

5.16 23996

# Saveurs et diététique

par le docteur Alain Schmidt \*

## I Introduction

L'importance de la diététique n'est plus à démontrer par la médecine moderne. Pourtant ces notions sont fort anciennes pour les Chinois. Ainsi à partir des textes traditionnels on retrouve des notions de diététique tant dans le domaine préventif que dans le domaine curatif.

Il nous est apparu intéressant de prendre ces textes, d'en tirer la substantifique moelle, d'analyser notre diététique moderne, nos régimes par rapport à ces mêmes règles traditionnelles et enfin d'en tirer des conseils hygiéniques.

Le travail qui va suivre pourra se décomposer en trois étapes :

- 1/ Analyse des textes traditionnels ;
- 2/ Correspondance de notre nourriture par rapport aux cinq saveurs ;
- 3/ Conseils de régimes adaptés à notre société et à notre pathologie.

## II Les textes traditionnels

Volontairement par souci de clarté et d'unité, nous nous sommes uniquement référés à trois textes anciens et dans une seule traduction pour chacun d'entre eux.

- Le Nei Jing Su Wen traduction inédite de Jacques André Lavier 1964 ;
- Le Ling-Shu traduction et commentaire par Ming Wong chez Masson ;
- et enfin le Nan-Jing traduction de Pierre Grison et commentaire de Maurice Mussat chez Masson.

En fait dans ce travail qui va suivre l'essentiel des références portera sur Nei Jing Su Wen qui a lui seul est très riche en renseignements, ceci vient du fait que le traducteur Jacques André Lavier avait un texte d'une grande pureté et qu'il a su trouver une unité extraordinaire dans la traduction.

Nous avons préférés travailler dans la clarté de cette pensée, plutôt que de nous référer à des textes plus récents. Certes peut être plus

\* Travail présenté aux XII<sup>es</sup> Assises de l'O.E.D.A. - Paris 13 mai 1988

riches en détails mais peut-être également plus critiquables dans la méthodologie des raisonnements.

Dans les textes traditionnels on retrouve des analyses qui vont d'une grande simplicité, comme par exemple si on ne mange pas on meurt, à des notions d'une plus grande complexité encore difficile à comprendre pour nous, à savoir les relations avec les organes mais surtout les relations des saveurs entre elles et l'action des saveurs sur les organes et sur les énergies, tout ceci selon les lois traditionnelles.

La première notion qu'on trouve et qui est de pure écologie c'est qu'il faut boire et manger modérément.

"Les hommes de jadis étaient des sages qui obéissaient au Dao... Ils buvaient et mangeaient modérément..."

Déjà dans le premier chapitre du Nei Jing l'accent est mis sur l'importance de la nourriture plus loin il est même précisé qu'il faudra manger raisonnablement :

"Manger jusqu'à satiété dissous les muscles et les mai, affecte les intestins, cause des hémorroïdes, voire en excès fait rebeller l'énergie."

D'où cette première loi, d'une part, bien sûr, qu'il faut boire et manger avec modération, d'autre part il faut sortir de la table avec une faim légère.

Une notion qui paraît évidente mais pourtant qui est remise actuellement en cause par les auteurs modernes, c'est la cuisson des aliments. Il faut cuire les aliments. "A propos d'infusions de céréales... Mais pourquoi la cuisson ? Ki Bo : c'est le seul moyen d'inclure dans la préparation en même temps le ciel et la terre, de réunir les influx d'en haut et d'en bas..."

Cette notion est importante l'homme reçoit des énergies du ciel et de la terre.

"La vie obéit aux cinq dynamismes, que symbolise les cinq éléments, les influences qui agissent sur elle sont au nombre de trois : ciel, terre, homme."

"De même que le ciel nourrit l'homme par ses cinq influx, la terre le nourrit par ses cinq saveurs."

Quand on parle des saveurs on parle des grains, c'est-à-dire de l'alimentation. Ce sont les saveurs qui vont être à l'origine du yin, et aussi de ses troubles.

"D'où vient le yin, son origine est dans les cinq saveurs, les cinq perceptions qui appartiennent au yin, les troubles du yin viennent donc de ces saveurs."

Dans cette dualité taoïste de la vie, le yin et le yang sont bien sûr en étroite relation et une non-harmonie, un déséquilibre entre eux provoquera une maladie.

"N'oublions pas qu'il y a aussi le yin qui thésaurise le potentiel et prépare l'action, rôle du yang, qui assure aussi la défense périphérique et définit la résistance aux agresseurs, si le yin ne compense pas le yang, les mai vont transporter cette maladie, par carence de yin qu'on appelle la folie..."

La terre nourrit donc l'homme par ses cinq saveurs qui seront à l'origine du yin.

Mais d'où viennent ces cinq saveurs ?

- "des végétaux naissent, les cinq saveurs et l'énergie bienfaitrice de ces cinq saveurs font qu'elles ne peuvent pas beaucoup se dominer les unes des autres."

Selon leurs origines, ces saveurs auront une action différente ainsi :

"les graines nourrissent,  
les cinq fruits soutiennent,  
les cinq animaux renforcent,  
les cinq légumes complètent."

Il s'ensuit tout au long du Nei Jing Su Wen une série de correspondance des cinq saveurs, par rapport aux organes, par rapport aux saisons, par rapport aux couleurs, qui nous permettent d'avoir des correspondances très précises.

TABLEAU DE CORRESPONDANCE  
d'après le Nei Jing Su Wen

	EST	SUD	CENTRE	OUEST	NORD
Symbole	bois	feu	terre	métal	eau
Couleur	verte	rouge	jaune	blanc	noir
Zang	Gan	Xin	Pi	Fei	Shen
Orifices	yeux	le verbe la langue	bouche	oreilles	nez
Planète	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercure
Note	Tchio	Tcheng	Kong	Chang	Yu
Nombre	8	7	5	9	6
Energie	vent	chaleur	humidité	sècheresse	froid
Expression vocale	soupir saisissement	rire tristesse	chant éruption	sanglot toux	gémissant frayeur
Sentiment	colère	joie	réflexion	tristesse	crainte
Symptôme principal	frayeur	atteinte des Zang	base de la langue	aux épaules	maladies diverses
Influx	dispenser	brillance	paix	force respectable	immersion
Dynamisme	développement	floraison	abondance	solidification	liquéfaction congélation
Saison	printemps	été	milieu de l'année	automne	hiver
Saveur	acide	amer	sucré	piquant	salé
Odeur	fétide	brûlé	parfumé	rance	pourri
Maladie	muscles	vasculaires	mésenchyme	peau	os
Viande	poulet	mouton	bœuf	cheval	porc
Graine	blé	millet gluant	millet	riz	pois
Fruit	prune	abricot	datte	pêche	légume sec

Ainsi donc les saveurs ont physiologiquement un rôle de nourriture du yin. Mais les saveurs peuvent être également nocives.

“Mais les saveurs peuvent nuire au physique, l'énergie à l'essence vitale et mutation d'essences vitales peut créer une énergie capable de nuire aux saveurs. Un excès de saveur est yin et une carence de saveur est yang dans le yin.”

“Les saveurs qui sont yin sortent par les orifices inférieurs alors que l'énergie qui est yang sort par les orifices supérieurs.”

Physiologiquement les saveurs ont un rôle de nourriture. “Energie et saveur ne font qu'un et sont utiles pour renforcer l'énergie et augmenter son potentiel.”

Chaque saveur aura un effet bien précis le piquant dissipe, l'acide collecte, le sucré retarde, l'amer raffermi, le salé ramollit.

Ainsi “chacune des cinq saveurs à un effet bien précis dissiper ou collecter, retarder ou hâter, raffermir ou ramollir. Il existe un rapport entre maladie et saveurs.”

Quelle est l'action des saveurs sur le yin et le yang Ki Bo ? “Le yin est dissipé par le piquant et le sucré, le yin est drainé par l'acide, l'amer et le salé. Les six énergies sont chacune collectées ou dissipées, retardées ou accélérées, séchées ou humidifiées, assouplies ou durcies. Il faut chercher ce qui est bénéfique.” Pour savoir traiter il est très important de bien connaître les mécanismes d'action des saveurs qui en petite quantité vont nourrir directement l'organe correspondant, et qui en grande quantité vont être nocives pour l'organe et ses correspondants et pourront également retentir sur le dominant, sur la mère ou sur le dominé.

L'action des saveurs pourra donc être nuisible et nous le verrons plus loin en détail quand nous allons décrire l'action de chacune d'elles en fonction des textes anciens. Mais également une notion importante donnée dans le Nei Jing : les saveurs vont permettre de tempérer un organe trop fort dans sa saison ; également les saveurs vont permettre de combattre l'énergie céleste qui arrive sur la terre en trop fortes quantités ; ce qui va permettre d'avoir des règles hygiéniques et thérapeutiques.

“La science des aiguilles obéit à cinq préceptes (que notre peuple gorgé de nourriture a oublié)

- 1/ Traiter l'esprit.
- 2/ Savoir nourrir le corps.
- 3/ Ne prescrire des remèdes dangereux qu'à bonne escient.
- 4/ Choisir la longueur convenable de l'instrument d'acupuncture.
- 5/ Connaître les Fu, les Zang, le sang et l'énergie...”

De ce fait les grandes règles importantes de traitement, “il faudra augmenter l'énergie si le physique est faible ; il faudra savoir augmenter les saveurs, c'est-à-dire l'alimentation, s'il y a une diminution du principe vital. Toute aggravation doit être dominée, tout affaiblissement doit être surmonté.”

De plus dans les maladies très anciennes, seule une bonne alimentation permettra d'avoir une action profonde.

L'empereur : “dans les maladies internes par déficience et que l'on ne peut pas localiser, que faire ?” Ki Bo : “admirable question : il s'agit d'une carence qui réclame un effet Bu puis des remèdes, puis

une alimentation correcte. Le traitement se terminera en réglant l'élément eau."

Les troubles en rapport avec excès d'alimentation ou dérèglement d'alimentation vont avoir bien sûr un retentissement et provoquer une maladie par deux actions principales. D'une part par la transmission à Wei d'une énergie vicieuse, qui sera transmise elle-même aux cinq organes, ceci en fonction de la modalité de la vie du patient.

"... En cas d'excès de boissons ou d'aliments, l'énergie viciée qui en résulte se manifeste dans Wei.

Au cours d'émotions ou de perturbations psychiques, Xin reçoit cette énergie viciée.

Si l'on porte de lourdes charges pendant longtemps c'est alors Shen qui la reçoit.

Une marche rapide et affolée la déversera plutôt dans Gan.

Enfin, la fatigue du corps l'amènera dans Pi.

Puisque le printemps, l'automne, l'été et l'hiver, les quatre saisons, représentent le yin-yang, l'origine de bien des maladies est dans une erreur saisonnière.

Une telle erreur en est même la cause ordinaire et habituelle.

L'énergie des aliments pénètre dans Wei et dissipe son essence dans Gan. Si elle est vicieuse, cette énergie peut envahir les muscles. A partir de la fonction Wei, l'énergie normale va à Xin et dissipe son essence dans les vaisseaux sanguins. L'énergie de ces vaisseaux se retrouve dans les Tching, et l'énergie des Tching revient à Fei qui l'envoie dans les Mai. Cette énergie se tient à la surface de la peau où les vaisseaux sanguins et énergétiques se confondent, et, de là, alimente les Fu. La partie pure et immatérielle de l'énergie des Fu vient des quatre Zang qui la conservent, et devient l'énergie défensive Wei, qui trouve ainsi son équilibre. Ainsi l'énergie venue par la bouche diminue peu à peu, et connaître son trajet est un élément important du pronostic.

Quand ce sont les boissons qui entrent dans Wei, leur énergie est errante et coulante, et va se perdre dans Pi. Mais l'énergie de Pi se draine dans Fei par une voie appelée Shui Dao puis, plus bas, est dissipée par Pang Guang. Les liquides suivent donc quatre étapes successives, et agissent au passage sur les Tching des Zang."

D'autre part par action directe de la saveur qui va aller à la fonction qu'elle nourrit comme à l'habitude, mais qui retentira également sur elle en cas d'excès et pourra agir sur son dominé ou sur sa mère.

Nous reverrons l'action des saveurs en plénitude, en excès, en physiologie, en pathologie dans les tableaux qui vont suivre.

Ceci est d'une grande importance car cette analyse nous permettra de retrouver des lois, de traiter les organes malades, de traiter des maladies, de tempérer des organes en faiblesse ou en excès anormaux dans leur saison, de tempérer des énergies célestes en quantité anormale sur la terre.

"... comment traiter ces maladies dues à des vices internes entre les énergies du ciel et de la terre ?... Ki Bo : Il faut prescrire la saveur correspondant à la mère de l'élément dominé ainsi dans les attaques du vent, il faut donner de l'amer."

"Comment traiter une maladie due à une énergie inhibée par son

dominant ?... Ki Bo : Toujours de la même façon prescrire la saveur et la température de la mère de l'énergie inhibée."

On retrouve également dans le Nei Jing un chapitre intéressant sur la guérison des maladies par rapport aux régions et aux climats. Ainsi il ne faudra pas traiter pareillement les gens de l'est, de l'ouest, du centre, du sud ou du nord.

Les gens de l'est qui sont calmes en affaire, qui mangent du poisson qui réchauffe leur intérieur du corps et prennent beaucoup de sel qui domine le sang ont un teint foncé, ils ont des maladies à type d'ulcères et le traitement en sera essentiellement acupunctural.

Les gens de la régions de l'ouest pays de l'or et du jade, des carrières et des mines, où les habitants vivent sur des collines exposées au vent, sont des gens florissants, gras et luisants, qui mangent beaucoup des produits de la terre, qui les rendent rudes et forts. Ces gens sont costauds pour subir des influences extérieures vicieuses afin que celles-ci n'aient aucune emprise sur eux. Donc ces gens de l'ouest pour les Chinois font des maladies d'origine interne et le traitement sera les drogues.

Les gens de la région du nord qui vivent dans les montagnes où il y a du vent et du froid avec gel, se nourrissent essentiellement de laitage et ils feront des maladies de pléthore et le traitement sera à base d'armoise.

Les gens de la région du sud qui mangent des mets acides et fermentés font des maladies à types de paralysie et de déformation vertébrale et le traitement sera à base de fines aiguilles.

Par contre les gens de la région du centre qui habitent un pays plat et humide, ont un régime varié, font des paralysies, des spasmes et des fièvres et le traitement sera essentiellement à base de massage, de mobilisation et de gymnastique.

Maintenant nous allons étudier, chaque action spécifique de chacune des saveurs en fonction des données traditionnelles, ceci en physiologie et en pathologie.

## *A l'acide*

- La saveur acide correspond à l'est, au poulet, au blé, au foie. L'acide va donc à Gan, il draine le yin.

- Un excès d'acide va aux tendons.

Draine toute l'énergie dans Gan.

Un excès d'acide lié aux muscles affaiblit Pi, donne des nodosités dans les tissus lâches.

Gêne le rein. Provoque une rétention d'urine : l'acide arrive à l'estomac, passe au foyer supérieur et au foyer moyen, stagne dans l'estomac va descendre dans la vessie, en provoquant une retraction de celle-ci.

- L'acide a une action de drainage dans les maladies de Gan qui renforce l'action de Fei malade et l'aide à collecter (mouvement naturel de Fei).

L'acide a un effet Xie en Jue yin.

Et un effet Bu dans Yang ming.

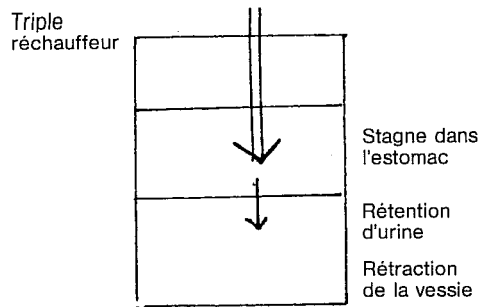
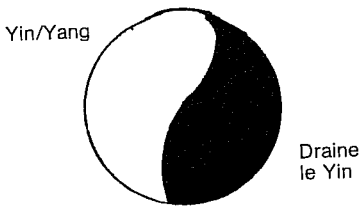
L'acide domine le sucré et tempère un excès de saveur sucrée qui nuit aux mésenchymes.

L'acide convient à Xin trop tempéré dans sa saison. Quand Xin est trop tempéré il faut manger acide, il faut que Xin concentre l'énergie. Les aliments acides conviennent au cœur de couleur rouge.

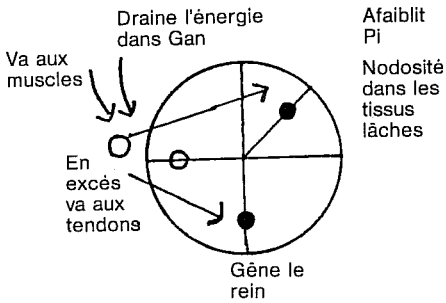
L'acide a une action de collection, l'acide collecte. Dans les maladies du foie, en légère insuffisance ce sera intéressant de se nourrir de sésame, de chien, de prune, d'agneaux.

Mais dans les maladies graves l'acide sera interdit. D'autre part quand il y aura un excès de froid sur la terre, il faudra prendre de l'acide (élément mère de l'énergie de Shao Yin dominé).

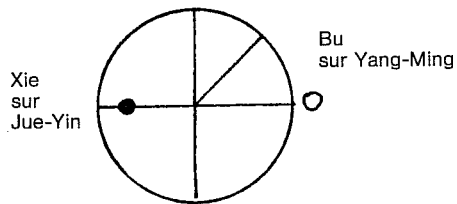
### SAVEUR ACIDE



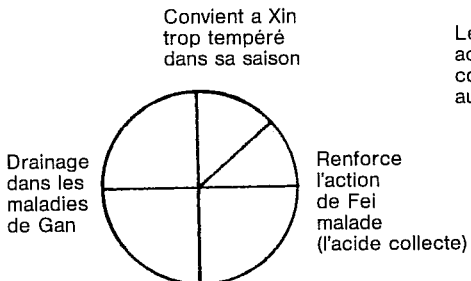
### ACTIONS SUR LES ORGANES



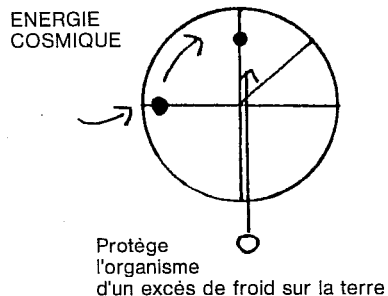
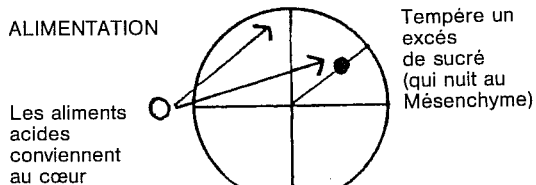
### ACTIONS SUR LES DYNAMISMES ENERGETIQUES



### ACTIONS CURATIVES SUR L'ORGANISME



### ACTIONS PREVENTIVES SUR L'ORGANISME



- Deuxième saveur : l'amer. Il correspond au sud, au mouton, au millet gluant, au cœur. L'amer draine le yin.

Un excès d'amer nuit à l'énergie.

Nuit aux vaisseaux sanguins.

Arrête l'imprégnation de l'organisme de Pi.

Epaissit l'énergie Wei.

Sèche et dessèche la peau.

Gêne le foie.

Un excès d'amer provoque des vomissements, va dans les os (en effet l'amer va à l'estomac, il perturbe l'énergie des aliments, il passe le canal intérieur du triple réchauffeur qui sera obstrué et va dans les dents).

- L'amer domine le piquant et tempère un excès de piquant nuisible à la peau.

Il raffermi Shen malade et renforce Shen qui a tendance normalement à la fermeté. A un effet Xie sur Tai Yin.

A un effet Xie sur Yang ming, c'est-à-dire une action de drainage.

A un effet Bu sur Tai yang, l'amer raffermi Tai yang.

- L'amer draine Pi malade qui a tendance à la lenteur naturellement. L'amer chauffe Pi par trop drainé.

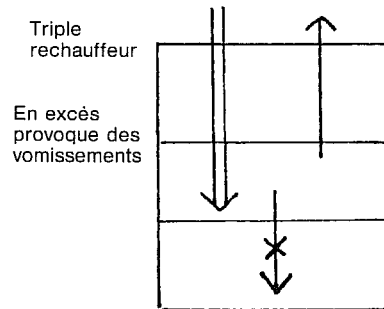
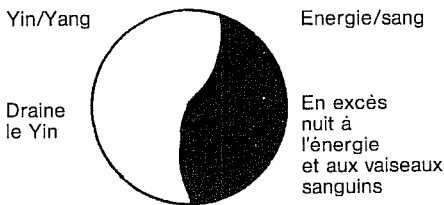
Soulage Fei oppressé à l'automne.

Les aliments amers conviennent à Fei, c'est-à-dire blé, viande de mouton, abricots, oignons, l'amer raffermi.

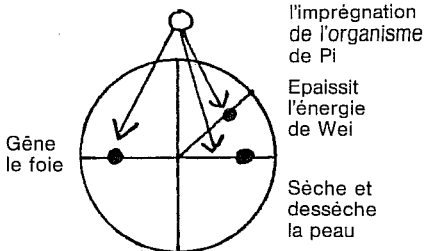
Dans certaines maladies de cœur, on peut manger du blé, de la viande de mouton, des amandes, des abricots et des échalotes, mais quand la maladie est grave, l'amer est interdit dans ces maladies du cœur.

Enfin il est intéressant de donner de l'amer quand il y a des attaques de vent sur la terre, et que le vent inhibe Tai yin, car l'amer est la mère de la terre.

### SAVEUR "AMER"

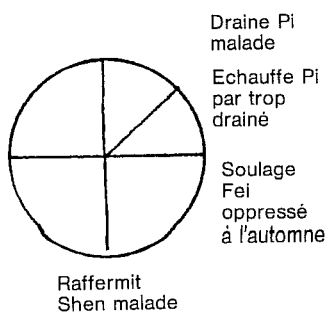


### ACTIONS SUR LES ORGANES

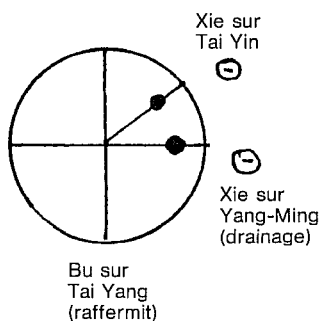




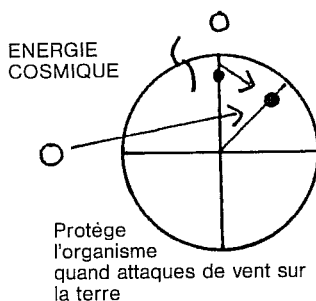
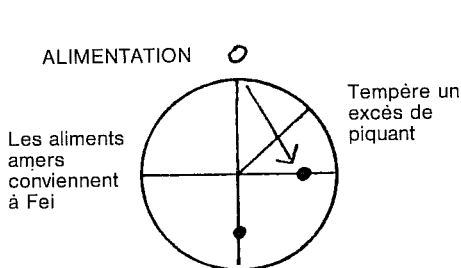
### ACTIONS CURATIVES SUR L'ORGANISME



### ACTIONS SUR LES DYNAMISMES ENERGETIQUES



### ACTIONS PREVENTIVES SUR L'ORGANISME



## C le sucré

- La saveur sucrée correspond au centre, au bœuf, au millet, à la rate, à la chair. Le sucré dissipe le Yin.

- Un excès de sucré nuit aux mésochymes et aux souffles et encombre l'énergie de Pi.

Assombrit le teint, déséquilibre Shen, provoque des douleurs osseuses, donne des chutes de cheveux, attaque le rein.

Provoque de la mélancolie.

Gêne le cœur (le sucré affaiblit l'énergie pénétrant dans l'estomac).

- Un excès va empêcher l'énergie de remonter au foyer supérieur, les grains c'est-à-dire les aliments, seront retenus dans l'estomac et favoriseront son relâchement ce qui provoquera des parasitoses et de la mélancolie.

- En situation pathologique, le sucré domine le salé qui nuit au sang. Il draine Xin malade dont l'expression est à la mollesse.

Les mets sucrés aident le ralentissement, expression de Pi, dans les maladies de Pi, le sucré retarde.

Le sucré tempère Gan trop fort, notamment au printemps.

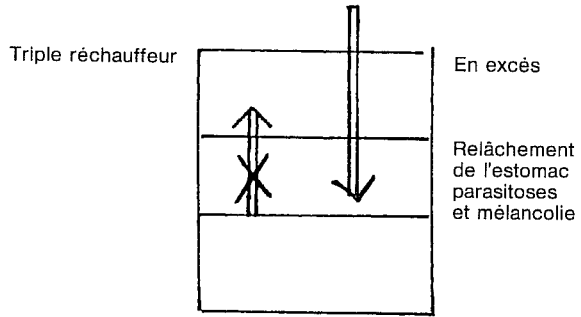
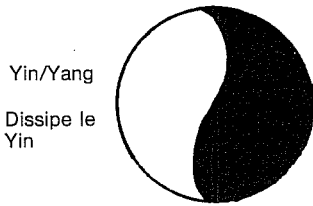
Le sucré a un effet Bu sur Tai yin, un effet de mobilisation de Tai yin. L'effet retarde Jue yin il a un effet Xie sur Shao yang et il a un effet Xie sur Shao yin.

Les aliments doux conviennent au foie de couleur verte, riz non glutineux, bœuf, jujube, mauve, dattes, tournesol.

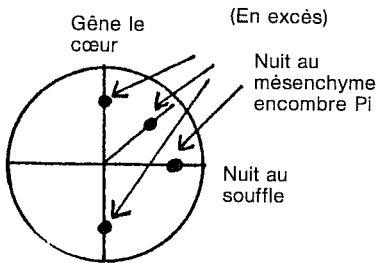
Dans certaines maladies de rate, on pourra se nourrir de riz, de viande de bœuf, de jujube, de mauve. Mais dans les maladies graves il ne faudra pas en prendre.

Donner du sucré sera intéressant quand l'énergie de Shao yin inhibera Yang ming métal, car le sucré est la mère de l'élément métal.

### SAVEUR "SUCRÉ"

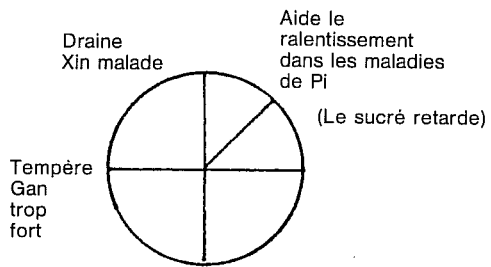


#### ACTIONS SUR LES ORGANES



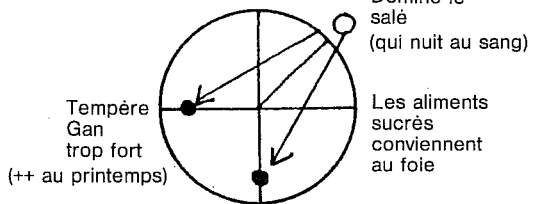
Assombrit le teint  
Déséquilibre Shen  
Douleurs osseuses  
Attaque le rein

#### ACTIONS CURATIVES SUR L'ORGANISME

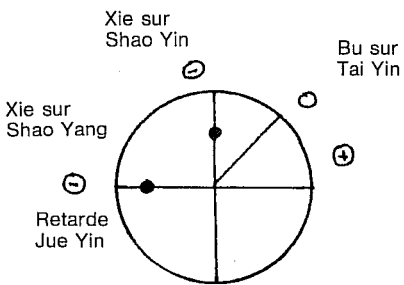


#### ACTIONS PREVENTIVES SUR L'ORGANISME

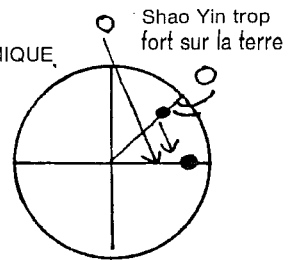
##### ALIMENTATION



#### ACTIONS SUR LES DYNAMISMES ENERGETIQUES



##### ENERGIE COSMIQUE



## D le piquant

- Le piquant correspond à l'ouest, au cheval, au riz, au poumon, à la peau. Le piquant dissipe le yin.

Un excès de piquant nuit à la peau, relâche les muscles, relâche les vaisseaux, sollicite trop leur force vitale. Le piquant va contracter les muscles et rend les ongles secs. Un excès de piquant stimule la respiration qui sera perturbée.

- Le piquant en excès gêne la rate, attaque le foie. L'âcre rentre dans l'estomac, va au foyer supérieur est retenu au-dessus du cœur et provoquera une sudation.

- Dans les situations pathologiques, le piquant va avoir une action de drainage dans Fei malade, aide à la dissipation de l'énergie de Gan malade, le piquant dissipe.

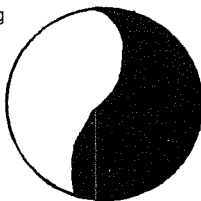
- Le piquant stimule l'eau (drainée par le salé). En hiver si Shen est échauffé il faut manger piquant, pour l'humidifier, pour ouvrir les pores, accélérer la circulation des humeurs et de l'énergie.

- Le piquant a un effet Bu sur Jue yin, il humecte Tai yang et il a un effet Xie sur Yang ming. Les aliments piquants conviennent à Shen noir (c'est-à-dire le millet jaune, la viande de poulet, la pêche et les oignons).

- Dans certaines maladies du poumon, notamment en carence énergétique on pourra prendre un peu de piquant. Mais si Fei est très malade, le piquant lui sera interdit, d'autre part dans les attaques de l'humidité sur la terre et quand Yang sera inhibé il sera intéressant de donner la mère de l'élément dominé c'est-à-dire l'eau Tai yang, et on donnera du piquant.

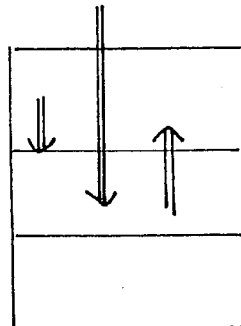
### SAVEUR "PIQUANT"

Yin/Yang



Dissipe le Yin

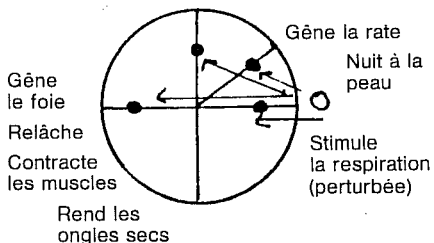
Triple réchauffeur



Provoque une sudation

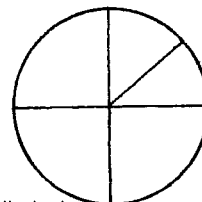
### ACTIONS SUR LES ORGANES

Relâche les vaisseaux



### ACTIONS CURATIVES SUR L'ORGANISME

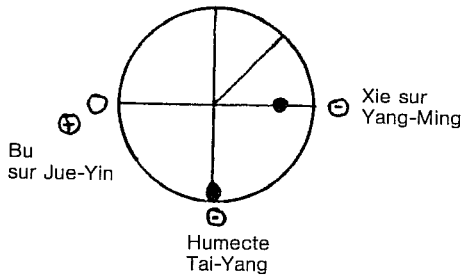
Aide à la dissipation de Gan malade (le piquant dissipe)



Drainage de Fei malade

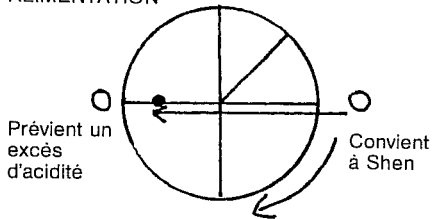
Stimule Shen humidifie Shen (Echauffé en hiver)

## ACTIONS SUR LES DYNAMISMES ENERGETIQUES

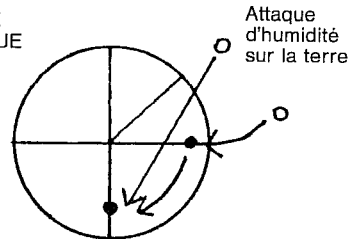


## ACTIONS PREVENTIVES SUR L'ORGANISME

### ALIMENTATION



### ENERGIE COSMIQUE



## E le salé

- Il correspond au nord, au porc, au pois chiche, au rein et aux os. Le salé draine le yin.
- Un excès de salé nuit au sang, les vaisseaux se durcissent, le teint change, les yeux larmoient, attaque les os. Trop de sel gêne le poumon, attaque le cœur.
- En situation pathologique, le salé draine Shen malade.

Renforce Xin malade, qu'il aide à l'expression naturelle de Xin qui a tendance à la mollesse.

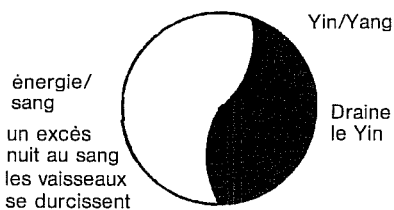
Domine les saveurs amères qui nuisent à l'énergie.

A un effet Xie sur Tai yang, Bu sur Shao yang, mobilisateur sur Shao yin et un effet Bu sur Shao yin.

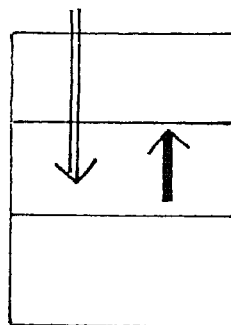
Le salé ramollit, les mets salés conviennent à Pi jaune, c'est-à-dire les gros pois, viande de porc, châtaignes et légumes verts sont agréables à la rate.

Dans les maladies des reins, en légère insuffisance on pourra se nourrir de soja, de porc, de châtaignes, de feuilles de haricots, mais la saveur sera interdite dans les maladies graves du rein.

## SAVEUR "SALÉ"

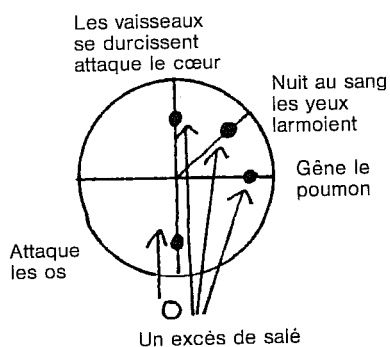


### Triple réchauffeur

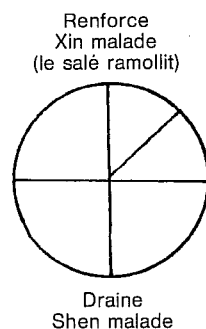


Se répend dans les vaisseaux provoque la soif

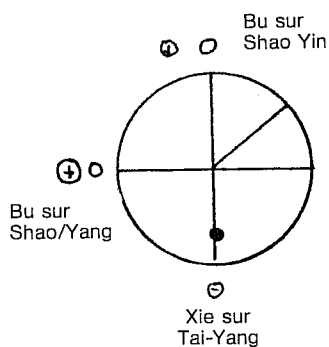
### ACTIONS SUR LES ORGANES



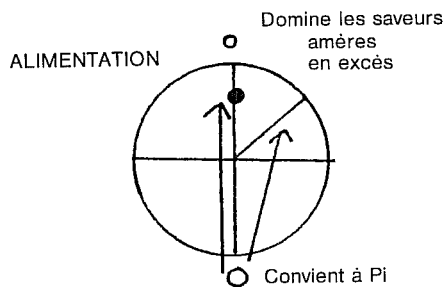
### ACTIONS CURATIVES SUR L'ORGANISME



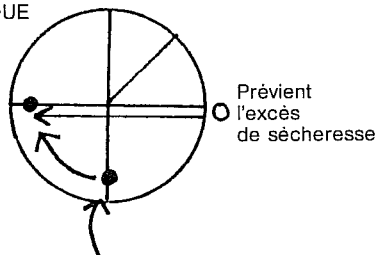
### ACTIONS SUR LES DYNAMISMES ENERGETIQUES



### ACTIONS PREVENTIVES SUR L'ORGANISME



### ENERGIE COSMIQUE



Comme nous venons de le voir dans ces règles traditionnelles, les textes sont très précis dans les situations physiologiques et pathologiques. D'une part pour régler l'alimentation des individus il est important de respecter une hygiène de vie cohérente, de respecter la saveur des organes en fonction de la constitution du tempérament des individus, en fonction de leur lieu d'habitation.

Il faut que les gens aient une alimentation modérée, une boisson modérée, qu'ils vivent harmonieusement avec les saisons. Sortir de la table en ayant faim.

Les saveurs vont permettre de tempérer des énergies célestes qui trop fortes sur la terre inhibent certaines énergies. D'autres part, les saveurs vont permettre également de tempérer des organes trop fort dans leur saison ou de stimuler ces organes en insuffisance dans les même saisons.

Ceci se fera en médecine préventive en utilisant les saveurs pour renforcer ou atténuer une énergie anormale dans une saison avec contrôle par la prise des pouls chinois.

D'autre part, il serait peut-être important de rechercher dans l'alimentation des patients quelles sont les incohérences, quels organes et quelles fonctions stimulent-ils trop par une alimentation dérégulée. Notamment par des excès de piquant, des excès d'amer, etc.

Tout ceci est très cohérent et fort superposable à la médecine occidentale moderne, par la prescription simple de saveur on doit pouvoir tempérer des énergies trop fortes.

Enfin dans les cadres de pathologie de fonction, en utilisant des saveurs pour avoir une action de drainage ou un effet Bu de stimulation ou un effet Xie de dispersion. On peut encore une fois aider des fonctions malades. Mais également interdire des aliments avec des saveurs particulières, mais ceci est déjà connu dans des maladies graves comme les maladies des reins, les maladies du cœur, etc. On sait que certains aliments sont interdits.

On peut donc tirer quelques notions importantes sur l'action des saveur : un peu de saveur va à la fonction correspondante, la stimule et la nourrit. Un excès de saveur lui est défavorable et aura également une répercussion sur la fonction qu'elle domine en bloquant généralement son yin et en laissant échapper son yang.

De plus un excès de saveur peut également se répercuter sur le dominant naturel de la fonction à laquelle elle s'adresse et un excès de saveur se répercute également sur la mère de l'élément auquel elle va naturellement.

Certains aspects n'ont pas été traités dans les textes anciens que nous pouvons retrouver chez les auteurs orientaux modernes. Notamment sur la qualité yin ou yang d'un aliment, sur l'état de maturité d'un fruit, il est évident qu'un fruit mûr, très mûr ou vert n'aura pas la même action.

Une différence de palais existe entre les orientaux et les occidentaux et il faut se référer à notre palais occidental. L'état de cuisson est aussi très important car il va permettre une transformation des aliments selon que l'aliment soit froid, soit tiède, soit très chaud, ou soit chaud la saveur n'aura pas le même impact.

Il en sera de même pour la transformation des aliments, selon que les aliments sont battus, selon qu'ils sont trempés, selon qu'ils sont séchés, selon qu'ils sont refroidis ou selon qu'ils sont grillés, ils n'auront pas le même impact.

### III Bibliographie

- Huang Di Nei Jing Su Wen  
traduction inédite de Jacques André Lavier-1964.
- Ling-Shu  
traduction et commentaire par Ming Wong  
Paris, Masson, 1987.
- Nan-Jing  
traduction de Pierre Grison et commentaires de Maurice Mussat  
Paris, Masson, 1979.