

ployer à bon escient. Il est nécessaire de les favoriser par temps chaud et sec. Ou bien lorsque vous éprouvez de la chaleur interne lors d'une maladie fébrile. Les aliments humides et froids sont aussi ponctuellement utiles si votre état émotionnel est troublé par la colère ou l'irritabilité».

Diététique chinoise, nourrir la vie, Isabelle Laading, Éditions Déslris.

Energie, cuisine et transformations

Le médecin traditionnel chinois dispose de l'alimentation, de la pharmacopée, du qi gong (pratique corporelle), du massage (shiatsu ou anma) et/ou de l'acupuncture¹⁷ pour harmoniser la circulation de l'énergie et éviter que les tensions ne s'accumulent. Cependant, **l'alimentation tient la toute première place**. 2 à 3 fois par jour, il est question d'entretenir la vie en nous en nous nourrissant d'un repas savoureux, digeste et source de vitalité (bien-être des fonctions physiologiques, émotionnelles et spirituelles). Au menu du jour et au fil des saisons, se faire plaisir en prenant soin de nous, de notre partenaire et de nos «invités de marque»¹⁸ (nos enfants)...

La façon de cuisiner (coupe, cuisson, trempage, etc.) transforme et ajoute un pouvoir nutritionnel à l'aliment, nourrit nos 5 sens et contribue à entretenir notre équilibre physiologique et psychique. Les différentes techniques de transformations et de préparations culinaires élèvent ou amenuisent le principe vital (Jing¹⁹) des aliments et des boissons afin de les rendre plus digestes et assimilables.

La cuisson des aliments agit comme une «pré-digestion» qui permet de réduire le coût énergétique de la digestion et de ne pas puiser dans les réserves d'énergie vitale²⁰ au quotidien. Les aliments crus et consommés froids voire réfrigérés stagnent dans l'estomac afin d'être réchauffés (à 38 degrés) puis «cuits» par le «feu digestif» et enfin transformés

et assimilés. Il est recommandé de consommer ces aliments avec parcimonie et selon notre état de santé global et le climat du moment. Un repas ne doit pas générer d'effets secondaires (maux de tête, de ventre, constipation ou diarrhées, somnolence, gaz et rots, mauvaise haleine, frilosité, torpeur après le repas, etc.). Ces signaux indiquent que le coût digestif est tel qu'il demande au Corps-Esprit de puiser dans ses réserves pour l'unique fonction de digérer. Rate et Estomac s'affaiblissent et la transformation des aliments et leur assimilation devient de plus en plus difficile au fil du temps. Manger de la sorte est contre-productif à l'art de Nourrir la Vie en soi.

«Les différentes techniques de cuisson vont modifier de mille manières la composition des aliments. Leur jing, texture, humidité, nature, saveur, odeur et couleur. Maniés judicieusement, les modes de cuisson deviennent de véritables outils thérapeutiques».

Diététique chinoise, nourrir la vie, Isabelle Laading, éditions Déslris.

Le saviez-vous ?

« (...) manger et boire tiède ou chaud ne provoque pas de choc thermique dans l'estomac qui est à 37°C, et facilite aussi la digestion. Un mets à température ambiante n'est pas assez chaud, sauf en cas de forte chaleur. L'habitude de plus en plus répandue de donner des biberons à température ambiante pourrait être une des causes majeures des reflux gastro-œsophagiens. Cette mode «très pratique» aux dires de certaines mamans, ne respecte pas les besoins d'un système digestif immature et peut contribuer à affaiblir de manière chronique ses fonctions. Outre des problèmes digestifs, l'enfant peut alors développer des problèmes ORL ou de l'eczéma, ou encore des troubles du sommeil et du comportement²¹.»



¹⁷ Pas d'acupuncture avant l'âge de 7/8 ans car les méridiens sont encore en construction.

¹⁸ Léandre Bergeron.

¹⁹ Diététique chinoise, nourrir la vie, Isabelle Laading, éditions Déslris.

²⁰ Voir Nourrir la Vie, tome 6, Madame Qi, la Tortue Noire et nous.

²¹ Diététique chinoise, nourrir la vie, Isabelle Laading, éditions Déslris.

Chaque saison se caractérisant par des mouvements énergétiques particuliers²², il est nécessaire d'ajuster régulièrement son alimentation. En effet, les aliments et les boissons, leurs natures, saveurs, textures, odeurs, couleurs, potentiel de vitalité (Jing), méridiens destinataires et leurs effets refroidissant, réchauffant, asséchant ou humidifiant peuvent réguler, harmoniser ou troubler les fonctions du Corps-Esprit en faisant monter ou descendre le Qi, en le dispersant ou encore en le concentrant. Ils peuvent également être source de chaleur, de froid, de sécheresse ou d'humidité interne. Ici, tout est aussi affaire de dosage car si une saveur est favorable à un dynamisme et ses éléments associés (organe / viscère, tissu, organe des sens, liquide organique, émotion, etc.), cette même saveur, consommée en excès l'agresse, le ralentit ou l'affaiblit.

Le choix des aliments est donc important mais le fonctionnement énergétique des organes et viscères (dont l'Estomac et la Rate) et leur collaboration harmonieuse l'est tout autant (voire prioritaire) pour assimiler les éléments nutritifs et nourrir la vie en nous. C'est la signification du message du Buffle Jaune: «Manger un aliment, aussi nutritionnellement ou thérapeutiquement intéressant soit-il, ne signifie pas nécessairement l'assimiler et en faire profiter notre organisme²³.»

«Quel est l'intérêt d'ingérer une orange sous prétexte qu'elle contient des vitamines si notre appareil digestif est incapable de l'assimiler correctement²⁴ ?» Prenez le temps de savourer chaque bouchée, de bien mastiquer, de vous nourrir d'aliments bios et de cuisiner pendant quelques semaines et vous ferez sans doute rapidement le constat suivant : Vous mangez moins, le processus digestion/ assimilation s'améliore (transit), moins de fatigue et plus de «coup de pompe» et, **last but not least**, vous jouissez d'une bien meilleure stabilité émotionnelle.

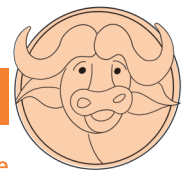
²² Voir *Nourrir la Vie, tome I, Madame Qi, le Tao et nous*.

²³ Le même raisonnement peut s'appliquer à une personne qui fait des cures de probiotiques sans avoir d'abord vérifié le bon fonctionnement de son gros intestin (perméabilité intestinale ?).

²⁴ *Diététique chinoise, nourrir la vie*, Isabelle Laading, éditions Désiris.

«Que vous soyez végétarien ou non, la diététique chinoise recommande une composition standard de vos assiettes quotidiennes. Viennent en tête les céréales, puis les légumes et légumineuses. Le reste des aliments sera ajouté en très petites quantités ou en condiments. Voire non employés (viande, poisson, laitages, œufs). Comptez environ 50% de céréales, 30% de légumes, 10% de légumineuses et 10% de fruits pour élaborer des menus équilibrés. A cette base, s'ajoutent les huiles, champignons, algues, sauces, herbes, épices, etc. Ces proportions s'entendent sur les trois repas quotidiens. Il ne s'agit pas de composer forcément chaque repas avec tous ces aliments. Les proportions varient en fonction du climat ambiant, de la saison, de l'état de santé de chacun, le type de maladie ou déséquilibre énergétique. Condiments et épices, très faciles à ajouter aux recettes, jouent un grand rôle pour notre équilibre énergétique. Leur choix varie au fil des saisons et des besoins énergétiques. A chaque repas, les aliments devraient être en majorité cuits et chauds. Les crudités et plats froids occupent une place infime car peu digestes.»

Diététique chinoise, nourrir la vie, Isabelle Laading, Éditions Désiris.



Le saviez-vous ?

En Médecine Traditionnelle Chinoise, le diététicien tient le premier rôle. En deuxième position vient le médecin et en troisième et dernière position le chirurgien qui intervient lorsqu'aucune autre solution n'est envisageable.

C'est qui le «cuistot» chez vous ?

La salive, «des grains de lumière qui courent entre les dents²⁵»

En énergétique chinoise, la bouche est l'organe des sens associé à La Rate-Pancréas et à l'Estomac. Dans le Corps-Esprit, c'est un des deux lieux²⁶ importants d'union des énergies féminines et masculines. La salive témoigne de la rencontre efficace de ces énergie en nous (d'où l'intérêt d'avaler consciencieusement sa salive après la pratique du qi gong). L'énergie