

PRINCIPES ALIMENTAIRES SELON LES QUATRE SAISONS EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE.

Dr Michel FREY



Confucius : 5^{ème} siècle avant JC

Dans le livre des rites, il est dit l'importance de mâcher convenablement la nourriture en bouche avant d'avaler.

Sun Si Miao,

Médecin herboriste sous la dynastie des Tang (8^{ème} siècle) préconise l'agencement des aliments d'une recette en fonction des saveurs, des natures et des couleurs.

Hippocrate : 4^{ème} siècle avant JC

Notre père de la médecine dit : l'alimentation est notre première médecine

La cuisine persane tout comme la **cuisine arabe** du temps de Mahomet décrivent déjà à leur époque l'importance des mélanges des aliments.

Mais seule la tradition chinoise va développer progressivement la notion de variations alimentaires alimentaires en fonction des saisons.

Ce sera notre sujet

La Diététique du Milieu.....ou comment respecter l'alimentation saisonnière.

Le ciel "antérieur" nous donne notre héréditébagage génétique, transmission des ancêtres, reconnaissances.

Le ciel "postérieur" nous propose de nous y conformerattribution alimentaire , respiratoire et psychologique.

Du premier jour à notre dernier jour, nous devons "déguster" les éléments extérieurs, les ingérer puis les transmettre.

Ce respect alimentaire tient compte de multiples paramètres dont :

- La qualité des aliments,
- La fraîcheur
- L'origine
- La nature (froide, chaude, tiède, neutre)
- La saveur (l'acide, l'amer, le doux, le piquant et le salé)

Les saisons sont évolutives et mettent en place un mouvement d'énergie et de sang dans une dynamique subtile;

A chaque saison, un mouvement de nature Yang ou de nature Yin est à considérer dans l'activité métabolique.

A chaque saison, un mouvement de nature Qi et Sang est à considérer dans l'activité dite comburatoire.

La subtilité de la Médecine chinoise nous conduit à étudier et à respecter ces mouvements afin de permettre :

L'adaptabilité du corps énergie à son environnement

Nous devons manger pour vivre et non vivre pour manger, installer la cohérence entre Ciel postérieur et Ciel Antérieur.

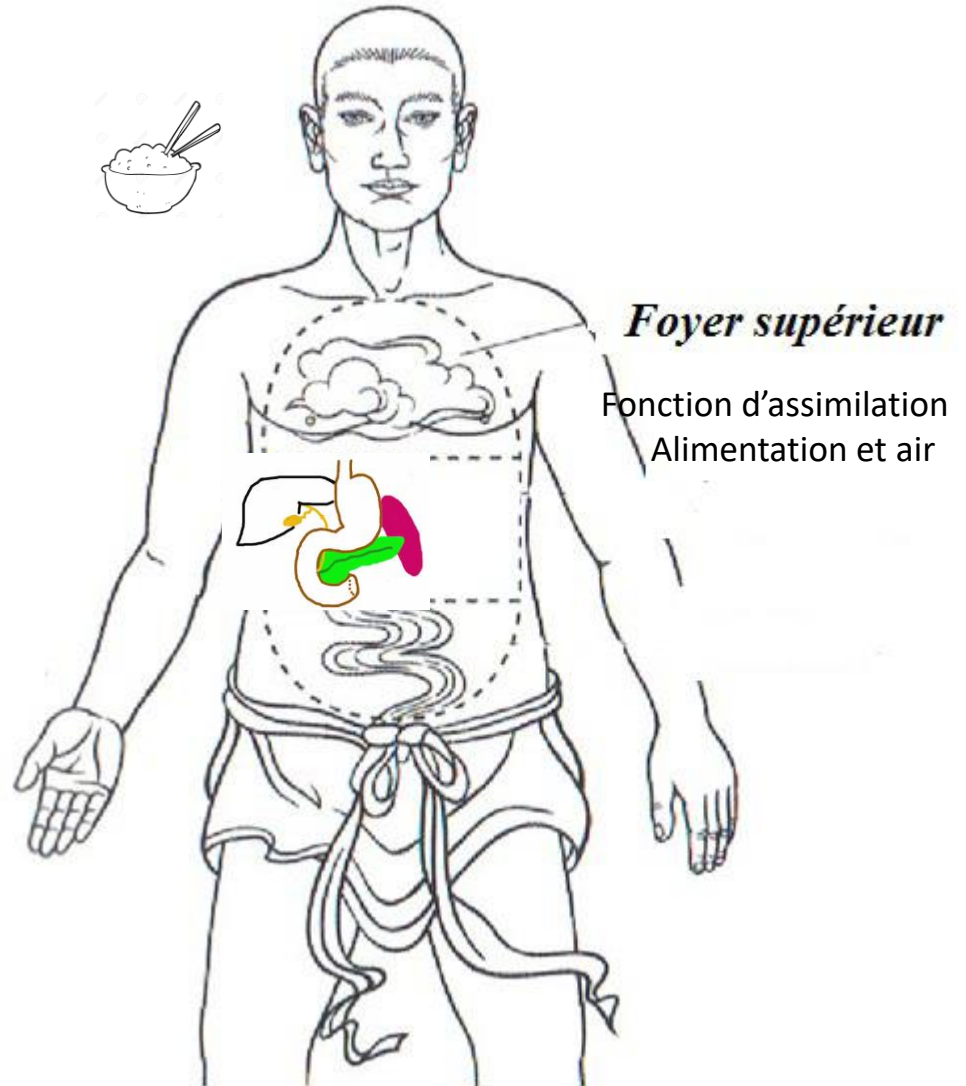
Selon la théorie de la Médecine chinoise, le corps comprends trois grandes parties responsables du métabolisme.

-Ingestion, absorption du bol alimentaire (Gu Qi)

-Foyer supérieur : lieu d'absorption.....



Sous l'action énergétique du qi Rate/Pancréas, L'aliment est reconnu, les saveurs sont perçues par la Rate via les papilles gustatives puis réparties aux différents organes selon leur destination.



-Récupération des éléments nutritifs et immunitaires;

-Le Foyer Moyen: Centre de tri Le chaudron énergétique !

Tout cela est dichotomisé en énergie

Yin / Yang,

Sang/ lymphes, liquides organiques,

Energie défensive / Energie nourricière.

Toute l'extraction énergétique de l'alimentation s'opère par le Foyer moyen.

Absorption des éléments nutritifs

Séparation du pur et de l'impur

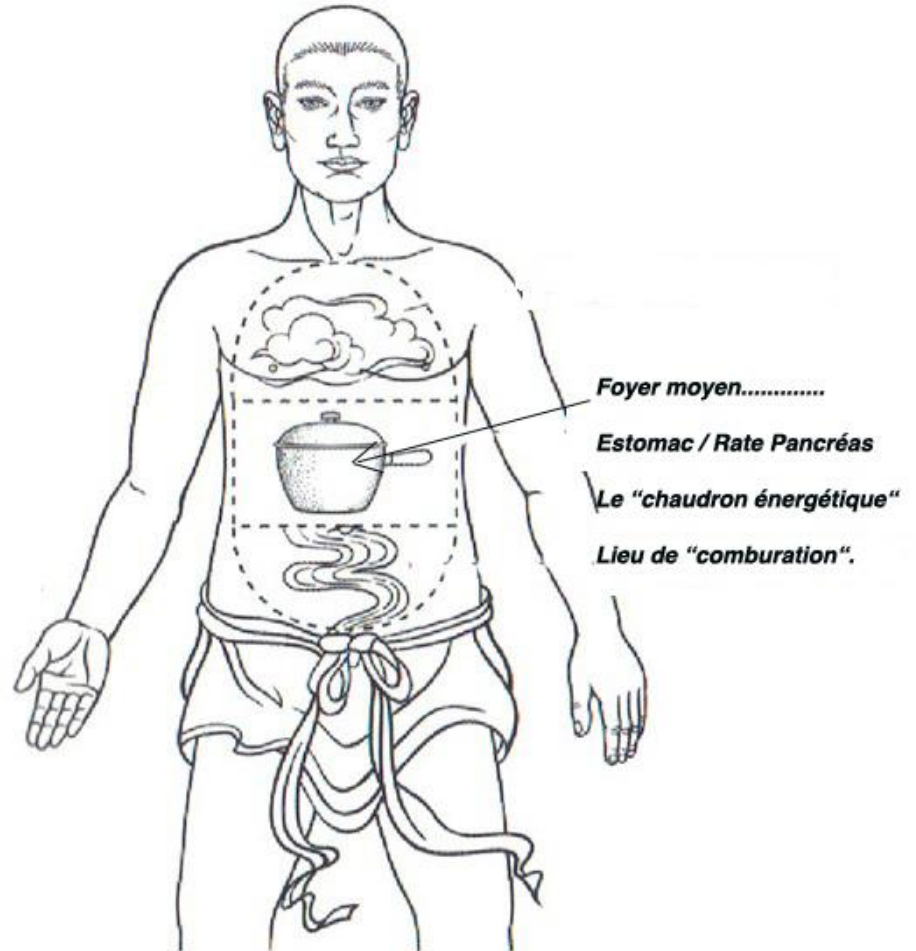
Montée et descente des souffles Yin /Yang.

Chaleur et hydratation indispensable à la fonction.

Appartiennent au Foyer Moyen :

Estomac Centre Yang

Rate/Pancréas Centre Yin



Fonction de restitution et de récupération

-Le foyer Inférieur, centre d'élimination mais aussi de récupération....

-Cette fonction dépend de la qualité du Canal interne :

-Intestin grêle.....notre deuxième cerveau

-Gros intestinacheminement des fonctions.

Appartiennent au Foyer inférieur :

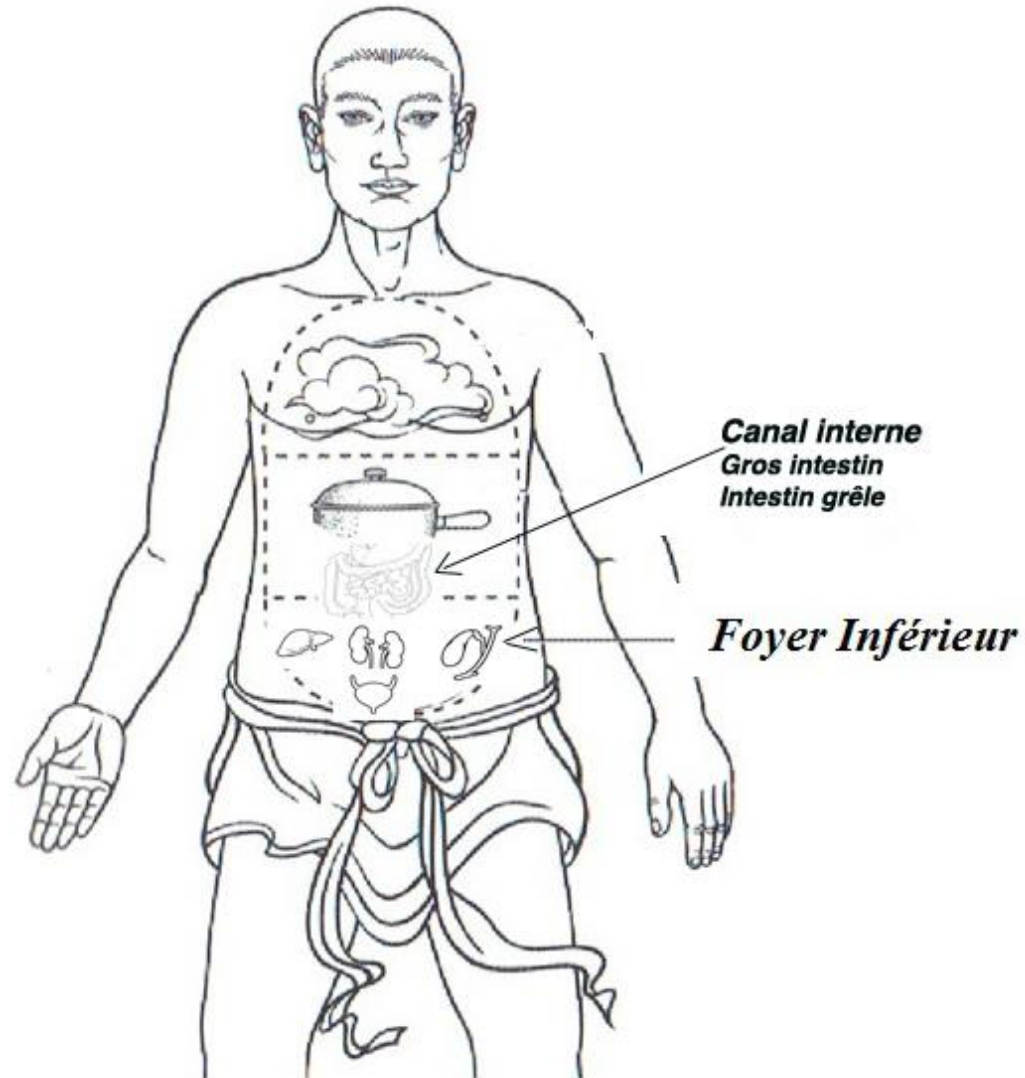
-Foie

-Vésicule biliaire

-Reins

-Vessie

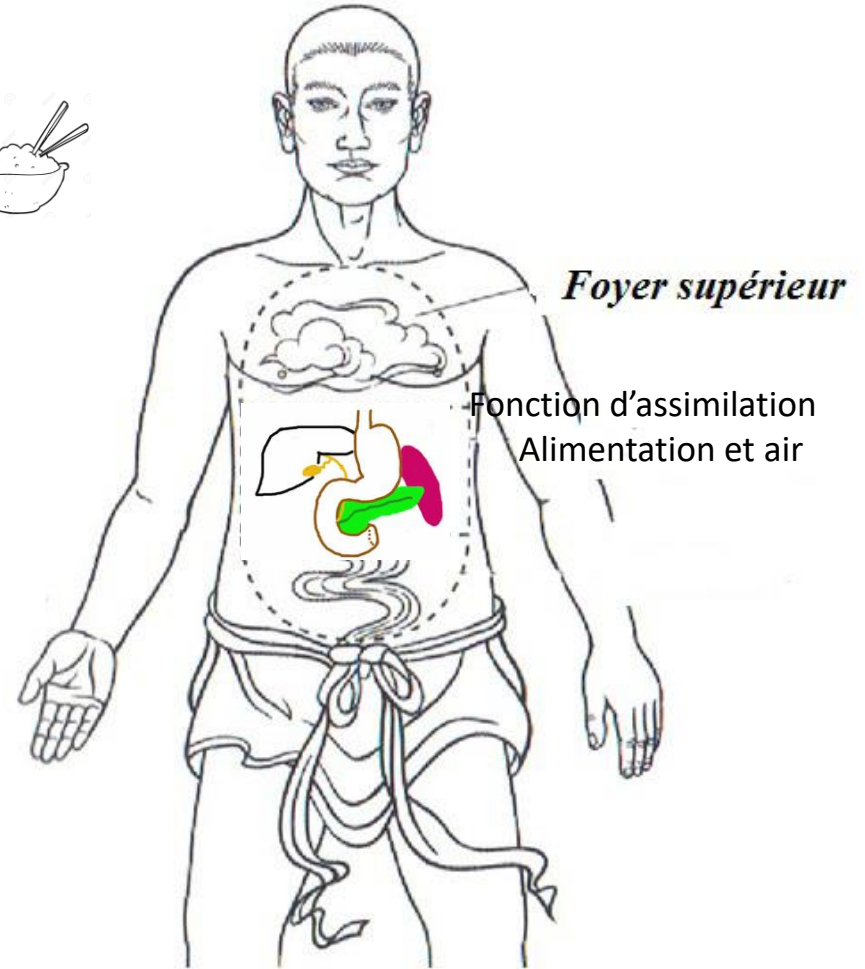
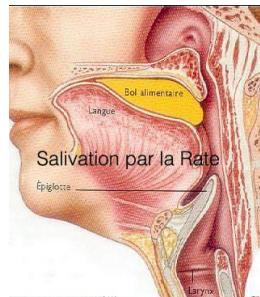
-Organes de reproduction



Selon la théorie de la Médecine chinoise, le corps comprends trois grandes parties responsables du métabolisme.

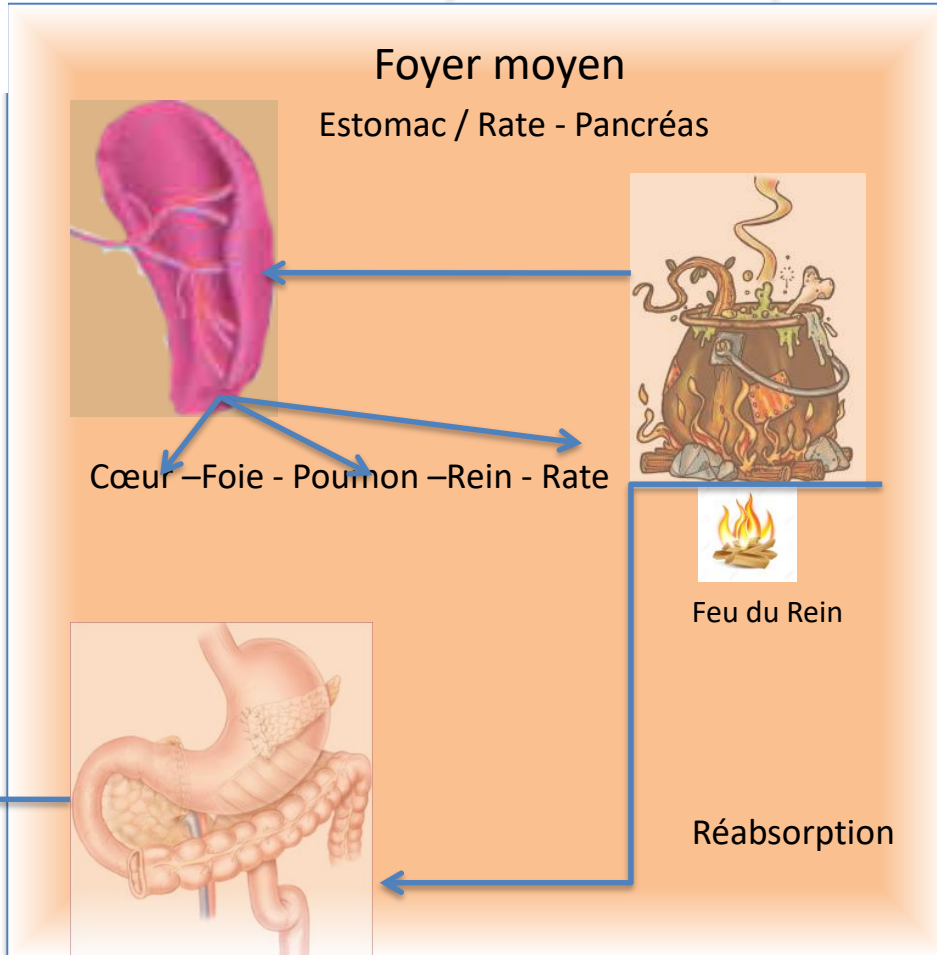
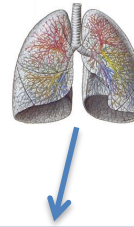
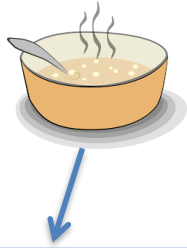
-Ingestion, absorption du bol alimentaire (Gu Qi)

-Foyer supérieur : lieu d'absorption.....



Sous l'action énergétique du qi Rate/Pancréas, L'aliment est reconnu, les saveurs sont perçues par la Rate via les papilles gustatives puis réparties aux différents organes selon leur destination.

Principe d'assimilation de l'alimentation et de la respiration



Réception des aliments - fermentation

Récupération des saveurs par la Rate

Répartition des saveurs aux organes

Maintien de la forme des organes

Transport du macéra vers l'Intestin grêle



Séparation du clair / trouble en accord avec le cerveau ..

Tri "sélectif" de l'Intestin grêleClair et trouble



Séparation du clair / trouble en accord avec le cerveau ..

Principe de sélectivité par le rhinencéphale Transport par la Rate du macéra.....

Clair

Trouble

Gros Intestin : Emonctoirs (selles)

Pathologies : Diarrhée / constipation

Vessie : Urines

Pathologies : Cystite – Colique néphrétique.

Rein : Réabsorption pour humidifier les Poumons grâce au transport de la Rate.

Pathologies: Assèchement des poumons Rétention hydrique

Xue – Qi (Sang /Energie)

Jin Ye – Liquides organiques)

Jin

Ye

Poumon

Sueur, larmes, Urines, morve...

Lcr, articulaire, Sperme.....

Avec le Coeur

Clair du clair

Trouble du clair

Sang

Rong /Ying Qi

Wei Qi

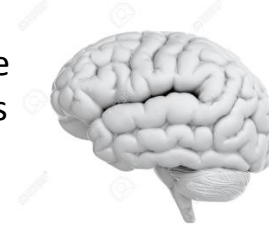
Intestin grêlePremier cerveaurépartition des nutriments.

- 200 millions de neurones
- Des neurotransmetteurs
- 80 % de cellules immunitaires
- Microbiote



Connexion par le nerf vague
via les neurotransmetteurs

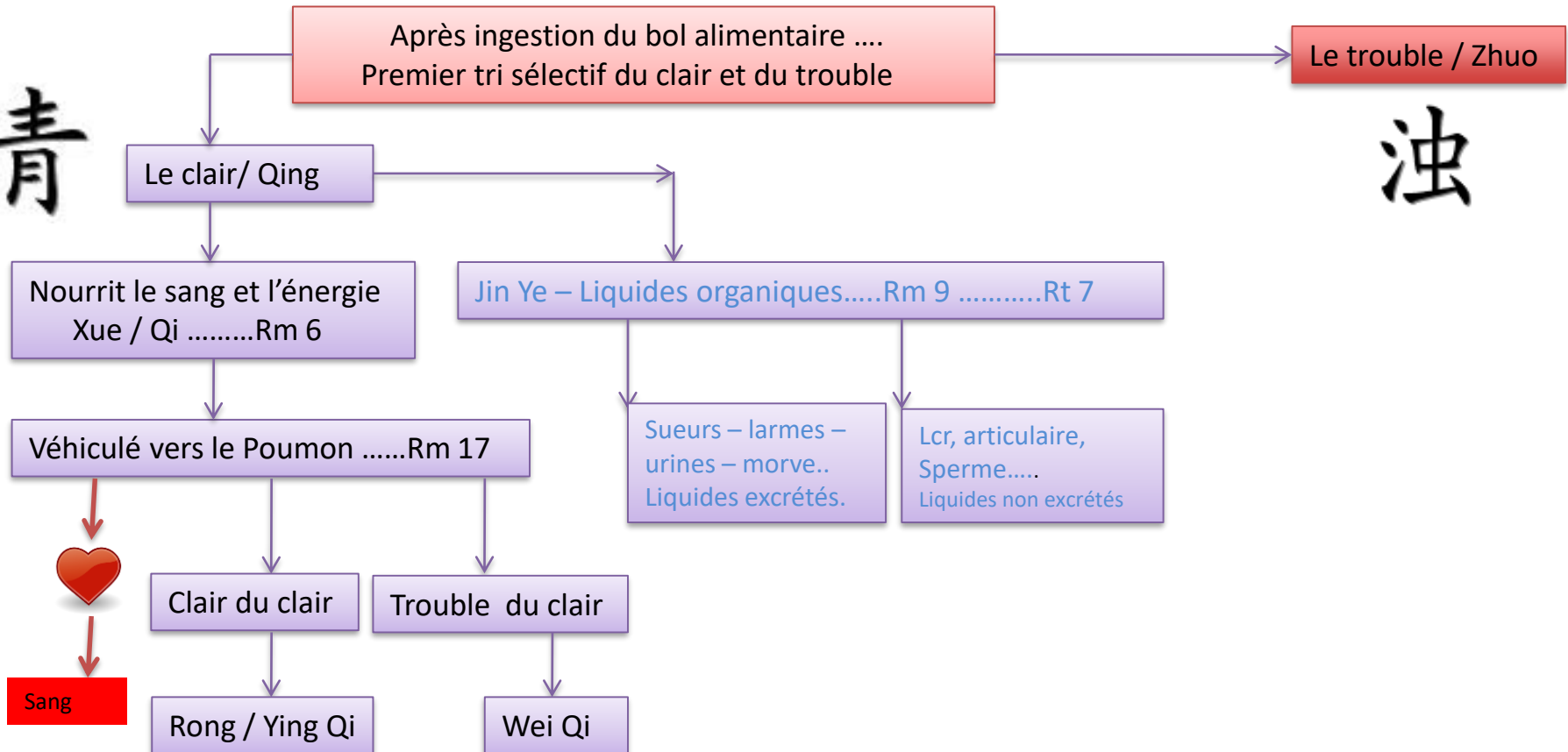
- Sérotonine
- Catécholamines
- GABA
- Histamine.....



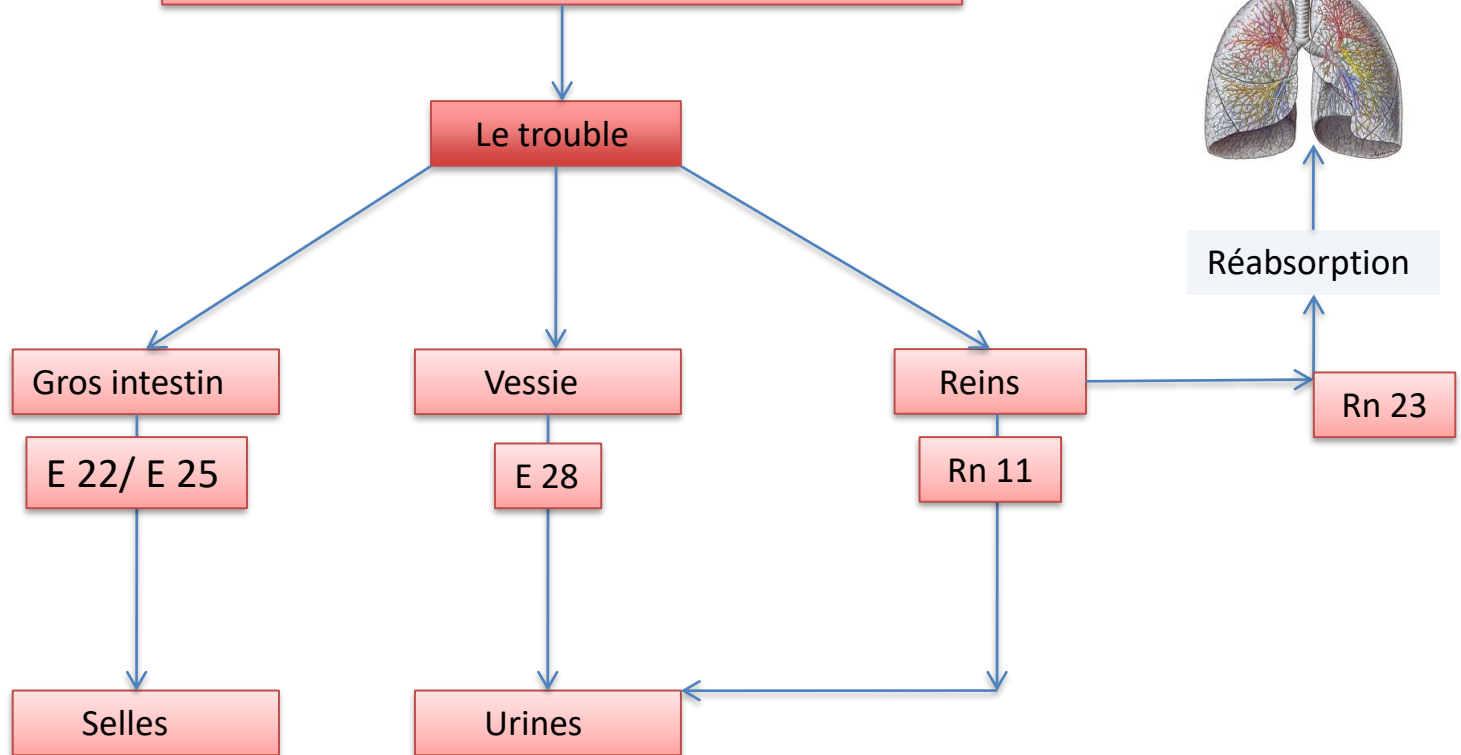
Un manque interpelle
l'Intestin grêle pour
re-capturer

清

浊



Après ingestion du bol alimentaire
Premier tri sélectif du clair et du trouble



Chaque organe possédant une “intelligence “ de reconnaissance accepte ou rejette l’apport alimentaire.

De ce fait, l’émotionnel des organes va également avoir une place prépondérante dans l’acheminement digestif.

Par exemple, une colère mal gérée aura une incidence sur le métabolisme hépato biliaire entraînant indigestion ou trouble du transit.

Ou encore, une contrariété mal acceptée aura une incidence sur le plexus solaire avec répercussion gastrique ...

En règle générale, toute émotion peut provoquer un dysfonctionnement du système digestif et les deux grands chefs d’orchestre sont nos deux cerveaux.

Organe Foie.....Sentiment de colère.....réaction de prolifération biliaire.

Organe Cœur.....Sentiment hystérique.....réaction de congestion vasculaire.

Organe Rate/Pancréas.....Sentiment de culpabilité.....réaction de compulsions alimentaires.

Organe PoumonSentiment de tristesse.....réaction de perte d’appétit.

Organe Rein..... Sentiment de peur.....réaction de nouure ingestive.

Alors, et pour chaque traitement, un point spécifique sera proposé dans le cadre comportemental.

Rappel de la physiologie du système limbique.

Deux grands systèmes sont responsables de la mémorisation des événements.

-**Amygdale.**

-**Hippocampe**

Rappel sur l'amygdale :

Anatomiquement, ce sont deux structures en forme d'amande

situées de part et d'autre de l'hippocampe dans le système limbique.

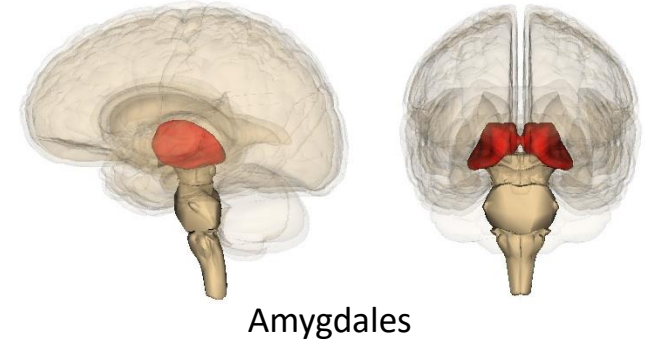
Rôle essentiel : Retrouver ou décoder les informations de la mémoire ancienne.

Sans aucun doute rattachée au **Ciel Antérieur**, bagage de nos ancêtres.

Lieu privilégié des émotions retrouvées en étroite rapport avec la structure de l'hippocampe.

L'amygdale est une structure cérébrale essentielle au décodage des émotions perçues par les organes sensoriels.

Il est probable qu'elle soit responsable de la libération de Wei Qi en cas d'alerte.



Rappel sur l'hippocampe :

Il s'agit d'une structure bilatérale se trouvant dans chaque hémisphère cérébral, symétrique et faisant partie du système limbique.

L'hippocampe joue un rôle de premier plan en terme de mémoire.

C'est la mémoire épisodique, événementielle.

En d'autre terme, cela correspond au **Ciel Postérieur**.

L'information perçue par les organes des sens doit être "reconnue" par l'amygdale.

Exactement comme le **Ciel Postérieur** fait référence au **Ciel Antérieur**.

Cette notion de reconnaissance ou non peut expliquer les conflits internes.

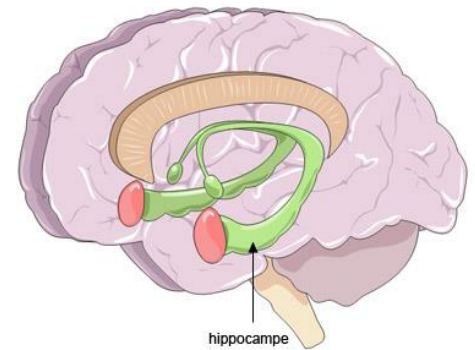
Il en est de même pour les odeurs, les saveurs, les couleursdans l'alimentation.

Il est ainsi possible d'imaginer l'inter-relation entre Amygdale et Hippocampe

Amygdale est attachée au Ciel antérieurmémoire de nos ancêtres

Hippocampe est attachée au ciel postérieurmémoire acquise au cours du temps de vie.

Nous pouvons imaginer ainsi que chacune de nos appréciations sensorielles nous rappelle aux "vieux" souvenirs de nos ancêtres; une non reconnaissance peut ainsi créer un conflit "d'intolérance alimentaire" .



-Dans le rapport à la qualité de l'ingestion, il faut rappeler l'importance du système cognitif accompagnant l'assimilation du bol alimentaire :

-**La vue**, sous la dépendance du Foie pour stimuler la mémoire du bien être alimentaire

-**La perception** de la cuisson alimentaire, sous la dépendance du Cœur pour apprécier la température

-**Le goût**, sous la dépendance de la Rate pour apprécier les saveurs et fairesaliver

-**L'odorat**, sous la dépendance du Poumon pour apprécier les odeurs appréciables

-**L'audition**, sous la dépendance du Rein pour accompagner la musique lors d'un repas.

-L'altération de ses sens peut entraîner un trouble de l'appréciation de l'assimilation

Chacun sait qu'un repas en bonne compagnie est parfaitement digeste alors qu'une contrariété au cours d'un même repas peut altérer profondément la fonction digestive.

Nous verrons ici que le principe de l'assimilation est sous la dépendance de la **Vésicule Biliaire** alors que la répartition et la gestion nutritionnelle est sous la dépendance de la **Rate**.

Mécanisme de l'ingestion alimentaire selon la MTC

La médecine chinoise propose huit règles fondamentales pour apprécier un aliment et l'ingérer intelligemment:

-La saveur Wei

-La nature Xing

- La destination

-Les mouvement énergétiques induits

-Le pouvoir tonifiant ou dispersant

-La toxicité ou non

-La "quintessence" ou "principe vital"qualité propre à la pureté de l'aliment.

-La forme Xing , de l'aliment ou de la plante.

Tout ces éléments énergétiques doivent être intégrer par l'organisme et en particulier l'organe de la Rate pour en apprécier les valeurs.

La Rate sera le "trait d'union" entre Ciel Antérieur et Ciel Postérieur.

La perception du gout se réalise à la langue, les papilles gustatives où nous retrouvons le trajet terminal de la Rate.

La saveurWei 味

De nature Yin car perçue à l'intérieur du corps contrairement à l'odeur perçue par l'extérieur du corps.

Elle est dichotomisée en Yin / Yang par la suite en fonction du ressenti sensoriel.

Cinq saveurs essentielles :

- Acide
- Amer
- Doux
- Piquant
- Salé

A retenir que chacune de ces saveurs est attachée à un mouvement d'énergie et a pour fonction de :

- Stimuler l'organe de cette fonction
- Disperser l'organe de cette fonction
- Régulariser l'organe de cette fonction.

La saveur va avoir une action sur l'organe mais également sur le contrôle d'un autre organe selon la règle des Wu Xing.

A retenir que la saveur est "récupérée " par l'organe Rate / Pancréas est sera distribuée à tous les autres organes.

- Pour le FoieAcide
- Pour le CœurAmer
- Pour le Poumon.....Piquant
- Pour le ReinSalé
- La Rate garde la saveur douce pour elle.....

Les règles thérapeutiques en fonction de la loi des cinq éléments.

La loi des wu xing (cinq éléments)

Cette loi fondamentale en médecine chinoise propose une régulation des systèmes organiques en fonction des saisons.

Chaque éléments stimule une fonction organique et la régule en même temps.

Pour exemple, le foie est stimulé par la saveur acide

La nature Xing 性

Chaque aliment induit une réaction à l'intérieur du corps de nature différente en terme de température:

- Le Froid,
- Le chaud,
- Le Tiède,
- Le Frais.

Le Froid provoque un mouvement de descente d'énergie dans le foyer Inférieur permettant l'élimination du transit.

Le Chaud provoque un mouvement de montée d'énergie dans le foyer supérieur pour faire monter l'humidité vers les poumons. Cette chaleur est indispensable pour activer la combustion alimentaire.

Le Tiède provoque l'équilibre de la montée d'énergie en partie haute sans excès afin d'éviter les RGO

Le Frais provoque l'équilibre de la descente d'énergie en partie basse sans excès afin d'éviter les ballonnements.

Ainsi, chaque aliment est définit en terme de nature.

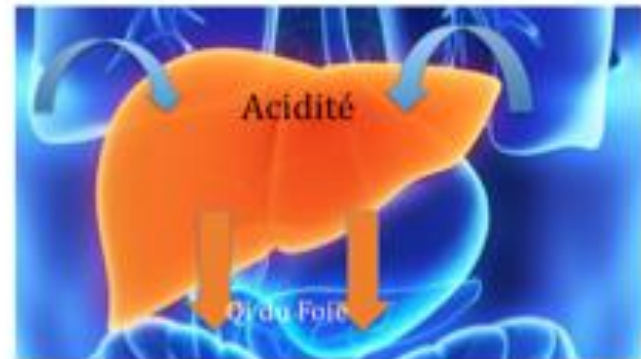
Chacune de ces natures provoque un mouvement ascendant, descendant ou harmonisant de l'énergie dans l'organisme.

Le choix de ces natures sera établi en fonction des mouvements saisonniers.

Ainsi en hiver, le mouvement d'énergie naturel fait descendre le qi vers le bas; pour éviter l'excès, il faut choisir des aliments de nature chaude ou tiède.

L'inverse est vrai pour l'été avec le choix d'aliment froid ou frais.

La saveur acide entretient la forme de l'organe du Foie et assure un mouvement de descente de l'énergie appelée "Qi".



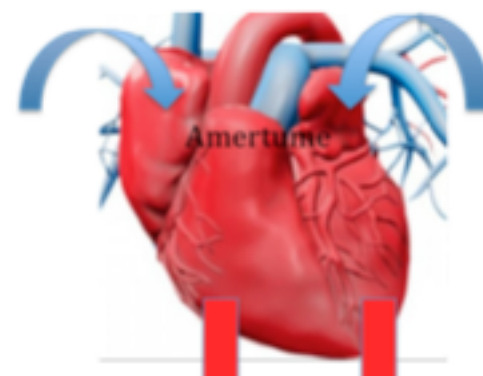
Pour éviter les pathologies de remontée de l'énergie du Foie :

- Bourdonnement oreilles
- Acidité, reflux gastro oesophagien
- Vertige par trouble vasculaire cérébral
- Sécheresse des muqueuses

La saveur amère entretient le qi de l'organe du Cœur et assure un mouvement de descente de l'énergie

Pour éviter les pathologies de remontée de l'énergie du Coeur :

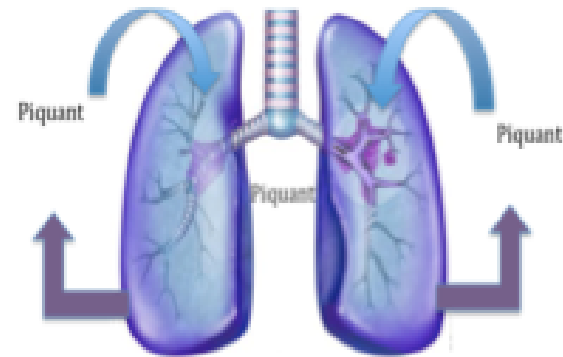
- Palpitation
- Sensation de pression dans les oreilles
- Douleur thoracique sans troubles cardio vasculaires mais avec essoufflements
- Tachycardies



La saveur piquante entretient le qi (énergie) de l'organe du Poumon et assure un mouvement de montée de l'énergie.

Pour éviter les pathologies de descente du qi du Poumon :

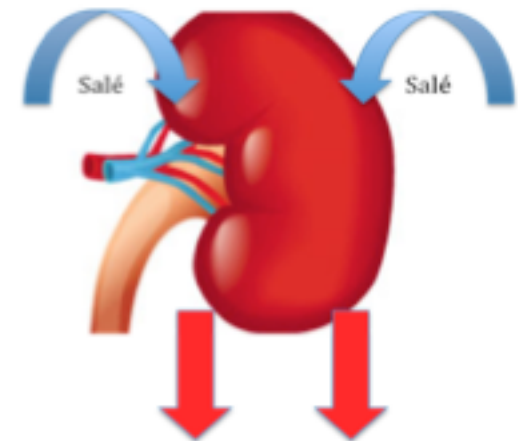
- Asthme
- Fatigabilité
- Sensation de poids sur le thorax
- Bâillements excessifs



La saveur salée entretient le qi de l'organe du Rein et assure un mouvement de descente de Qi

Pour éviter les pathologies de remontée du qi du Rein :

- Essoufflement
- Anurie (problème de miction).
- Rétentions hydriques
- Acouphènes



Il faut donc comprendre que chaque saveur, indépendamment de l'action qu'elle provoque sur un viscère, va engendrer un processus de montée ou de descente d'énergie.

La destination vers le méridien. Gui Jing 归经

Tout aliment à la propriété de délivrer son "qi" à un ou plusieurs luo avec lequel il est en résonance.

Par exemple, le cresson va orienter son énergie alimentaire vers le méridien du Poumon pour le stimuler,

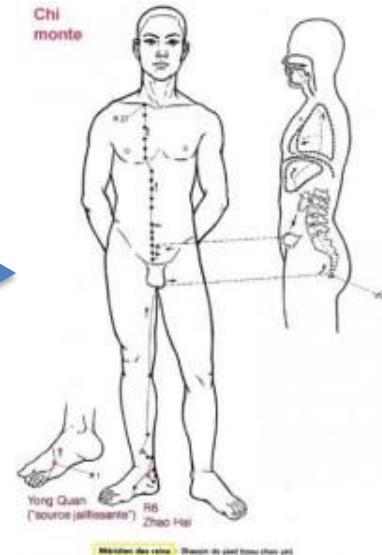
La noix va orienter son énergie vers le méridien du Rein.

Se souvenir que les luo (méridien) sont la manifestation en surface de l'expression du viscère dont il porte le nom.

Par exemple, une déficience du méridien du Rein se traduisant par une faiblesse du qi du méridien en territoire lombaire sera améliorée par la noix et le cresson.

Cette destination d'énergie alimentaire provient de la transformation de l'aliment au niveau du foyer moyen.

Elle sera de nature Yang et dirigée vers les méridiens Yang, et de nature Yin pour être dirigée vers les méridiens Yin.



Les mouvements d'énergie induits.

C'est la manifestation de l'énergie issue de la combustion du foyer moyen délivrant un mouvement d'énergie dans le corps.

Ce mouvement est orchestré par la Rate pour les mouvements Yin et l'Estomac pour les mouvement Yang.
Ainsi :

-**Le Froid** fait descendre brutalement le qi par le mouvement de la Rate.....exemple de la diarrhée

-**Le Chaud** fait monter brutalement le qi par le mouvement de l'Estomacexemple de la gastrite

-**Le Frais** fait doucement descendre le qi par le mouvement de la Rateexemple du confort intestinal

-**Le Tiède** fait doucement monter le qi par le mouvement de l'Estomacexemple du confort digestif.

-Ces mouvement d'énergie permettent de normaliser les mouvements du qi et du sang.

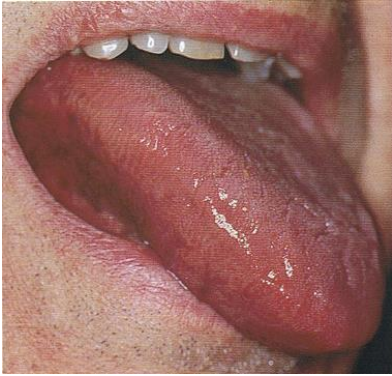
-Cette anomalie de mouvement sera perçue par l'appréciation du pouls radial.

-Un excès de qi au pouls du pouce bi latéral peut signifier une alimentation trop chaude

-Une insuffisance du qi au pouls du pouce bilatéral peut signifier une alimentation trop froide.

-Une harmonie entre l'appréciation du pouls pouce / coude doit confirmer une alimentation tiède ou fraîche.s

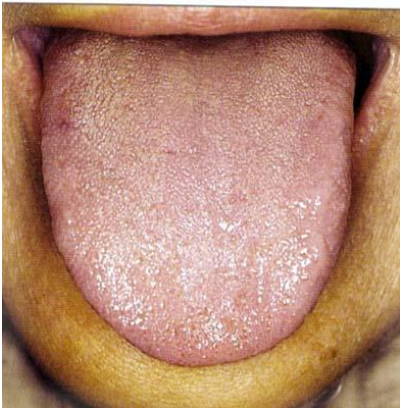
Exemple de lecture de la langue. La couleur témoigne de l'activité comburatoire alimentaire



Alimentation trop chaude



Alimentation trop froide



Bon équilibre de combustion

Le pouvoir tonifiant ou dispersant.

Chaque aliment est doté d'un pouvoir tonifiant de Qi ou dispersant de Qi.

Selon la nature de l'aliment, la réaction au niveau des San Jiao sera différente sur le Qi qu'il soit Yin ou Yang.

Cette activité tonifiante ou dispersante dépend des San Jiao, véritable administrateur du "chaudron énergétique".

Ainsi, un aliment va être analysé, ingéré et traduit en énergie Yang ou Yin selon sa nature.

Par exemple, le fenouil est un aliment dont le Qi est orienté vers les Reins et la Vessie (élément Eau) et aura une fonction tonifiante sur ce mouvement.

Le fenouil sera donc conseillé en cas de vide du qi du rein (mictions fréquentes, lombalgie, frilosité

Autre exemple, le poireau est un aliment dont le Qi est orienté vers le rein et le foie dans une indication d'élimination hydrique; c'est la fonction **tonifiante**.

Le poireau est riche en potassium et phosphore et son action diurétique est due à la présence de fructosanes favorisant l'équilibre potassium/sodium, **fonction tonifiante**.

En médecine diététique chinoise, son potentiel tonique des reins lui permet d'activer cette fonction excrétoire urinaire.

Le foie absorbe l'eau de l'alimentation et élimine les toxines, conduit ces liquides vers le rein qui épure à nouveau et élimine vers la vessie .

A l'inverse, un excès de chaleur du rein à la suite d'une grande émotion peut entraîner une "cristalisation" du qi et engendrer des lithiases ou calculs rénaux.

Alors un aliment comme le **canard** pourra éviter ce trouble avec une action **dispersante** de la chaleur du qi de l'organe.

- La toxicité , Sha

Un aliment peut être toxique pour de multiple raisons :

- Tout aliment que le corps ne reconnaît pas comme assimilablechargés de pesticides, nitrates....
- Tout aliment ingérés ayant dépassé la date limite comestiblepoisson, fruits de mer, viandes faisandées
- Tout aliment ultra transforméboissons gazeuses, vinaigrettes, soupes sachets, nouilles instantanées
- Toute viande d'animal nourrie avec produit chimique ou antibiotiqueporc, poulet
- Tout aliment génétiquement modifiémaïs , soja.....
- Tout aliment contenant de forte doses de conservateurs E 200 à E 297sulfites , acide ascorbique, nitrate....
- Cette toxicité est confronté au Qi du foie et des reins provoquant soit une réaction allergique, soit une diarrhée.
- La réaction de toxicité se manifeste au Foyer inférieure causant une intolérance.



Le principe vital d'un aliment.

C'est une notion principale en diététique chinoise.

Chaque aliment conserve son qi à l'égal de toute structure vivante.

Ce qi va être assimilé par les San jiao pour produire un qi "transformé" pour l'adaptation à l'organisme.

Notion fondamentale qui fait intervenir nos deux cerveaux.

-Premier cerveauen rapport avec le Ciel Antérieur, le bagage de nos ancêtres, reconnaissance de l'information.

-Deuxième cerveau.....en rapport avec le Ciel Postérieur, l'Intestin grêle , acquisition de l'information.

-Cette relation intime autorise l'acceptation ou le refus de l'aliment.

-La qualité du qi de l'aliment dépend de la manière dont il a été nourrit.

-Ce qi va transmettre son énergie au foyer moyen pour être utilisé par l'organisme.

-Observer le forme de l'aliment souvent représentative de l'organe destinéexemple :

-La noix en relation avec le qi du rein.....cerveau et intestin grêle.....similitude !!



De mêmepar la forme Xing de l'aliment .

形

Le corps humain et le racine du Ginseng



Ginseng est la racine de longévité selon la MTC

Le pied et le fenouil



Le fenouil est indiqué dans les arthralgies du pied

L'oreille et le champignon



Le champignon indiqué pour les baisses d'audition.

Perception des odeurs , saveurs et couleurs selon la dialectique des Wu Xing

Quatre appréciations sensorielles qui sensibilisent nos viscères du point de vue énergétique.

- **Goût** , nature Yin car perçue par la Rate grâce au support des papilles gustatives de la langue.
- **Odeur**, nature Yang car flottante va sensibilisée les Fu par l'olfactionviscères Yang
- **Saveur**, nature Yin car pénétrante va sensibilisée les Zangviscères Yin
- **Couleur**, nature Yin et Yang car perceptible par l'œil va sensibilisée le Foieorgane de distinction.

Chaque aliment est porteur d'une information énergétique qui doit être analysée pour ingestion.

Ainsi, l'aliment doit être perçu par les San Jiao (Triple réchauffeur) et distribué pour chaque fonction.

Pour donner un exemple : le Tomate, considérée comme un fruit de nature froide et saveur acide.

Sa nature froide va rafraichir l'organisme et sa saveur acide va stimuler le Foie, la couleur stimule le Cœur. Son utilisation en alimentation doit être prescrite en été (rafraichir l'organisme) par sa nature froide, stimuler le Foie pour nourrir le Qi du Cœur pour son acidité, et renforcer le qi du Cœur par sa couleur.

Il est également à noter que le qi de certains aliments aura une direction privilégiée sur le Qi d' un méridien.

En règle générale, il faut retenir les mouvements d'énergie que procurent les aliments selon leur saveur :

-**La nature froide** fait descendre le Qi

-Exemple de la tomate qui active la descente d'énergie vers le foyer inférieur.

-**La nature chaude** fait monter le Qi

-Exemple du gingembre qui active la montée d'énergie vers le foyer supérieur.

-**La nature fraîche** harmonise la descente d'énergie vers le foyer moyen.

-Exemple du melon ou de la laitue qui rafraichit en début de repas la digestion

-**La nature tiède** harmonise la montée d'énergie vers le foyer moyen

-Exemple de la citrouille ou du potiron qui réchauffe en milieu de repas la digestion.

