

VENT PROPICE & PLUIE OPPORTUNE

# LA DIETETIQUE CHINOISE

---

## SE NOURRIR : une préoccupation centrale

Jean-Luc Saby Enseignant en Arts Classiques Chinois

01/11/2012

[Tapez le résumé du document ici. Il s'agit généralement d'une courte synthèse du document. Tapez le résumé du document ici. Il s'agit généralement d'une courte synthèse du document.]

# LA DIETETIQUE CHINOISE

## SE NOURRIR : une préoccupation centrale

La préoccupation de se nourrir, d'organiser les repas pour soi-même, pour sa famille, entre amis, tient une large place dans notre existence. Dans un monde, où la nourriture est mal distribuée, où il existe malnutrition et surnutrition, on se rend compte finalement combien il est difficile de se nourrir correctement aussi bien quantitativement que qualitativement. Pourtant la terre est généreuse et la nourriture ne manque pas, mais l'homme n'est pas toujours à la hauteur des enjeux qui le lient à son propre environnement.

On perçoit que les choses ne sont pas toujours aussi simples qu'il n'y paraît, qu'un minimum d'éducation est nécessaire pour rallier le « bon sens », car le « bon sens » est bien la règle principale de l'alimentation et de la diététique chinoise, elle rappelle l'homme à sa bonne nature, à l'homme qu'il n'aurait jamais dû cesser d'être.

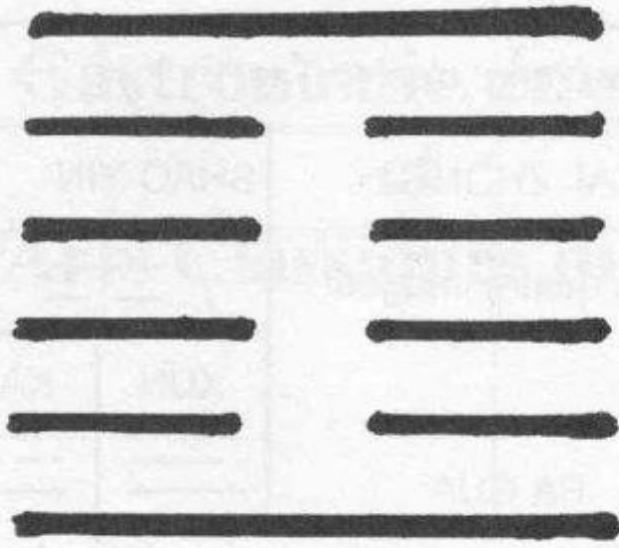
- ▶ Se nourrir, c'est savoir se mettre en accord avec l'environnement immédiat.
- ▶ Se nourrir, c'est connaître les aliments, les saveurs, les couleurs, les odeurs...
- ▶ Se nourrir, c'est embrasser le dynamisme vital et saisonnier.
- ▶ Se nourrir, c'est faire des choix et combiner les éléments à bon escient
- ▶ Se nourrir, c'est agir (cuisiner) et laisser faire (digérer).

La diététique chinoise est construite sur un mode de réflexion propre à la philosophie et à l'énergétique chinoises qui guident les sens pour élaborer une alimentation respectueuse du temps et des circonstances.

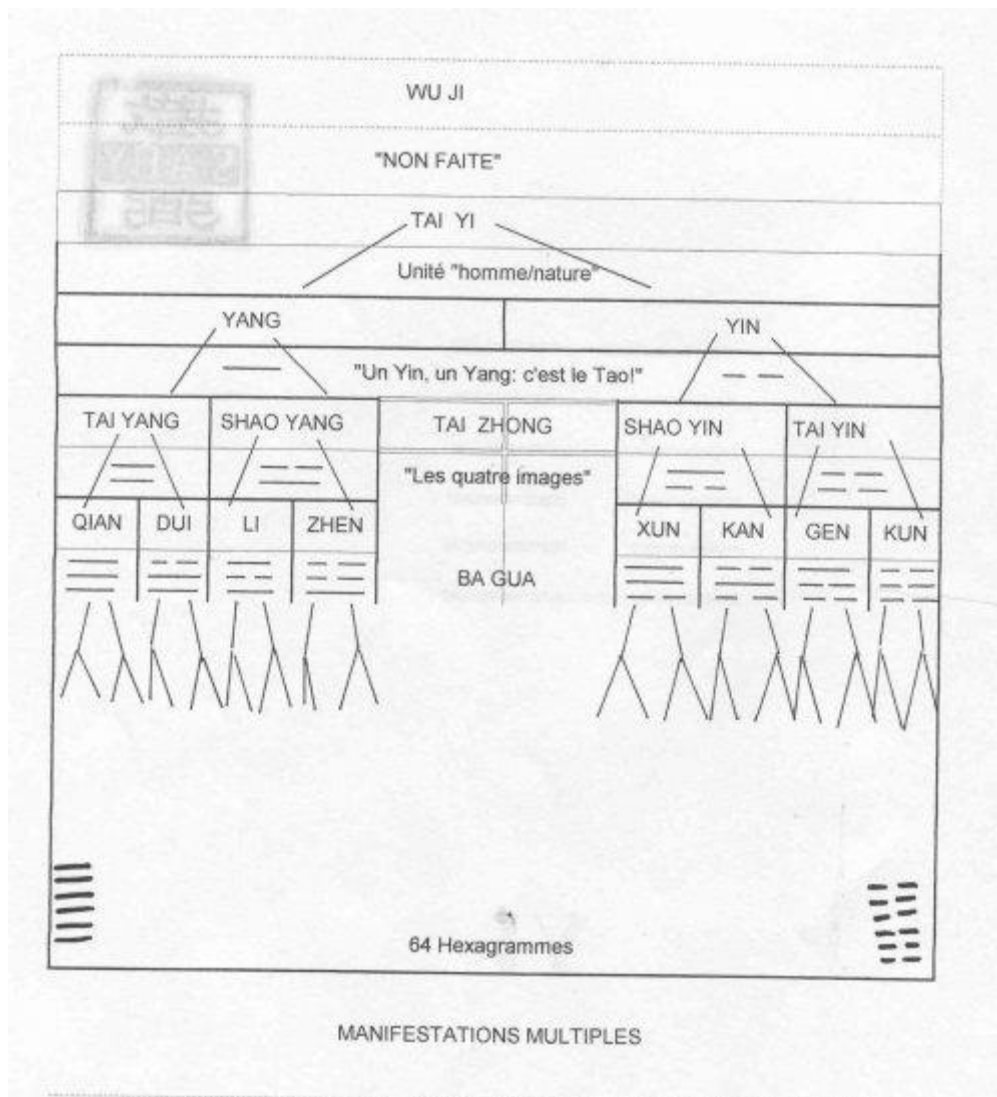


# LA CUISINE IMPERIALE

vendredi 7 janvier 2011, par [JLS](#)



YI



## LES RESPECTS FONDAMENTAUX

### RESPECT DES TROIS LIEUX

- 1- Lieu et origine de production (terroir)
- 2- Lieu de transformation (cuisine)
- 3- Lieu de consommation (repas)

### QUATRE ATTENTIONS :

Où : localité ?

Quand : saison ? = assaisonnements

Qui : âge, typologie ?

Pourquoi : circonstances ?

## CINQ RÈGLES FONDAMENTALES

### 1- LE RESPECT DE LA SAISON ET DES PRODUITS SAISONNIERS :

- Plus de produits végétaux qu'animaux pendant les périodes de tendance YIN (automne, hiver).

- ▶ Plus de produits animaux que végétaux pendant les périodes de tendance YANG (printemps, été).
- ▶ Céréales, légumineuses et produits élaborés pendant les périodes intermédiaires(inter saison).

### 2- LE RESPECT DE L'ORDRE NATUREL INHÉRENT AU LIEU DE PRODUCTION

▶ Tenir compte du développement propre au terroir, des spécialités et des spécificités locales dans le respect de l'unité homme/nature.

### 3- LE RESPECT DE LA QUALITÉ DES PRODUITS

- ▶ Le qualitatif prime sur le quantitatif.
- ▶ Privilégier la qualité innée des produits, la qualité de la préparation et la qualité de la consommation...

### 4- LE RESPECT DES CIRCONSTANCES

▶ Privilégier les aliments et la préparation adaptés au moment et à chacun.

### 5- LE RESPECT DES QUANTITÉS ET DES PROPORTIONS

- ▶ Couleurs, saveurs, odeurs, textures, cuissons, portions...
- ▶ La disposition des plats, de tendance yang à gauche, de tendance yin à droite...

## SAVEURS – ODEURS – COULEURS

### NOURRIR LA STRUCTURE ET AGIR SUR LA FORME

Ce que l'on appelle la forme, c'est le corps dans son ensemble : squelette, organes, tissus et liquides organiques...

« Les saveurs vont au physique, le physique à l'énergie, l'énergie à l'essence vitale ».

### LES SAVEURS WEI

ACIDE – AMER – SUCRE / DOUX – PIQUANT – SALE

LES CINQ SAVEURS NE SONT PAS PERÇUES DE FAÇON HOMOGENES

Au niveau gustatif, la langue perçoit les saveurs de façons différentes. Quelques particules d'amertume et de piquant sont suffisantes pour être perçues, alors que l'acide, le salé et le sucré sont mieux tolérés car moins perceptibles à doses minimales.

LES SAVEURS FONDAMENTALES sont le sucré et le salé.

LES SAVEURS COMPLÉMENTAIRES sont l'acide et l'amer.

LA SAVEUR INTERMÉDIAIRE est le piquant.

## GENÈSE DES SAVEURS

LA SOURCE DES CINQ SAVEURS EST DANS LES ÉLÉMENTS

« Les végétaux produisent les cinq couleurs qui peuvent se transformer l'une dans l'autre mais non se dominer. Des végétaux naissent les cinq saveurs et l'essence bienfaitrice de ces saveurs fait qu'elles ne peuvent pas beaucoup se dominer les unes des autres. Chaque être humain ayant des besoins et des envies différents, chacun a des contacts différents avec les cinq saveurs. De même que le ciel nourrit l'homme par ses cinq influx, le sol le nourrit par ses cinq saveurs. Les cinq influx célestes pénètrent dans l'organisme par le nez et sont concentrés dans le cœur XIN et les poumons FEI. Au niveau du nez, donc au niveau des yeux, les cinq couleurs entretiennent la clarté de l'esprit. Les cinq saveurs pénètrent dans la bouche et sont concentrées dans les organes digestifs. Ainsi concentrées, elles renforcent les cinq influx célestes, faisant la vie harmonieuse et faisant circuler les humeurs. C'est à partir de là qu'existe l'être pensant. » NEI JING SU WEN

ORIENTS	>ELEMENTS de nature céleste	>ELEMENTS de nature terrestres	>SAVEURS	>ORGANES	>TISSUS
EST	vent	bois	acide	foie	muscles
SUD	chaleur	feu	amer	cœur	sang
CENTRE	humidité	terre	sucré	rate	chair
OUEST	sécheresse	métal	piquant	poumons	peau
NORD	Froid	eau	salé	reins	os et moelles

► « LA SAVEUR NOURRIT L'ORGANE » -

« La saveur nourrit l'organe (zang) »	Amer/ cœur	Acide/ Foie	Sucré/ rate	Piquant/ poumons	Salé/ reins
« les céréales nourrissent les tissus »	Haricots/ Vaisseaux-sang	Blé/ Muscles- tendons	Mais/ Chair	Riz/ Peau	Pois-lentilles/ Os-articulations
« Les viandes (sauvages et domestiques) nourrissent les viscères (fu-réservoirs) »	« à plumes » Oiseaux	« à écailles » Poissons de pêche-	« à peau nue » Reptiles	« à poils » Gibiers ...	« à carapaces » Coquillages et crustacés
	Mouton / Intestin-grêle	Poulet / Vésicule biliaire	Boeuf/ Estomac	Cheval/ Gros intestin	Porc/ vessie

Pour une personne en bonne santé, les saveurs entretiennent naturellement le corps, le souffle (QI), l'essence vitale (JING) et tout un ensemble qui constitue la vitalité générale de la personne.

## EXCÈS ET DÉFAUT DE SAVEURS

L'excès de saveur : Blesse le souffle (QI) et la structure. Produit de l'humidité et du mucus

Le défaut de saveur : Affaiblit l'organisme et ralentit le QI.

"Manger à satiété, dissout les muscles et les Mai, affecte les intestins et causes des hémorroïdes. Boire avec excès fait se rebeller l'énergie."(NEI JING SU WEN)

## L' EXCES DE SAVEUR BLESSE L'ORGANE

- ▶ L'acide blesse le foie.
- ▶ L'amertume blesse le cœur (ainsi que le système « triple réchauffeur ») .
- ▶ Le sucré blesse la rate.
- ▶ Le piquant blesse les poumons.
- ▶ Le salé blesse les reins.

## EFFETS DES SAVEURS PRONONCÉES

Le piquant et le doux sont sudorifique et dissipant (effet de nature Yang)

L'acide, l'amer et le salé sont évacuant et purgatif (effet de nature Yin) L'insipide est diurétique.

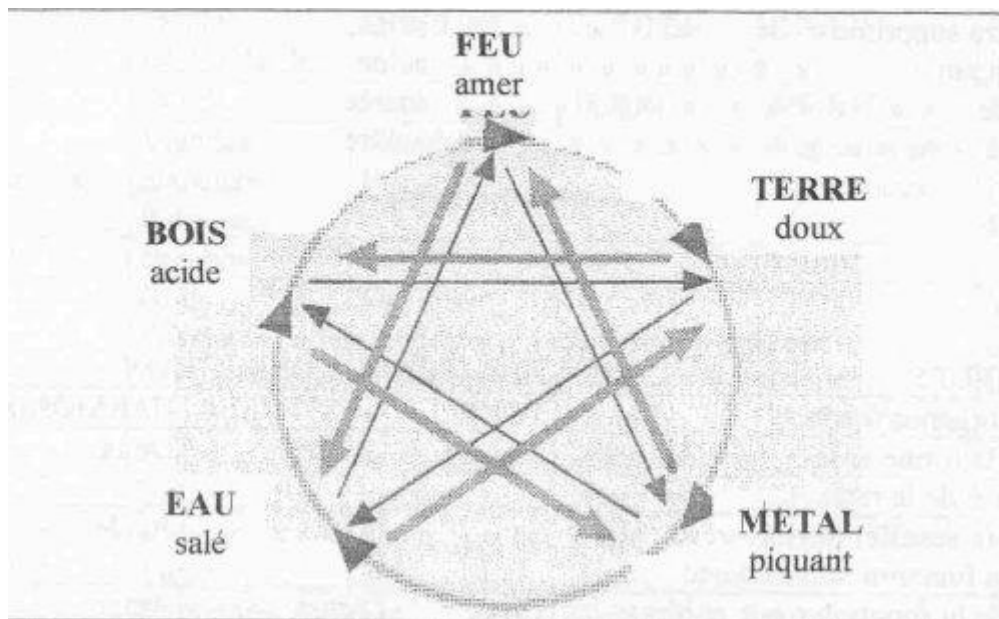
## SOUFFRANCE D'ORGANES ET REMÈDES DE SAVEURS

### TONIFIER PAR LES SAVEURS

- ▶ La fonction REINS souffre de MOLLESSE et réclame la DURETÉ/FERMETÉ issus de l'amer.
- ▶ La fonction FOIE souffre de COMPRESSION/SPASME et réclame l'effet de DISPERSION et de DISSIPATION issus du piquant.
- ▶ La fonction CŒUR souffre de RIGIDITÉ/STRESS et réclame l'ASSOUPLISSMENT apporté par le salé
- ▶ La fonction POUMONS souffre de DISPERSION/INCONTINENCE et réclame la RÉTRACTION et le pouvoir COLLECTEUR apporté par l'acide.
- ▶ La fonction RATE souffre de RESTRICTION/ÉTROITESSE et réclame l'AMPLITUDE et la RÉPLÉTION apportés par le sucré.

## LA DYNAMIQUE DES CINQ MOUVEMENTS





### Le cycle de génération SHENG (XIANG SHENG)

Ce cycle opère dans le sens du développement, ainsi chaque élément est « mère » de l'élément suivant et « fils » de l'élément qui précède. Tout comme la mère nourrit son enfant, le Bois favorise le développement du feu en le nourrissant. Etc.

### Le cycle de domination KE (XIANG KE)

Ce cycle s'oppose au cycle de génération car il opère dans le sens de l'oppression voire de la destruction. Chaque élément domine un autre et l'empêche de prendre une trop grande expansion capable de déséquilibrer les rapports des éléments entre eux. Exemple : le métal domine le bois par son pouvoir de le trancher, il évite la prolifération du bois... Etc.

### Le cycle de révolte ou d'insulte HAI (XIANG HAI).

Ce cycle signifie que chaque élément peut se révolter en se retournant contre son élément dominateur. Il contrarie ouvertement le cycle de domination KE par son opposition à celui-ci. Dans ses rapports avec la pratique, l'expression du cycle de révolte permet un réveil des énergies corporelles par une agression. Le cycle HAI est un cycle disséminateur, il tente de détruire l'ordre momentanément établi dans le corps de chaque individu ou bien de déstabiliser un ordre précaire organisé pour compenser un dysfonctionnement momentané. Cette révolte constitue une agression envers l'ordre établi (cycle de domination), ce qui va provoquer en retour une réaction vive : par l'intermédiaire du cycle KE, chaque élément va chercher à rétablir son autorité face à l'élément qui tente de se rebeller contre lui. Par exemple, le métal, qui se révolte contre son élément dominateur le feu, va produire un réveil instantané du feu qui rétablira l'ordre en ré-instituant son pouvoir sur le métal. Ainsi, l'ensemble des réactions des éléments agressés contribuera au rétablissement de la normalité des échanges vitaux.

### LE CONTRÔLE PAR LES SAVEURS

- L'amer supprime les excès produits par la saveur piquante .

- ▶ Le sucre supprime « « « « « salée.
- ▶ Le piquant « « « « « « « « « « « « « « « acide.
- ▶ L'acide « « « « « « « « « « « « « « « sucrée.
- ▶ Le salé « « « « « « « « « « « « « « « amère.

## EXCÈS DE SAVEURS ET POSSIBILITÉS DE CORRECTIONS

EXCES DE SAVEURS	POSSIBILITES DE CORRECTIONS		
ACTION sur les organes/fonction	TONIFIER	DISPERSER	HARMONISER
L'ACIDE blesse la forme et les fonctions du foie et de la rate.	Piquant	Acide	Doux
L'AMER blesse le souffle, la peau et le poil, le cœur et agresse la fonction rate/estomac.	Salé	Doux	Acide
Le DOUX étouffe la fonction cœur et blesse les fonctions rate et reins.	Doux	Amer	Amer
Le PIQUANT agresse les fonctions poumons et foie, le Jing (essence) et le Shen (esprit).	Acide	Piquant	Amer
Le SALE attaque les fonctions rate, reins et cœur.	Amer	Salé	Piquant

## LA CUISINE ANCESTRALE OU IMPÉRIALE

LA CUISINE ANCESTRALE OU IMPERIALE					
REPAS	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	SOUPER
	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
Produits Fondamentaux	Viandes blanches Poissons	Viandes Rouges		Végétaux secs légumineux	Légumes humides Fruits
Récipients	Bambou		Terre	Métal	
Cuissons	Huile Frit Sauté	Feu direct ou indirect Grillé rôti	Ragoûts Cuisson Mixte Etouffée Braisée	Eau Sauce Blanchi Bouilli	Vapeur direct ou indirect
Couleurs	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Assaisonnements Condiments	Vinaigre Tiède	Sauce Soja Tiède chaud	Sucre Neutre	Piment/Poivre Frais	Sel Frais/froid
Saisons	Printemps	Été	intersaisons	Automne	Hiver
Boissons	Thé vert	Thé rouge Vin de riz Vin rouge chaud	Thé parfumé	Thé blanc Alcool blanc piquant	Thé noir Alcool de racines
Climats	Tempéré venteux	Ensoleillé chaud	Chaud et humide Orageux	Sec et frais	Froid et humide
Produits Végétaux	Légumes verts Tiges	Céréales Fleurs	Aliment végétal transformé Fruits	Ecorces Feuilles	Tubercules Racines
Produits Animaux	Oeufs	Chair	Aliment élaboré animal	Laitages	Graisses

Il y a quatre passages inter saisonniers. Ils sont classiquement des périodes de diète, d'abstinence ou de jeûne avant les grandes fêtes saisonnières. L'alimentation doit être modérée et équilibrée de tendance douce ou parfumée et on consomme plus de céréales que de viandes et des produits spécifiquement élaborés à base de lait, d'œufs et de fruits... Les types de cuisson sont déterminés en fonction de la saison qui va suivre chaque période.

## **LES ODEURS**

AIGRE – BRULE – PARFUME – ACRE – MOISI

Les odeurs QI WEI sont de tendance Yang, par rapport aux saveurs WEI qui sont de tendance Yin.

L'odeur est une saveur subtile produite par les exhalaisons aériennes qui émanent de la matière. Par rapport à l'olfaction, la gustation opère une analyse grossière.

- ▶ Le rance et l'aigre considérés comme « bois » sont associés aux odeurs du végétal cru, de la graisse végétale, des fermentations lactiques (yaourt) et de l'acide.
- ▶ Le brûlé considéré comme « feu » est associé aux odeurs de roussi, de torréfaction (café, aliment grillé).
- ▶ Le parfumé considéré comme « terre » est associé aux odeurs aromatisées des fruits en particulier.
- ▶ L'oxydé et l'acre considérés comme « métal » sont associés aux odeurs fortes des produits animaux tels le beurre, les poissons, la viande.
- ▶ Le moisi, le putride considérés comme « eau » sont associés aux odeurs de décomposition, de moisissures, de macération et de fermentation avancée.

## **LA VARIATION INTENSITÉ DANS LA NOTION D'ODEUR ET DE SAVEUR**

- ▶ Les SAVEURS SUBTILES sont dans les arômes de fruits et de champignons.
- ▶ Les SAVEURS NOURRICIÈRES sont dans les céréales et les légumes.
- ▶ Les SAVEURS PRONONCÉES sont dans les condiments et les épices, les viandes et les plantes sauvages de saveurs fortes.
- ▶ LES SAVEURS OFFENSIVES sont dans les drogues et les saveurs excessives de base à l'état brut (sel, vinaigre...etc.).

## **CLASSIFICATION DE LA FORME ET DE LA COULEUR DES ALIMENTS**

TABLEAU 5

## CLASSIFICATION DE LA FORME ET DE LA COULEUR DES ALIMENTS

ELEMENTS	bois	feu	terre	métal	eau
COULEURS	vert	rouge	jaune	blanc	noir
CONSISTANCES	Noueuses Sollicitation intense des maxillaires	Filamenteuses Fibreuses	Charnues	Croquantes Dür à l'extérieur, Mou à l'intérieur.	Juteuses, Onctueuses, Riches en jus
STRUCTURES	Noyau Induration	Vaisseaux	Chair Pulpe	Ecorces	Liquides

### LE « QI » DES ALIMENTS

#### QUATRE FAMILLES D'ALIMENTS

- ▶ Les cinq céréales (graines) nourrissent, base de l'alimentation, elles apportent le Jing (essence vitale) aux tissus organiques.
- ▶ Les cinq légumes remplissent et assouvissent la faim.
- ▶ Les cinq fruits sont des adjuvants supplémentaires, ils aident à la transformation des aliments, hydratent et apportent des saveurs.
- ▶ Les cinq viandes sont tonifiantes, elles stimulent le « QI » et le « JING » (en cas de vide !)

Dans la cuisine, il y a l'énergie du produit lui-même associée à l'intervention et à la transformation du produit par l'homme dans la préparation. Les boissons sont traditionnellement peu consommées pendant les repas.

INNÉ Type énergétique Grand yang Petit yang Centre Petit yin Grand yin

Type végétal

Fleurs Tiges Fruits Écorces,feuilles Racines,tubercules

Type animal

Viande,chair Œuf,laitance Produits animaux élaborés Laitage Graisse

Saveurs

Amer Acide Doux Piquant Salé

Natures

Chaude Tiède Neutre Frais Froide

Cible organique : organes – fonctions ZANG FU

Cible énergétique : vaisseaux énergétiques JING MAI

## ACQUIS PAR TRANSFORMATION

Traitement par l'eau et par le feu :

Le FEU durcit, rétracte, sépare, flambe, grille, rôti, torréfie, sèche..

L'EAU dilate, assouplit, sépare, délaye, lave, refroidit, trempe et réhydrate...

Traitement associé de l'eau et du feu : « CUIRE » Grillé Rôti Frit Sauté Blanchi Bouilli  
Vapeur Bain-marie

Transformation par manipulation active ou passive :

Bois : Fouetter, battre, laisser à fermenter (acide ou lactique), remuer, régénérer

Feu : Sécher, fumer, griller, chauffer au soleil.

Terre : Humidifier par trempage ou vaporisation. Mis à reposer, à gonfler.

Métal : Déshydrater, refroidir, cristalliser.

Eau : Congeler, liquéfier, glacer.

Transformation par les ustensiles :

Bois : Ustensiles en bois Pour battre, remuer, mélanger...

Terre : Récipients de terre Pour mariner, ragoûter...

Métal : Par une action directe pour découper, trancher, couper, séparer = pour une action indirecte pour cuire, poêler...

## AFFECTATION DU QI AU MOMENT DU DÉCOUPAGE

Hacher, émincer, broyer, trancher sont des interventions qui affectent naturellement le « QI » des aliments. En règle générale, on essaiera de suivre le sens des fibres et des articulations propres de l'aliment et de conserver au mieux son suc naturel. Aussi vite découpé, aussi vite cuit, afin de conserver au mieux la vitalité des aliments (excepté lorsqu'il s'agit de marinade).

## LES ÉCONOMIES DU DÉCOUPAGE

- ▶ Utilisation de moins de combustible
- ▶ Facilité du mélange et des combinaisons culinaires
- ▶ Moins de temps de cuisson
- ▶ Nourriture plus digeste

## TEMPÉRATURE DE CONSOMMATION

Chaud Tiède Neutre Frais Froid

<<<<<<<<<<<>>>>>>>>>>>>>>>>>>

Les excès de chaud et de froid sont à éviter car perturbant pour l'absorption et l'assimilation.

## LA CUISSON

« Elle attendrit ce qui est YANG elle durcit ce qui est YIN. »

Grand Yang cuisson par contraction contact direct avec le feu Petit Yang cuisson par expansion, contact indirect avec le feu

## CONTRACTION EXPANSION

### FEU HUILE EAU VAPEUR

grillé rôti frit sauté bouilli blanchi vapeur Bain marie

+ viandes et feu <<<<<<<<<<<>>>>>>>>>>>>>>>>>>+ légumes et eau

On appelle « cuisson mixte » une cuisson qui fait intervenir l'eau et le feu :

- ▶ cuisson à tendance métal (le feu en premier puis l'eau)
- ▶ cuisson à tendance terre (l'eau en premier puis le feu)

La cuisine ancestrale dite naturelle ou authentique met en rapport la tendance de l'aliment avec le mode de cuisson (ex : le bœuf est une viande rouge qui doit être grillée).

Approche caricaturale :

La viande rouge est traitée par le feu : - grillé (gibier/ animaux sauvages)

- ▶ rôti (bœuf / animaux élevages)

La viande blanche est traitée à l'huile (bois) : frit (volailles), sauté (poissons)

Les végétaux secs sont traités par l'eau (métal) : bouilli (céréales), blanchi (légumineuses)

Les végétaux humides sont traités par la vapeur (eau) : - vapeur (légumes verts), bain-marie (fruits)

## ALIMENTS CRUS

Petit Yin produits animaux.

Grand Yin produits végétaux.

Il est possible d'atténuer la tendance naturelle de l'aliment par transformation culinaire au moment de la cuisson :

- ▶ la viande rouge de nature très Yang peut être atténuée par une cuisson à l'eau (pot au feu, ragoût)
- ▶ à l'inverse, on peut griller ou sauter un légume.

#### CUISSONS INTER SAISONNIÈRES « TERRE »

Plus de céréales de différentes natures énergétiques, œufs et produits laitiers et moins de viandes :

- ▶ terre à tendance feu : céréales sautées (pré cuisson)
- ▶ terre à tendance métal : céréales bouillies
- ▶ terre à tendance eau : céréales soufflées
- ▶ terre à tendance bois : céréales frites.

#### ADAPTATION DE LA CUISSON

Cette adaptation est déterminée en fonction de trois facteurs :

- ▶ la saison (printemps, été, automne, hiver, période inter saisonnière)
- ▶ l'âge des personnes (jeunes, adultes, âgées)
- ▶ le climat régional (tempéré, chaud, sec ou humide)

## TYOLOGIE ET ALIMENTATION

TYOLOGIE ET ALIMENTATION					
YANG CORPULENT	YIN CORPULENT	YANG MINCE	YIN MINCE	YANG INSTABLE	YIN INSTABLE
« Gros et jovial »	« Gros et mou »	« Sec et nerveux »	« Maigre et chétif »	« Athlète dynamique »	« inhibé et sensible »
Objectifs : disperser, ralentir drainer. Favoriser ce qui refroidit et régularise	Objectifs : Favoriser ce qui réchauffe Augmenter la production d'énergie	Objectifs : Accroître la forme sans la réchauffer	Objectifs : Activer la forme et l'énergie – Favoriser une nourriture riche en saveurs et en énergie(chaleur)	Objectifs Refroidir et régulariser Favoriser la circulation générale des liquides organiques	Objectifs Stimuler par une nourriture riche mais équilibrée Produire de l'énergie sans exciter.
Indices de saveurs et fonctions					
Acide (resserre) pour freiner l'élaboration de chaleur	Acide (resserre) Piquant (disperse) afin d'activer la chaleur et l'énergie	Doux (ralentit) Acide (resserre) Piquant (disperse)	Douce (ralentit) Amère (raffermit) Salé (assouplit)	Amère (raffermit) Salé (assouplit)	Doux (ralentit) Amère (raffermit)
Répercussions organiques					
Régularisation de la rate Excess de tai yang (coeur)	insuffisance de shao yin (foie)	Tonifier la rate Insuffisance de tai yin(reins)	Tonifier le coeur et les poumons (shao yang et shao yin)	favoriser la production de liquides/essence(jing) Régulariser les poumons Prédominance de shao yang (foie)	Stimuler la coordination des cinq organes Prédominance de shao yin (poumons) Défaut de shao yang(foie)
Produits favorables					
Produits animaux maigres ; crudités légumes verts champignons fruits acides et amers	Produits animaux riches poissons riches épices chaudes légumes rouges vin rouge riz...	Produits animaux dégraissés gibiers féculents fruits en général...	Viandes en général... Poissons frais, légumes riches, céréales riches. Vin rouge aliments de tendance rouge et noire lait de vache	Viandes maigres crustacés légumes rafraichissants céréales riches fruits secs aliments de tendance blanche. Orge	Produits animaux ou végétaux frits ou sautés épinards fruits en sirop

### LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR

Ce que l'on appelle le triple réchauffeur (SAN JIAO) dans l'organisme n'a pas de corps réel et de situation précise. On distingue tout de même trois niveaux correspondant au réchauffeur supérieur (coeur et poumons sur la partie supérieure du diaphragme), moyen (rate et estomac) et inférieur (foie, reins, intestin grêle et gros intestin sur la partie inférieure du diaphragme). Le terme réchauffeur signifie que l'organisme organise sa propre cuisson des aliments absorbés, afin de transformer et répartir sur différentes voies leur qualité nutritive et d'évacuer les déchets.

La nutrition s'effectue sur trois niveaux et s'exprime différemment à chacun des niveaux. Mais c'est à partir du réchauffeur moyen que s'opère la différenciation dans la réception, la maturation et la décomposition des aliments et boissons. La partie la plus pure issue de la transformation va au réchauffeur supérieur qui la diffuse dans tout le corps. La partie la plus dense de la transformation est conduite vers le réchauffeur inférieur avant d'être évacuée.



On notera que le feu nécessaire au processus de l'alchimie digestive naît de l'énergie originelle (YUAN QI) fournie par le rein. Ce feu se propage par la voie des liquides et par l'intermédiaire du système des trois réchauffeurs aux organes et entrailles.

Le triple réchauffeur, à l'image du ciel, ne se vide et n'emmagasine jamais, c'est un système de transit et de transformation.

## INFLUENCE DES SAVEURS SUR LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR

**ACIDE** Harmonise et tiédit le centre de l'estomac. Rétracte la vessie et empêche d'uriner. A une action tonifiante sur le périnée (ZONG JIN muscle ancestral)

**AMER** A une action vomitive en empêchant le bon fonctionnement du foyer médian et provoque le reflux gastrique.

**DOUX** Ralentit le transit et développe la flore parasitaire avec fermentation. Le ralentissement provoque une dilatation qui fatigue le cœur.

**PIQUANT** Le piquant influence directement les souffles nourriciers (RONG) et de défense du corps (WEI). Il provoque le mouvement d'extériorisation des souffles (QI) et de l'essence vitale (JING) vers le réchauffeur supérieur. Il stimule les émonctoires en relation avec les voies externes qui conduisent la sueur, le mucus et les déchets organiques en général.

**SALE** Il inhibe la sécrétion des liquides organiques. Le sel se combine au sang et déshydrate les voies supérieures.

## AGIR SUR CE QUI N'A PAS DE FORME, NI SUBSTANCE.

La base de l'action se construit sur des manifestations spécifiques de l'énergie perçues par une analyse qui s'adresse plus au champ de la thérapeutique (pouls, palpations, manifestations saisonnières et horaires...). L'objectif est l'établissement de l'équilibre Yin/Yang et des cinq énergies. Agir sur ce qui n'a pas de forme ni substance indique que l'on cible de façon spécifique le souffle QI présent au travers des canaux énergétiques JING et MAI, ainsi que les cinq entités viscérales directement liées aux cinq organes: cœur, rate, foie, poumons et reins.

Au niveau du souffle on fera appel, avant toute opération complexe, aux bases fondamentales du bon sens :

Excès de YANG Diète, jeûne

Excès de YIN Augmenter le nombre des repas (multiples, mais par surchargés)

Manque de YANG Alimentation plus végétarienne

Manque de YIN Alimentations plus carnées (viandes et dérivés)

L'équilibre des cinq énergies doit être recherché dans les qualités et natures spécifiques des aliments, dont les listings sont fournis dans la pharmacopée chinoise .

## CINQ NATURES DES ALIMENTS

CHAUDE TIÈDE NEUTRE FRAICHE FROIDE

## HUIT PROPRIÉTÉS SPÉCIFIQUES DES ALIMENTS

1- Capacité de TONIFICATION

2- Capacité de DISPERSION

3- Capacité de RÉGULARISATION

4- Capacité de CALORIFICATION

5- Capacité de REFROIDISSEMENT

6- Capacité de PURIFICATION

7- Capacité de PURGATION

8- Capacité de SUDORIFICATION ET EXCRÉTION

... ..

## APPROCHE SENSORIELLE DE L'ALIMENTATION

Les possibilités d'évolution de la pratique culinaire à travers la distinction des perceptions sensorielles renvoient à une pratique plus globale au sein des Arts Classiques du Tao. La notion de satisfaction des sens qui se développe dans la pratique du DAO YIN est en résonance totale avec le fait de préparer un repas. Il s'agit dans les deux cas d'un ART DE NUTRITION qui n'a pas de raison d'être différencié.

L'appréciation sensorielle se situe entre une appréciation subjective liée à l'histoire personnelle de chacun (affectivité, subconscience, automatismes végétatifs) et une appréciation plus consciente liée à une influence directe de l'intellect et des idées apportées (pour la circonstance !), par l'enseignement des principes de la diététique chinoise et des Arts Classiques du Tao dans leur globalité.

Sens	Toucher contact	Voir couleurs	Goûter* saveurs	Sentir odeurs	Ecouter sons
Couleurs	Rouge orangé	Vert bleu	Jaune ocre	Blanc argenté	Noir foncé
Odeurs	Cuit brûlé	Cru aigre	Parfumé	Rance oxydé	Macéré putride
Contact Consistances	Filandreux fibreux	Noueux élastique	Charnu pulpeux	Croquant craquant	Onctueux juteux
Sons	Aigu << « sonnante »	<<	Harmonieux équilibré	>>	>> Grave « sourd »
Goûts	Amer	Acidulé	Sucré	Piquant	Salé

\* Rechercher un équilibre en rapport avec les besoins internes organiques : « manifestation des organes en accord avec les saveurs reçues ».

## BIBLIOGRAPHIE

▶ LA TABLE DU DRAGON – Tradition gastronomique et diététique chinoise Georges Charles Ed. CHARIOT D'OR

▶ DIETETIQUE ENERGETIQUE ET MEDECINE CHINOISE

Tome I et II Dr J-M EYSSALET- Dr G GUILLAUME- Dr MACH- CHIEU Ed. Dès Iris.

▶ NEI JING SU WEN J-André Lavier Ed. Pardés



*« Vent Propice et Pluie Opportune »*  
*Association loi 1901*  
Ecole de Piquepoul  
47340 HAUTEFAGE LA TOUR  
06 87 34 22 54  
<http://www.ventpropice.net>  
[ventpropice@gmail.com](mailto:ventpropice@gmail.com)