-tiède avec l'amer et le doux comme adjuvants* » (l'âcre le contre-balance). Dans les commentaires du Suwen ch. 71.04 (10) : « *Durant l'année Tai Yang/Sitian (céleste), le froid-humidité est prédominant ; il faut utiliser la saveur asséchante (amère) pour détruire l'humidité et la saveur attiédissante pour anihiler le froid. C'est pourquoi il est dit d'harmoniser avec les saveurs appropriées pour que le haut et le bas sauvegardent leurs vertus* ». Au ch. 74 : « *Ce qui importe c'est d'administrer la saveur correcte qui profitera aux Qi qui dominent le haut et le bas ; il en est de même pour les Qi latéraux. Ainsi, sous le règne de Shao Yang, on disperse d'abord avec le doux puis on tonifie avec le salé. Sous le Yang Ming, ... d'abord l'âcre puis l'acide...* ».

Dans le cadre des maladies d'origine externe et de la prévention de certaines affections saisonnières ou annuelles, l'utilisation judicieuse de la saveur (mais aussi de la nature) des produits alimentaires se révèle d'une grande utilité.

Rôle de la nature des aliments selon le Neijing Suwen

Les textes faisant référence à la nature des produits alimentaires et à son rôle sont beaucoup moins nombreux que ceux relatifs à leur saveur. Il est possible que la moindre complexité des problèmes posés par la nature des aliments soit à l'origine de cette discrétion des textes...

Les aliments sont classés selon deux natures (Qi) essentielles Yang ou Yin et une nature dite neutre. Il existe des degrés entre les deux extrêmes et l'on décrit ainsi

successivement, une énergie froide (Han), fraîche (Liang), neutre (Ping), tiède (Wen) et chaude (Re).

Le caractère chaud ou froid d'un aliment donné ne représente pas, bien entendu, la mesure de sa température « brute » ou de la mesure gustative de sa saveur. Il est la traduction de l'action fonctionnelle dynamique obtenue chez l'individu après ingestion de cet aliment.

Par définition, les aliments dont l'action est salutaire dans les affections de type chaleur, Yang et plénitude sont dits de nature froide ; à l'inverse, ceux qui soulagent les affections de type froid, Yin et vide sont dits de nature chaude. Les aliments sont dits de nature neutre lorsqu'il est impossible de leur affecter une polarité précise. C'est donc l'action particulière d'un produit sur une pathologie donnée qui détermine sa polarité et sa nature propres.

Les principes thérapeutiques basés sur la nature des produits sont relativement simples :

- dans une maladie de type chaleur, on utilise les aliments ou les plantes de nature tiède ou chaude.

- dans une maladie de type froid, on utilise les aliments ou les plantes de nature tiède ou chaude.

Encore faut-il aussi distinguer la chaleur réelle de la chaleur apparente, comme le froid réel du froid apparent, qui nécessitent chacun un traitement différent.

Au ch. 71 du Suwen (1) : « *S'il y a trop d'énergie froide (Yin), il faut prescrire des médicaments doux (Yang) et réchauffants ; s'il y a trop d'énergie chaude (Yang), il faut prescrire des médicaments salés et rafraîchissants (Yin)* ».

De même que la saveur, la nature d'un produit induit une tendance directionnelle : les aliments de nature fraîche ou froide ont tendance à aller vers le bas et à s'intérioriser ; ceux de nature tiède ou chaude ont tendance à aller vers le haut et à s'extérioriser. L'action directionnelle de la prescription sera donc la résultante des différentes tendances des produits utilisés.

Les contre-indications des produits en fonction de leur nature découlent de ce qui a été dit plus haut et le ch. 71 du Suwen (1) les précise : « *Quand l'énergie des organes est chaude (Yang), il faut éviter de prescrire des médicaments réchauffants ; quand elle est froide (Yin), il faut éviter de prescrire des médicaments rafraîchissants* ».

Saveur-nature : les difficultés rencontrées en pratique

Mais en pratique, tout n'est pas aussi simple et l'expérience montre qu'il n'est pas toujours possible, pour choisir un aliment, de se référer aux seules règles théoriques énoncées plus haut, celles-ci souffrant de nombreuses restrictions.

En principe, chaque saveur présente un tropisme spécifique et donc une tendance particulière à emprunter de préférence un système méridien plutôt qu'un autre. Elle va agir sur cette voie méridienne, sur sa périphérie et, bien entendu, sur l'organe correspondant.

Ce tropisme n'est en aucun cas absolu et les exceptions à la règle sont fréquentes. On en citera deux exemples :

- la noix, de saveur douce et de nature tiède, a un tropisme marqué pour les méridiens du rein, du poumon et du gros intestin, bien qu'elle ne soit ni salée ni piquante ; elle est douce mais elle ne gagne pas pour autant la rate en priorité.

- la racine de Radix Rehmanniae (Shu Di Huang) (13), bouillie à la vapeur, est de saveur sucrée. Elle ne présente aucun tropisme particulier pour la rate ou l'estomac ; son impact s'exprime au niveau des cibles méridiennes cœur foie et rein (alors qu'elle n'est ni amère, ni acide, ni salée). Elle agit surtout en nourrissant le Yin et en enrichissant le sang.

Une autre difficulté réside dans le fait qu'un aliment présente parfois une saveur apparent qui n'a rien de commun avec sa saveur réelle.

Ainsi, si environ 80 % des aliments ou des plantes manifestent un goût réel à sapidité très marquée (saveur salée, amère, etc.), les autres (20 %) ne présentent qu'un goût très faible, sans saveur particulièrement définie (insipide), ils n'en sont pas moins rangés dans les textes traditionnels sous une rubrique de saveur bien déterminée. L'expression fonctionnelle de ces derniers produits semble correspondre à celle d'une autre saveur. Ainsi, la saveur gustative peut-elle être différente de la saveur fonctionnelle qui, elle, reflète l'action thérapeutique que l'on connaît en pratique.

Le problème devient très complexe lorsqu'un produit présente plusieurs saveurs à actions contraires.

La seule notion de saveur n'est donc pas déterminante pour définir une route méridienne précise.

De même, l'impact préférentiel d'une saveur pour un système méridien donné, n'empêche pas une action beaucoup plus large sur d'autres systèmes.

Les produits utilisés en thérapeutique doivent donc être considérés sur le plan fonctionnel suivant deux aspects :

- d'une part, selon leur dualité saveur-nature : deux produits de même saveur mais de nature différente n'auront pas la même action curative (le gingembre piquant mais chaud traitera les symptômes du vent froid, alors que la menthe piquante, mais fraîche, sera plutôt utilisée dans les attaques de vent chaud) ; inversement, il en ira de même pour les produits possédant une nature identique mais dont la saveur sera différente.

- d'autre part, en fonction de leur tropisme organique spécifique ; à cet égard, on sera amené à choisir deux

produits différents pour traiter le feu du cœur et la chaleur du poumon qui réclament pourtant l'un et l'autre une substance de nature froide, de tendance descendante et coulante. Dans cet ordre d'idées, on observera que tous les produits qui, comme Panax ginseng, possèdent la même saveur douce et légèrement amère et la même nature tiède, n'auront pas forcément un effet thérapeutique identique.

C'est aussi dire si, au-delà de la connaissance analytique et théorique d'un produit, il est important d'en bien connaître sur le plan pratique toutes les affinités.

Il n'est donc pas possible de se baser exclusivement sur la nature ou la saveur d'un produit (ou sur celles de produits de correspondance) pour déterminer à coup sûr son effet thérapeutique. Seule la connaissance globale, théorique et pratique d'un aliment donné, ainsi que celle de son éventuel mélange à d'autres substances, autorise sa prescription.

Notions de diététique générale

On sait que l'alimentation de base des Chinois est constituée par les céréales (riz, blé).

Legumes et fruits sont souvent consommés à l'état cru, frais et mûrs. Ils peuvent être également préparés, cuits, grillés, bouillis, etc. Parfois, en fonction de certaines réalités socio-économiques (crainte d'une sécheresse ou d'une famine, projet de vente ultérieure), ou dans le but de leur conférer certaines propriétés spécifiques, les produits alimentaires sont mis en conserve par séchage, saumurage, chauffage ou simplement du vinaigre ou du sucre.

Mais la préférence des Chinois se porte surtout vers les produits frais, préparés par cuisson et servis tièdes. Par un savant jeu de mélange et d'association des saveurs, des odeurs, des couleurs et des « températures », on cherchera à obtenir dans le plat servi, le meilleur équilibre Yin-Yang compatible avec la finesse du goût. Dans la préparation culinaire, le mélange des ingrédients doit stimuler le goût et l'appétit, mais il doit surtout entretenir l'énergie dans les organes et favoriser la circulation de cette énergie et des liquides dans les tissus, afin d'éviter toute tendance à la stagnation liquidienne ou de débris alimentaires.

Tous les excès, qu'ils soient de saveur, de « température » ou simplement quantitatifs, sont considérés comme générateurs de dérèglement interne ; il faut éviter la surcharge alimentaire comme le jeûne prolongé. La sobriété est de mise. Li Shi Shen (7) décrit les effets néfastes de tout excès : « *L'excès d'aliments en général nuit à la forme corporelle (obésité). L'excès d'aliments gras suscite une chaleur nuisible à l'intérieur du corps, accumule les mucosités et congestionne les poumons et la peau. L'excès d'aliments crus fatigue l'énergie de la rate et donne des ballonnements et de la diarrhée. L'excès d'aliments secs provoque la chaleur dans l'intestin et éventuellement des « hémorroïdes ».*

L'excès de liquides provoque le dégoût de la nourriture ».

La consommation de certains produits ou groupe de produits sera adaptée à la saison, au climat, à la géographie de la région, mais aussi à l'âge de l'individu, à sa constitution personnelle, à son activité physique ou intellectuelle. Ainsi, dans une région où existe une nette différenciation climatique, l'observation d'un régime saisonnier particulier permettra une meilleure adaptation aux climats. Au printemps, lorsque le Qi et le sang circulent en surface, on consommera plus de légumes et on évitera les corps gras et les aliments épicés et sapides. Le ralentissement des fonctions digestives de l'été incitera à utiliser des aliments acides et de nature fraîche, en raison de « l'échauffement toxique » de l'organisme. De même en automne, période pendant laquelle l'appétit reprend, on favorisera l'évacuation des restes de chaleur estivale par la consommation de produits épicés et « chauds ». En hiver, enfin, on recommandera des repas plutôt riches en raison du changement de métabolisme et de la tendance du sang et de l'énergie à se mettre à l'abri en profondeur.

La diététique doit aussi être adaptée, autant que faire se peut, à l'individu afin de maintenir un bon équilibre de ses organes en fonction de leurs besoins en sang et en énergie à un moment donné.

De toutes façons, chaque fois que cela sera possible, on consommera des produits de saisons et du terroir afin de préserver « l'énergie source ».

Une remarque, pour finir, caractéristique de cette recherche permanente de l'équilibre et du « juste milieu » : on observe que les traditionnalistes purs ne consomment presque jamais de produits glacés ou brûlants. Cette habitude correspond à une règle qui considère que la « tiédeur alimentaire » de même que la tiédeur du corps sont essentiels à l'entretien de l'équilibre sang-énergie. « *Le feu fort consume l'énergie. Le feu doux (tiédeur) produit l'énergie. Le froid fige le sang* ». (Suwen, ch. 5).

Préparations culinaires Notions de diététique thérapeutique

En thérapeutique, un aliment peut être utilisé soit à l'état naturel, cru et frais, soit au contraire cuisiné par un moyen quelconque. Le type de préparation peut parfois modifier l'effet thérapeutique d'un produit à un point tel que ce dernier en arrive à perdre son pouvoir de base initial.

Dans la plupart des affections graves ou chroniques, il semble essentiel de respecter les modes de préparation et les recettes précises tels qu'ils sont recommandés dans les textes anciens ou transmis par la tradition domestique.

On sait en M.T.C., que la maladie représente la manifestation de la pénétration du pervers au sein d'un organisme affaibli. Pour s'y opposer, il y a lieu de soutenir plus particulièrement le Yuan Qi (énergie essentielle) et

pour cela de conserver dans toute la mesure du possible l'intégrité d'assimilation digestive des eaux et des céréales (quintessence - Jing acquis). C'est dire la nécessité de préparer judicieusement les produits alimentaires afin qu'ils ne déclenchent ni intolérance, ni toxicité, ni effet secondaire qui puisse ainsi précipiter l'effet du pervers. « *On s'oppose aux maux bénins ; on consent aux maux graves* ». (Suwen. ch. 74).

La préparation soigneuse d'un aliment a donc un double but : renforcer sa valeur thérapeutique en orientant sa polarité sur un ou plusieurs organes particuliers et neutraliser les effets éventuellement néfastes du produit sur un corps affaibli. Cette préparation répond d'ailleurs aux mêmes critères de rigueur que ceux qui sont exigés pour les produits de phytothérapie (on sait que les plantes n'obtiennent le maximum de leur vertu thérapeutique qu'après une préparation appropriée).

Les effets de ces différentes préparations sont très variés. Le grillage ou les échanges augmentent la polarité Yang, alors que le trempage ou la cuisson lente à la vapeur accentue le caractère Yin. Avant grillage, la macération préalable du produit dans du jus de gingembre, accentue son efficacité dans la lutte contre le phlegme et les glaires (par une action d'échauffement du Zhong Jiao) ; si cette macération se fait dans du vinaigre, on obtient un produit plus concentré et astringent. Les produits macérés dans l'alcool renforcent et font circuler le sang ; ils chassent le pervers. Un aliment n'a pas exactement la même valeur selon qu'il est cuit à feu doux ou à feu vif, très longtemps ou pendant un temps très court.

Une technique particulière de préparation consiste à associer à un ou plusieurs produits de base d'autres produits dits « guides » ou « harmonisateurs », qui vont augmenter l'efficacité de ces produits de base sur une cible donnée. Ainsi, dans le Shang Han Lun, sont citées des recettes dans lesquelles on ajoute à une formule de base, selon le cas, de la cannelle, du sucre, du riz, de la bile, des haricots fermentés, etc.

D'autres modes préparatoires permettent une meilleure assimilation du produit ou facilitent sa diffusion dans l'organisme.

Le diététicien devra donc tenir compte, dans son choix, de la nature et de la saveur du produit ainsi que de ses affinités pour une cible donnée ; puis il devra préparer ce produit, en l'associant éventuellement à d'autres aliments ou plantes médicinales, selon une méthode culinaire qui en augmentera les vertus premières.

C'est assez dire que la diétothérapie ne se limite pas à la simple considération de la saveur ou de la nature d'un produit. C'est assez dire aussi, que traditionnellement en Chine, un diététicien doit être également un véritable cuisinier...

Comme pour les médicaments, les prescriptions diététiques devront tenir compte des diverses contre-indica-

tions, des interdits et des incompatibilités. Elles devront être poursuivie suffisamment longtemps (2 mois au moins) pour donner leur pleine efficacité. Elles seront présentées et absorbées, selon le cas, froides, fraîches, tièdes ou chaudes. A ce sujet, le Suwen au ch. 74 indique qu'il faut « *boire froid un médicament échauffant et boire chaud un médicament rafraîchissant* ».

Si elles ne sont pas toujours d'un goût particulièrement agréable, ces préparations diététiques sont pour la plupart parfaitement consommables, certaines étant même délicieuses.

Réflexions sur deux produits et deux prescriptions

La stratégie thérapeutique va faire intervenir des recettes, auxquelles il sera possible d'ajouter certains produits en fonction de l'état pathologique du patient. On pourra dans certains cas faire appel aux organes sains pour venir au secours des organes malades : « *on dortote ce qui est épuisé... ce qui est endommagé* » dit le Suwen au ch. 74.

Nous envisagerons dans ce dernier chapitre deux produits : le gingembre et la poire chinoise et deux types d'ordonnance magistrale.

a) Le gingembre (Zingiber Off. Jiang) (5) :

- Très souvent employé, il est de saveur piquante et de nature chaude ou tiède. On pourrait penser que sa saveur lui confère un tropisme exclusif pour la loge métal. En fait son impact se fait sentir non seulement sur le poumon mais aussi sur l'estomac, la rate, le foie et le cœur.

- Consommé frais et cru, sans préparation, il stimule surtout le poumon et l'énergie Wei, et développe son action sudorifique et le drainage superficiel. On pourra l'employer par exemple, dans un rhume au début, consécutif à une attaque de vent-froid externe, alors qu'il n'y a pas encore de transpiration. Ajouté en petite quantité dans les aliments et les crudités, il en élimine le froid. Il sera prescrit en décoction, pendant ou à la fin d'un repas chez les frileux fatigués qui aiment les crudités.

- Cuit seul ou en association, il harmonise le réchauffeur moyen (Zhong Jiao), il a une action anti-émétique, stomacique et combat les intoxications alimentaires.

- Desséché et réduit en poudre, on l'utilise comme tonique et dans les odontalgies.

Au total, il libère l'extérieur, il chasse le froid et l'humidité, il harmonise le Zhong Jiao et élimine les toxines alimentaires. Par sa nature chaude, il mobilise la chaleur et le Yang.

b) La poire chinoise (Li) :

Elle est de saveur douce, légèrement acide et de nature fraîche.

- Elle favorise la production des fluidités du corps (Jin Ye) et humidifie le poumon. Elle nourrit ou enrichit le Yin, humidifie la sécheresse, élimine la chaleur et le phlegme.

- Elle gagne les méridiens du poumon, du cœur, de l'estomac et du foie.

- Consommée crue, elle traite la chaleur accumulée dans les six entrailles.

- Cuite lentement au bain-marie, en milieu fermé et en vapeur d'eau tiède (extrêmement Yin), elle tonifie le Yin des cinq organes.

- Elle est surtout utilisée dans les bronchites d'origine chaleur-phlegme ; elle est contre-indiquée dans les bronchites et les diarrhées par vent-froid (notons au passage qu'on évitera également dans tous les syndrômes chaleur-phlegme les aliments générateurs de chaleur : gingembre, ail, oignons, le mouton et les vandes grasses, l'alcool, les épices et les abats).

- Signalons enfin que le cœur d'une poire n'a pas les mêmes effets que sa chair.

1 - Prescription pour le post-partum et les asthénies par vide (3) :

Au moment de l'accouchement, on note des amas de sang et de Yin au niveau de la partie inférieure de l'abdomen et du pelvis ; il y a des pertes anguines et une asthénie par perte de sang et d'énergie et par stress.

Les aliments ou les recettes correcteurs de ces états sont essentiellement de nature chaude (Re) ; elles visent à mobiliser le sang et le Yin.

Recette proposée :

- Amandes de pêche séchées	50 g
- Gingembre	50 g
- Dattes	50 g
- Vin	30 cc

Bien mixer le tout. Cuire lentement dans 500 cc d'eau jusqu'à réduire à 150 cc. Trois prises quotidiennes de 50 cc chacune, pendant trois semaines au moins.

Analyse de la recette :

- L'amande de pêche est de saveur amère et de nature neutre.

- Le gingembre est de saveur piquante et de nature tiède ou chaude.

- La datte est de saveur douce et de nature tiède.

- Le vin est piquant, chaud et de caractère Yang.

Dans cet exemple, ce sont surtout la nature des produits et le dynamisme de leur combinaison qui priment ; le rôle des saveurs semble secondaire, bien qu'il contribue également à l'ensemble fonctionnel. Les amandes de pêche activent le sang, mobilisent les stases et les amas. L'association de gingembre et de dattes fortifie le Qi, stimule le Zhong Jiao, produit les fluidités du corps, harmonise le Ying Qi et le Wei Qi, protège l'organisme

contre les énergies externes (en particulier contre le vent froid). Le vin, piquant et chaud, permet une meilleure diffusion des aliments dans le sang, harmonisant ainsi le Qi et le sang.

On pourrait également proposer dans ces indications :

- la poule bouillie ;

- les œufs cuits dans du vin de riz au gluten ;

- des bouillies de mil assaisonnées de sucre non raffiné et de sésame ;

- du poulet grillé à feu doux, accompagné de racines grillées de Galanga et de riz ordinaire.

Par contre il faudrait interdire les aliments faisandés ou froids, ceux de nature Yin-froide, les graisses, certains aliments acides ou salés.

2 - Prescription pour le vide de Yin du foie et des reins :

Il s'agit d'un syndrome que l'on rencontre souvent en période de ménopause.

Les aliments proposés seront ceux qui nourrissent le Yin en diminuant le feu : sésame, raisin, épinards, œufs de cane, miel, tortue, huitres. On pourrait en consommer certains crus et frais. Ils ont cependant une efficacité nettement supérieure lorsqu'on les prépare selon la recette suivante :

- Ecraser du sésame pour obtenir 2 cuillères à soupe de poudre.

- Ajouter un œuf et 2 cuillères à soupe de miel.

- Mélanger le tout, faire bouillir à petit feu dans 500 cc d'eau, réduire à 100 cc que l'on consommera tièdes, une fois par jour pendant au moins un mois. Cure à renouveler éventuellement.

Analyse de la recette :

- Le sésame, doux, sucré, neutre, nourrit le Yin du foie et des reins et humidifie le gros intestin.

- L'œuf sucré, froid, nourrit le Yin et le sang, purifie la chaleur, tandis que le miel, sucré, doux, anti-toxique et harmonisateur, tonifie le Réchauffeur Moyen et humidifie la sécheresse.

- Le mode préparatoire, activant l'effet synergique des produits, accentue la tonification du Yin profond.

Conclusion

L'homme en bonne santé assiste, tout au long de sa vie, au lent déclin physiologique et inéluctable de son Jing inné (Energie *a priori* - Reins/Foie) ; la maladie, quelle qu'en soit l'origine, peut accélérer cette lente décroissance, voire imputer d'une grande partie ce potentiel inné, parfois très brutalement. C'est assez dire l'importance du Jing acquis (Energie *a posteriori* - Rate/Estomac) qui va « soutenir et renforcer » le Jing inné ; la qualité des « eaux et des céréales » (Shui Gui) qui permet de remédier à la défaillance est alors primordiale. C'est en cela que réside l'intérêt majeur de la diététique.

L'étude de la diétothérapie chinoise est remarquable par sa triple difficulté :

- difficulté de sa connaissance théorique tout d'abord, qui nécessite de posséder parfaitement le mécanisme complexe du rôle de la saveur d'un produit alimentaire et de ses possibilités d'interaction dans le cadre des Cinq Mouvements ; la nature de l'aliment, ses capacités de diffusion, son impact méridien ou organique parfois très spécifique, son particularisme d'action ajoutent encore à cette complexité ;

- difficulté de certains mode préparatoires du ou des produits, qui oblige à un respect très strict de la recette et de la combinaison des ingrédients, encore qu'il existe des préparations simples, faciles à réaliser ;

- difficulté enfin de trouver la véritable place de la diétothérapie dans l'acte thérapeutique ; elle semble se situer à mi-chemin entre la diététique simple, traditionnelle, de l'homme bien portant qui doit « *manger bien pour vivre bien* » et la phytothérapie qui est une véritable thérapeutique médicamenteuse à base de plantes médicinales, souvent plus incisive. A cet égard, elle peut donc apparaître comme complémentaire. Mais son rôle particulier au niveau du Jing postérieur notamment et des organes, fait que même si elle ne se présente pas toujours comme un médicament, elle peut être parfois beaucoup plus, par son action de renforcement, de soutien et d'entretien énergétiques.

Les difficultés d'appréhension d'une telle méthode par le médecin acupuncteur occidental nécessitent de sa part du bon sens, une grande rigueur scientifique, et surtout le respect des textes anciens.

BIBLIOGRAPHIE

1. CHAMFRAULT A., *Traité de médecine chinoise*, Tome 2, Editions Coquemard, Angoulême, 1959.
2. CHEN AI MIN (Beijing). Séminaire d'acupuncture de Montpellier, mai 1986.
3. CHEN KAI YAN (Hong Kong). *Diététique traditionnelle chinoise*. Séminaire de Montpellier, ALEM, juin 1984.
4. HUSSON A., *Huang Di Nei Jing Su Wen*, ASMAF, 1983.
5. LEUNG KWOK PO, *Diététique traditionnelle chinoise d'aujourd'hui*, Séminaire de Paris, juin 1987.
6. LI RUIFEN (Beijing). *Un art de vivre : la diététique traditionnelle chinoise*. Centre de Recherche de Gastronomie et de Nutrition. Le Courrier de l'UNESCO, mai 1987, 24-27.
7. LI SHI ZHEN (1518-1593). *Ben Cao Gan Mu*, Editions Hygiène du Peuple, Beijing, 1956.
8. LIU WEN TAI (1505). *Ben Cao Pin Hui Jing Yao*. Editions Hygiène du Peuple, Beijing, Librairie Xin Hao. Novembre 1982.
9. MING WONG. *Ling Shu*, Masson, Paris, 1987.
10. NGUYEN VAN NGHI, *Grande étude sur la préparation de l'enregistrement cyclique des 6 sources énergétiques*. Revue Française de Médecine Traditionnelle Chinoise, 1987, 125, 276.
11. PHUTTHAVONG P., *Considération générale des toniques dans la pratique phytothérapique et diététique en M.T.C*. Revue Française de Médecine Traditionnelle Chinoise, 1985, 113, 322-326.
12. PHUTTHAVONG P., *Règles hygiéno-diététiques extrêmement-orientales au cours des deux mois après l'accouchement*, G.L.E.M., mars 1982.
13. VANGERMEERSCH L., *Phytothérapie traditionnelle chinoise selon Chen Kai Yan*. S.A.T.A.S. Bruxelles, Avril 1986.
14. ZHONG GUO YAO SHAN, *Recettes de plats médicamenteux*. Editions Shanghai, 1986.