

LA DIETETIQUE selon la MTC

1-PHYSIOLOGIE DE LA DIGESTION:

► *Digestion = Xiao Hua* = « disperser et transformer »

► les aliments doivent être décomposés et transformés pour permettre la production du Qi, du Sang, de la forme du corps.

► *Les 3 foyers :*

• *le foyer supérieur*, au-dessus du diaphragme (Poumon/Cœur), contient **le feu empereur**, ordonne et organise la vie, par les rythmes respiratoires et cardiaques.

• *le foyer moyen*, entre diaphragme et nombril (Rate/Estomac), abritant **le feu digestif**, qui permet la transformation des aliments pour produire le Qi, le sang, la forme du corps.

• *le foyer inférieur*, sous le nombril (intestins/Reins/Vessie/organes reproducteurs), abritant **le feu ministériel**, catalyseur de toutes les transformations et fonctions du corps et en relation avec l'énergie sexuelle.

Le carburant pour chaque foyer :

• supérieur : énergie du ciel par la respiration

• central : énergie de la terre par les aliments/boisson

• inférieur : l'énergie héréditaire, originelle

C'est l'union de l'énergie Ciel-Terre-Homme, qui assure un équilibre.

► **Fonction de l'Estomac** : il reçoit les aliments/boissons, les fermente et les cuit. Comparaison à un chaudron dans lequel les aliments se décomposent et sont transformés en bouillie alimentaire, avec l'aide du **feu de la Rate aidé par l'énergie des Reins = Feu Digestif** ! Concept de base en diététique chinoise. Sans feu digestif, le meilleur des régimes alimentaires ne pourra être assimilé correctement. Puis l'estomac envoie cette bouillie chaude vers l'Intestin Grêle, qui va séparer le clair et le trouble, toujours grâce à l'énergie de la Rate. Clair = essences des aliments, leur énergie subtile, qui sert à élaborer l'énergie et le Sang, le trouble sera excrété (selles et urine).

► **Fonction de la Rate** : (fx digestive, car il y en a d'autres)

- Elle transforme et transporte = elle sépare et extrait la partie claire des aliments (essence) puis elle fait monter ces essences vers le foyer supérieur (=montée du clair) pour la production de l'énergie utilisable par le corps.

- La Rate apporte aussi le feu pour amener tout ce qui est consommé à la température ambiante, consommer froid/glacé consomme beaucoup du feu digestif ! Nous fait utiliser notre propre énergie yang.

- elle transforme les liquides : si l'on boit trop pendant le repas, elle est débordée, ne peut transformer tous les liquides, qui vont s'accumuler et créer l'humidité pathogène, qui s'infiltré dans les tissus et donne lieu à des symptômes : sensation de lourdeur, oedèmes, selles molles/diarrhée, rhinorrhées, leucorrhée, certains problèmes de peau, donc entrave à la production de Qi et de Sang.

Le couple Estomac/Rate doit bien fonctionner pour une bonne digestion ! Sinon, il y a des troubles de la digestion, mais aussi la production de Qi et de Sang est altérée, les tissus et organes ne sont pas nourris, et il y a des répercussions sur l'état de santé général.

► ***Ce qui favorise la digestion :***

- ***Quantité*** : ne pas manger jusqu'à ce que l'Estomac soit rempli/satiété: sinon, stagnation/fermentation/douleurs + affaiblissement de l'énergie Rate-Estomac. La quantité dépend de l'âge, l'état de santé, le niveau d'activité. (1/2 = solide, 1/4 = liquide, 1/4 = vide)

- ***Mastication*** : importante, car elle aide l'Estomac à transformer les aliments en bouillie chaude, facilite le travail de l'Estomac. Aussi, aide à mélanger la salive, qui favorise une pré-digestion.

- ***chaleur digestive*** : manger chaud favorise le feu digestif ! Manger et boire chaud l'hiver, en été, on peut manger plus d'aliments froids. Si bonne constitution avec bon feu digestif, ou jeune, ok de manger froid, mais attention !

- ***ne pas boire avant ni pdt les repas (ou peu)***, mais boire chaud après le repas, même bouillon/soupe chaude, favorise la digestion. L'Estomac n'aime pas la sécheresse, a besoin de liquides pr constituer sa bouillie alimentaire. Surtout ne pas boire froid/glacé ! Imaginez cuire du riz sans eau, il faut des liquides pour extraire l'essence des aliments. La Rate n'aime pas l'humidité : c'est l'organe du feu digestif, elle craint l'eau pdt les repas, ainsi que les aliments qui génèrent des liquides corporels/humidifiants. Certains aliments sont très humidifiants, et entravent le processus digestif : produits laitiers, aliments sucrés ou sucrés/acides (agrumes), aliments gras, alcool. L'humidité en MTC, important concept ! Lorsque l'humidité stagne ds le corps, à la longue elle se condense sous forme de mucosités ; en MTC, il existe les mucosités que l'on peut expectorer, mais aussi les mucosités dites invisibles, qui peuvent se loger ds de nombreux endroits, et entravent la circulation et le fx des organes et générant de nombreux symptômes ! rhinite, sinusite, asthme, vertiges, oppression de la poitrine, n/v, obésité, cellulite, HTN, hypercholestérolémie, ...

- ***cru vs cuit*** : manger cru demande une énorme énergie digestive, manger cuit fait perdre vitamines et minéraux. Compromis : cuire peu de temps, al dente ! Une bonne règle : plus la capacité digestive est faible et plus il fait froid, plus il faut manger cuit et chaud.

- ***nature des aliments*** = effet thermique généré ds le corps après digestion. On peut ajouter des épices (chaudes en général) pour favoriser la digestion, ou équilibrer la nature froide d'autres aliments.

- **contexte de la prise de nourriture** : le repas le plus équilibré, pris ds de mauvaises conditions, peut, au fil du temps, causer des problèmes, car il y a interférence avec une bonne digestion car une tension s'installe, l'énergie se bloque, les mouvements nécessaires à la digestion ne se font plus. Eg : manger vite – parler de travail/étudier/discussions stressantes/tension émotionnelle pdt le repas – retourner travailler tt de suite après le repas – manger tard le soir.

- **manger à heures régulières** : l'élément Terre aime les rythmes de vie + cela permet à la Rate et à l'Estomac d'être prêts au bon moment pour faire leur travail. Manger hors des repas force le système à travailler longtemps, sans repos, et petit à petit vont s'installer un déséquilibre et des troubles digestifs.

- **cycles circadiens de l'énergie** : la Rate et l'Estomac travaillent au mieux entre 7h00 et 11h00 du matin : manger plus en 1ère partie de journée ! Les gros repas le soir fatiguent la Rate, la forcent à travailler pdt son tps de repos.

- **adapter l'alimentation aux saisons** :

- **marcher après le repas** (même courte marche), ou/et **auto-massage** : léger, se concentrer sur sensation de chaleur, masser en cercles sens des aiguilles d'une montre, puis sens opposé, puis du haut vers le bas (l'énergie de l'Estomac doit descendre !).

- pratiquer le **QiGong de la Rate/Estomac**.

- constitution froide : incorporer plus d'aliments de nature chaude ou très chaude (sans toutefois négliger les aliments de nature neutre et sans supprimer ceux de nature fraîche). Plus la constitution est froide, plus il faut choisir des aliments de nature chaude ou très chaude.

- constitution chaude : intégrer plus d'aliments de nature fraîche ou froide (sans toutefois négliger les aliments de nature neutre et sans supprimer ceux de nature chaude). Si constitution très chaude, choisir davantage d'aliments de nature fraîche ou froide.

- constitution mixte : toutes les natures peuvent être mangées en veillant à ne pas créer un déséquilibre en mangeant trop souvent des aliments de nature froide ou (très) chaude dans un même repas.

2- LES ALIMENTS SELON LA DIETETIQUE CHINOISE :

En diététique occidentale on parle de protéides, glucides, lipides, vitamines, minéraux, etc... Il y a 2000 ans, tt cela n'existait pas ; là aussi, observation : les aliments ont été étudiés, avec précision, en terme de *leur effet sur l'organisme*. On leur a attribué des ppts selon leur effet sur le corps:

A – nature

B – saveur

C – tropisme = méridien destinataire

A- Nature = effet thermique généré sur l'organisme, indépendamment de la température de consommation. Ex thé à la menthe, même bu chaud, est rafraichissant.

Frais/froid :

- refroidissent le corps/ralentissent l'organisme
- bons à consommer - qd il fait chaud (bp de légumes/fruits d'été sont de cette nature ! concombre/tomate/melon/pastèque et
 - qd il y a trop de chaleur ds le corps (ds ce cas, diminuer aliments de nature tiède/chaude !)

Tiède/chaud :

- réchauffent l'organisme/augmentent le métabolisme/stimulent les fx vitales/activent la circulation énergie et sang / reconstituent l'énergie Yang
- bons à consommer - qd il fait froid (viandes/poissons/épices/certains fruits et légumes) et
 - qd il y a des signes de froid ds le corps, ou de lenteur digestive.

En cas de digestion lente/lourdeur/fatigue, consommer des aliments tièdes et chauds et limiter les aliments frais/froids !

Un excès d'aliments de nature chaude génère trop de chaleur/Feu ds le système digestif et le corps, sp. Estomac et Foie, ex : brûlures d'Estomac, aphtes, soif gde qtté eau froide, goût amer, ...

Neutre :

- pas d'effet thermique, tout le monde peut les consommer, tt au long de l'année.
- la température neutre est modifiée par l'apport d'autres aliments, selon les besoins (saison, constitution ou maladie de l'individu).

La nature des aliments peut être modifiée par leur mode de cuisson, ex:

- griller le riz (neutre) avant d'ajouter l'eau le rend plus réchauffant et donc plus digeste, bon si faible feu digestif !
- congeler semble refroidir les aliments

Voir tableau des aliments classés selon leur nature

B – Saveur :

Différence entre saveur et goût : la saveur n'est pas forcément équivalente au goût, elle signifie que l'aliment agit sur un certain organe/a une certaine action.

• **5 Saveurs** : chaque aliment à une ou plusieurs saveurs (du système des 5 éléments)

- Chaque saveur a un impact particulier sur l'organisme car elle agit plus spécifiquement sur un organe, selon la loi des 5 éléments :

- la saveur acide qui a un effet sur la fx du Foie (ou âpre, aigre)
- la saveur amère « « du Cœur
- la saveur douce « « de la Rate/Pancréas (fade)
- la saveur piquante « « du Poumon (âcre)
- la saveur salée « « du Rein

- la *saveur*, en quantité modérée, *nourrit l'organe* qui lui est associé.

- *si une saveur manque*, l'organe associé ne sera pas nourri correctement, et donc aussi les tissus corporels associés. Eg : tendinites fréquentes/ tendons en mauvais état, peu flexibles/ crampes, etc...il faut nourrir le Foie ! Ou maigrir malgré un régime correct, tonifier la Rate !

- *une saveur en excès* lèsera l'organe, provoquant des troubles ds l'organisme ► une harmonie des saveurs est nécessaire à l'équilibre de l'organisme.

Propriétés des saveurs/effets des saveurs sur l'organisme(= effets métaboliques précis !) :

• **acide** : - **action astringente**/qui rassemble/de contraction (eg mordre ds un citron)

- empêche la déperdition/les fuites/ ce qui s'échappe du corps de façon pathologique ou excessive (sueur/liquides/sang/sperme/énergie)

- utilisé pour diarrhées/transpiration incessante etc, qd ils sont provoqués par une déficience ! (pas par un excès, auquel cas ils doivent être éliminés !)

- consommation appropriée de saveur acide permet d'avoir des tendons/muscles souples et résistants, et une bonne vision (Foie).

- **amer** : - **action drainante** vers le bas/purge la chaleur excessive + assèche
 - favorise fx du Cœur et IG, + Estomac (fx apéritive).
 - peu utilisée ! manque de stimulation du Cœur, IG Estomac.

- **douce** : - **actions tonifiante/nourrissante / hydratante +harmonisante/détendante**
 - utilisé pour reconstituer l'énergie vitale/production d'énergie/sang et la répartir ds les différents organes) + relâcher les tensions/atténuer spasmes
 - favorise fx Rate /Estomac, tonifie fx digestive
 - si trop de sucré (sucré = concentration de doux), surpoids, mais aussi troubles du transit, rhinite, sinusites, hypoglycémie, hypercholestérolémie,...
 - associer le doux et l'acide génère les liquides ds le corps et apaise la soif, idéal qd il fait chaud ou fièvre avec transpiration, ou sécheresse (peau, bouche,...). Attention ! Cette association se trouve bp, sodas, plats préparés, pâtisseries,... ► excès de liquides ds l'organisme, la Rate ne peut les transformer, ils imbibent les tissus et organes = humidité = liquides mal digérés/mal assimilés (lourdeurs/oedèmes/selles molles, ...)

- **piquante**: - actions extériorisante = amène énergie et liquides vers la surface du corps/peau ► sudorifique (pensez à un repas épicé !) + dispersante = fait circuler énergie/sang/liquides corporels
 - utilisé en cas de stagnation (douleurs/oppression, douleur de règles, trauma, bloquages) + optimise les défenses immunitaires (un grog épicé avec gingembre au début d'un rhume), restaure le métabolisme/toux, bronchite,...)
 - trop de piquant affaiblit le poumon, à éviter pr une personne faible.

- **salée** : - **action assouplissante, ramollit** ce qui est dur + laxative/mvt vers le bas (eau salée pr ramollir les selles pr constipation), surtout aliments d'origine animale.
 - utilisé pour disperser les accumulations, ramollit les masses, kystes/lipomes/goitre
 - un peu de salé nourrit l'énergie des Reins, l'excès affaiblit les Reins, + mauvais pour le Cœur !

- **insipide, fade** : - peut être considéré comme sa propre catégorie, **diurétique**/draine l'humidité en stimulant la miction, champignons, haricots verts, courge.

C – TROPISME (=méridien/organe destinataire de l'aliment)

Chaque aliment a une cible ds le corps (organe, action, et passe par un méridien pr y arriver).

Ex : la menthe rafraichit une gorge douloureuse et chaude (enflammée), pénètre le méridien du poumon (la gorge appartient au poumon)

D- LES CLASSES D'ALIMENTS :

On l'a vu, chaque aliment a aussi fx et indications, et on peut commencer par regarder les différentes classes d'aliments et leurs fx.

Nei Jing : « les 5 céréales nourrissent, les 5 fruits assistent, les 5 animaux tonifient, les 5 légumes remplissent, lorsque les Qi et les saveurs sont combinés, cela tonifie le Jing et accroît le Qi ».

Les céréales :

Saveur douce : fortifie/renforce, stimule Rate-Estomac, fortifie corps et mental (assimilation /mémorisation/réflexion). Doivent constituer la base de l'alimentation !

Légumineuses : similaire aux céréales, saveur douce + favorise diurèse, dc bonnes pr la rétention d'eau, difficulté à uriner, œdème,...

Les légumes :

Saveur : bp sont doux mais aussi autres saveurs + variété de couleurs. Fx : remplir pr satiété.

Les fruits : saveur douce et/ou acide + variété de couleurs. Si les 2, action hydratante, apaise la soif, génère liquides. Tonifiants et/ou astringents.

Viandes :

Saveur douce, dc fortifiantes/reconstituantes, + certaines sont salées (porc et mouton, dc aussi bonnes pr les Reins (réserve de notre énergie). De nature différentes, de fraîche à chaude !

Frais : canard/lapin

tiède/boeuf

Neutre / porc

chaud/mouton

Poisson : en général saveur douce, dc nourrissant, facile à digérer, certains aident à drainer l'humidité.

Fruits de mer : saveur salée.

Faut il manger de la viande ? le problème fréquent est le remplacement de la viande par des aliments froids ou difficiles à digérer ! Eg laitages, tofu noisettes/amandes, ... Il faut savoir être végétarien, et la MTC ne le prône pas, car la viande renforce Rate-Estomac et Reins !

Mais pas trop non plus car trop de viande génère des mucosités !

Œufs : saveur douce et neutre, très nourrissants pr le Qi et le Sang. Mais difficile à digérer !

Lait : saveur douce , dc tonifiant, neutre (vache), tiède (brebis et chèvre). Génère humidité et mucosités ! Source de bp de dz. Peut être utilisé en cas de faiblesse (du Yin ou Qi), car tonifiant et humidifiant et nourrissant.

Epices :

Nature tiède ou chaude, saveur piquante (plus autres): réchauffe, bon pour digestion lente, froid au ventre (eg gingembre, vin épicé qd il fait froid ! réchauffe + active la circulation).