



# **DIÉTÉTIQUE ÉNERGÉTIQUE CHINOISE**

## PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA MTC

LE YIN ET LE YANG

LES CINQ MOUVEMENTS

ÉNERGIE INNÉE & ÉNERGIE ACQUISE

L'Énergie innée  
L'Énergie acquise

## LA DIGESTION SELON LA MTC

L'ESTOMAC

La température de l'Estomac  
Boire en mangeant  
Garder de la place dans l'Estomac  
Manger à satiété

LA RATE

Assimiler les aliments pour produire de l'Energie et du Sang  
Humidité interne

## PRINCIPES DE DIÉTÉTIQUE ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

LA NATURE

Au sujet de la congélation

LA SAVEUR

LE TROPISME

LA VITALITÉ

Au sujet du micro-ondes

La couleur  
Mode de cuisson  
Au sujet des vitamines  
Au sujet des régimes modernes

RÉPARTITION DES ALIMENTS

## EXEMPLES DE REPAS

## QUE FAIT ON MAINTENANT ?

# DIÉTÉTIQUE ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

Difficile de parler de la Diététique Énergétique Chinoise sans évoquer la pensée qui la sous-tend, la Cosmogonie chinoise et la Médecine Traditionnelle Chinoise en particulier.

Mais tout d'abord, une précision importante: la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) est un concept (comme la Médecine moderne d'ailleurs), une modélisation des mécanismes de l'Univers qui a permis d'avoir une action efficace, reproductible et prédictive sur différents mécanismes: corps humains, culture etc.

Il faut aussi reconnaître que la Diététique qui lui est associée n'est pas très tendance, à l'inverse de ses sœurs Acupuncture et Herboristerie. Mais avec ses 3000 ans d'expériences, on peut imaginer que le recul soit suffisant pour en valider l'efficacité.

Même s'il ne s'agit surtout pas de croire en une vérité absolue, mais bien d'avoir des outils efficaces et pratiques pour améliorer sa condition.

## PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA MTC

### LE YIN ET LE YANG

En observant la Nature, les sages chinois ont d'abord observé une alternance fondamentale, celle du jour et de la nuit. Puis ils ont observé des complémentarités essentielles: le haut, le bas, le chaud, le froid, le repos, le mouvement, le tangible et l'intangible.

Cela a donné lieu à l'idée de Yin - Yang, qui est le principe fondamental de la MTC.

Ça paraît d'une simplicité enfantine mais les possibilités de réflexion sont infinies...

Globalement le Yang nous parle: du jour, du Ciel, de la chaleur et du mouvement.

Et le Yin: de la nuit, de la Terre, du froid et du repos.

Entre les deux, il y a l'Homme.

Dans l'Homme, on peut aussi observer le mécanisme du Yin -Yang;

Les organes, tangibles, palpables appartiennent au Yin: les os, le sang, la matière organique etc.

Les fonctions corporelles, intangibles, impalpables appartiennent au Yang; les fonctions organiques, les émotions, les mouvements physiologiques etc.

Prenons l'exemple du Cœur:

nous avons l'organe en lui-même, bien tangible, qui s'ouvre, se pèse, puis le sang et les vaisseaux associés; tout ça appartient au Yin.

Et en même temps nous avons le Cœur qui fonctionne; il propulse le sang dans les vaisseaux, il a une émotion associée, la Joie; tout ça appartient au Yang.

C'est l'ensemble des deux qui fait un Cœur en bonne santé; de la matière en mouvement.

Prenons un autre exemple, les Reins.

En MTC les Reins sont la batterie fondamentale de l'Etre humain, responsable de maintenir le corps bien au chaud et de gérer les liquides.

Une sorte de chaudière interne avec tout son réseau de tuyaux d'eau qui a en charge le chauffage de la maison.

Si la flamme de la chaudière venait à baisser, ce serait l'ensemble de la maison qui deviendrait froide, favorisant l'installation de l'humidité dans les coins des pièces etc. Les habitants y passeraient plus de temps à tenter de se réchauffer qu'à vaquer à leurs occupations.

Si la flamme devenait trop forte, ce serait l'inverse, une maison trop chaude, sèche, invivable pour ses habitants.

Pour résumer:

la baisse du Yin expose le Yang, qui a tendance à trop se manifester sous forme de chaleur, agitations, sécheresse etc.

Quand c'est le Yang qui décroît, le Yin s'installe et on retrouve des manifestations de froid, de lourdeur, de raideur, de douleur, de manque d'entrain et une baisse des fonctions corporelles.

## **LES CINQ MOUVEMENTS**

Après cette observation binaire, les sages ont observé plus précisément l'influence des cinq planètes principales sur la Nature, donnant lieu au concept des cinq mouvements, souvent traduit en France par cinq éléments.

**Ces cinq éléments** sont Bois, Feu, Terre, Métal et Eau, auxquels correspondent **cinq saisons**,

**Bois // Printemps,**  
**Feu// Été,**  
**Terre//Intersaison,**  
**Métal//Automne,**  
**Eau //Hiver.**

Rappelons que les chinois sont un peuple agraire et que l'observation des rythmes de la nature est fondamentale pour améliorer et protéger les cultures.

On parle de quatre saisons principales: Printemps, Été, Automne et Hiver, plus une qui se repartit entre chaque, l'Intersaison. Ces phases d'intersaisons sont des phases de transition, de transformation.

A chaque saison correspond une **qualité climatique**, plutôt logique quand on a l'habitude d'observer la Nature:

**Printemps// Vent,**  
**Eté // Chaleur,**  
**Intersaison // Humidité,**  
**Automne//Sécheresse,**  
**Hiver// Froid.**

La saisonnalité est une notion phare en Diététique. On le verra plus loin.  
Pour revenir sur les cinq éléments, l'ensemble du vivant descriptible peut être organisé selon cette catégorisation, (avec tout le bon sens et le discernement que ce genre d'exercice requiert) et il existe aussi une correspondance entre les Eléments et les **cinq organes** principaux:

**Bois // Foie,**  
**Feu // Coeur,**  
**Terre // Rate,**  
**Métal // Poumons,**  
**Eau// Reins.**

Et tout ça s'organise ensemble !

Par exemple, à la Terre correspond l'intersaison, qui correspond à la Rate, qui correspond à l'humidité avec une couleur associée spécifique... Ainsi de suite.

Et ça aussi c'est fondamental en Diététique chinoise.

## **ENERGIE INNÉE & ENERGIE ACQUISE**

En MTC on définit deux types d'Energies:

### **L'Energie innée**

avec laquelle on naît, qui loge aux Reins et qui sert pour les occasions spéciales: grossesses, maladies grave, accidents... Elle est difficilement renouvelable et toute la partie préventive de la MTC vise à la préserver.

### **L'énergie acquise**

qui sert pour nos activités de tous les jours: respirer, digérer, réfléchir, avoir des projets etc. Elle est produite à partir de ce que l'on respire et ce que l'on mange. Si on respire assez bien (à pleins poumons, un air sain) et que l'on mange selon nos besoins réels (assez, ou pas trop et pas selon de nouveaux concepts tendances), il y a de fortes chances que notre énergie soit suffisamment abondante pour subvenir à nos besoins quotidiens.

Dans le cas contraire, le corps va puiser dans l'Energie des Reins pour fonctionner.

Et là, ça devient problématique...

C'est comme si on utilisait le compte épargne pour faire les courses de la semaine.

Ça marche, mais ce n'est pas fait pour ça.

Le but de la Diététique médicale chinoise est de préserver /restaurer la capacité digestive afin que l'Energie acquise soit abondante.

**EN DIÉTÉTIQUE ÉNERGÉTIQUE CHINOISE, IL Y A DEUX CHOSES ESSENTIELLES À PRENDRE EN COMPTE: LA PERSONNE QUI DIGÈRE ET LES ALIMENTS INGÉRÉS.**

## LA DIGESTION SELON LA MTC

La digestion est le processus par lequel nous transformons des aliments, en Energie, en Sang, en os, en rire etc. Les deux organes qui intéressent le plus le système digestif sont le couple Estomac et Rate.

### L'ESTOMAC

Il accueille les aliments après mastication.

Rappelons que ni l'Estomac ni les intestins n'ont de dents, donc ce qui ne se fait pas dans la bouche ne se fera nul part après, fatiguant le tube digestif au passage.

Il gère la partie tangible des aliments, en les transformant grâce aux sucs gastriques.

### La température de l'Estomac

Elle est à peu près 37 degrés. C'est à celle ci qu'il fonctionne bien et fait correctement son travail de digestion.

C'est un peu comme nous, 20 degrés, est la température que nous apprécions pour travailler. Imaginez maintenant qu'un jour d'hiver froid, le chauffage du bureau tombe en panne, et qu'il y fasse -7 degrés.

Il y a de fortes chances que la première chose que vous fassiez en arrivant au bureau soit de chercher une source de chaleur. Un radiateur, un châle, un pull, une bouillotte, des boissons chaudes... Tout !

Et seulement après ça, vous vous mettez au travail.

Et bien l'Estomac, c'est pareil !

Si vous lui donnez des aliments bien en dessous de sa température idéale, il commencera par réchauffer le bol alimentaire, en allant chercher de la chaleur dans les organes voisins, ou alors en fonctionnant en sur-régime, puis après seulement fera son travail de digestion mais plutôt mal et finira épuisé.

Pensez aux yaourts, aux salades et autres mets sortis du frigo qu'on avale directement.

De 37 degrés à 4 degrés, la différence est de 33 degrés... Vous vous imaginez faire un bilan comptable dans une pièce à -7 degrés ? Mais sans doudoune, gants et bonnets.... Dur dur !

### Boire en mangeant

Vous avez compris, le froid n'est pas l'allié de l'Estomac.

Les boissons froides encore moins...

Il y a dans l'estomac, tout un tas de sucs digestifs dont le rôle est de dégrader, transformer le bol alimentaire. Trop de liquide ? Ca les dilue... Trop de liquides froids ? Ca bloque tout.

Prenons un exemple que nous connaissons tous:

Le nettoyage du plat de tartiflette !

Si vous avez un liquide vaisselle super concentré et de l'eau chaude, tout va bien.

Mais si vous arriviez en panne de liquide et de chauffe eau en même temps... et donc que vous diluiez le liquide vaisselle à l'eau froide... le calvaire !!!!!

Et bien c'est pareil pour l'Estomac. Il vaut mieux que les sucs gastriques soient bien concentrés et humectés avec des liquides chauds. (Trop sec ce n'est pas super non plus...)

### **En bref, manger/ boire froid altère notre capacité digestive.**

Pour en finir avec l'Estomac

il y a une idée que l'on lit souvent sur le fait de devoir sortir de table en ayant un peu faim.

Dit comme ça, elle m'a toujours faite bondir !!!

Quoi ???

On a passé un temps fou à préparer notre repas, entre choisir quoi faire, comment le faire, faire les courses, le préparer, le déguster, faire la vaisselle, ranger la vaisselle... Tout ça pour avoir encore faim après le repas ?

Je m'insurge !!!

Heureusement, j'ai compris de quoi il s'agissait! (Enfin je crois)

Il y a deux choses importantes:

### **Garder de la place dans l'Estomac**

Si l'Estomac sert à brasser et dégrader notre bol alimentaire, il lui faut un peu de place, pour touiller...

Comme dans un verre de sirop: si on met du sirop puis de l'eau à ras bord, il reste deux options:

mélanger au risque de tout faire déborder et d'en mettre partout. Ou alors, boire proprement mais ce sera de l'eau plate puis un sirop bien concentré... :)

Alors que si on ne remplit pas à ras bord, on peut touiller tranquillement et savourer son sirop à l'eau :)

J'aime bien aussi l'exemple de l'étagère de t-shirt, remplie à craquer. Le jour où on veut un t-shirt au milieu de la pile, on croise les doigts pour ne pas tout embarquer en tirant dessus. Alors que si ce n'est pas tout rempli, on passe la main dans la pile, on soulève, on se sert, on repose et le tour est joué.

## **Manger à satiété**

La deuxième chose concernant cette idée de ne pas remplir l'Estomac à ras bord est la plus sympa pour les vrais gourmands !

Nous avons un signal intégré dans l'Estomac qui nous prévient quand nous avons assez mangé. Cela s'appelle le sentiment de satiété.

Vous savez ce soupir qui arrive quand après avoir attendu le repas avec courage, on lui fait honneur sans trop regarder autour de soi, puis d'un coup on relève la tête avec un soupir de contentement ?

Les enfants font ça très bien, ils mangent, mangent puis d'un coup posent leurs couverts:  
« J'ai plus faim !!! »

Si en tant que parent on a une petite notion d'anatomie et qu'on s'est souvenu en les servant que l'Estomac a la taille d'un poing, et donc qu'on ne leur a pas servi une portion de Papa Ours... tout va bien.

Sinon c'est le début de lavage de cerveau du sentiment de satiété. Il finit par disparaître à mesure qu'on nous force à finir notre assiette ou qu'on nous fait passer les aliments pour les câlins qu'on aimerait avoir.

**Bref, donc la bonne nouvelle est que souvent, nous avons assez mangé quand nous arrivons aux trois quart de l'Estomac. Et donc il lui reste de la place pour faire le travail.**

Parlons maintenant de l'organe qui obsède les acupuncteurs qui font de la Diététique chinoise.

## **LA RATE**

### **Assimiler les aliments pour produire de l'Energie et du Sang**

La Rate extrait les éléments subtils des aliments. On pourrait parler ici des nutriments, des vitamines etc, même si ce n'est pas ce qui nous intéresse en MTC.

La Rate est l'organe qui permet au corps d'assimiler l'énergie des aliments et donc de produire de l'Energie, du Sang etc.

Et ça, c'est FONDAMENTAL !

Pour vous donner une idée de l'importance:

une déficience de l'Energie de la Rate entraîne de la fatigue chronique, des troubles intestinaux, des intolérances alimentaires, des ballonnements, de l'essoufflement, de la cogitation excessive, des sinusites, de la prise de poids, de la perte de poids etc.

Si la Rate ne produit plus assez de Sang, on s'expose à sensations d'angoisses, de l'insomnie, des troubles de l'humeur etc.

On n'est pas obligé de tout cumuler, mais la liste est non-exhaustive...

La Rate est aussi responsable, en fonction des aliments qu'on lui propose, de la production d'Humidité interne. Et hop, une nouvelle obsession pas tendance !

## **L'Humidité interne**

Cette notion est très importante en MTC.

L'Humidité dans une maison, est cette substance diffuse qui fait gonfler le bois, se déformer les murs, empêcher le chauffage de bien fonctionner etc.

Dans le corps c'est pareil:

ça parle d'une substance qui donne une sensation de lourdeur généralisée, se loge aux articulations (et les fait gonfler), dans le Poumon (et produit des mucosités, crachats, sinusite etc), dans les chairs (œdème, cellulite...) et à d'autres endroits plus subtils... pouvant provoquer de la confusion mentale (les idées pas claires au mieux) et des troubles gynéco...

La liste est encore longue ...

Et c'est là où la Diététique chinoise n'a pas la côte !

Cette Humidité s'installe quand la Rate n'arrive plus à fonctionner correctement.

Principalement à cause d'une consommation trop régulière de produits humidifiants et froids, qui sont...

Les crudités, les fruits crus, les aliments froids (en température et en Nature), les laitages (surtout froids), le sucre, les produits trop raffinés (le pain qui fait une meilleure colle qu'un aliment utile par exemple), les boissons froides...

Je parle bien de consommation régulière !

Pas d'un yaourt froid dans la semaine.

C'est triste à dire mais, en cas de fatigue, le meilleurs des aliments, s'il est mangé froid et cru, ne servira pas à fabriquer de l'Energie, mais aggravera un peu plus le déséquilibre.

Le risque étant que si la situation perdure, le corps aille puiser, dans ses précieuses réserves, l'Energie dont il a besoin pour continuer de fonctionner à minima.

**La Rate est un petit organe fragile, la clé de notre assimilation, or elle n'arrive pas à fonctionner en présence d'aliments trop humidifiants ou trop froids.**

**C'est un des organes qu'on tonifie le plus en MTC car le plus mis à mal par l'alimentation moderne. Heureusement, il y a une solution maison géniale pour lui faire du bien: le Congee (ou le Zhou , c'est pareil). C'est un gruaud de riz, cuit très longtemps, avec des aliments/plantes qui renforcent le corps. C'est mon plat « Comfort food » fétiche.**

## **PRINCIPES DE DIÉTÉTIQUE ÉNERGÉTIQUE CHINOISE**

En Diététique chinoise, les calories, glucides, lipides etc ne sont pas des éléments que nous prenons en compte. Les éléments qui nous intéressent sont la Nature des aliments, leur Saveur, leur tropisme et leur vitalité. On les appelle, les caractéristiques d'un aliment.

### **LA NATURE**

On parle ici, de la Chaleur ou du Froid que l'aliment va apporter à l'organisme une fois assimilé. (Sous entendu, on arrive déjà à assimiler correctement)

On distingue cinq Natures différentes:

**froid, frais, neutre, tiède, chaud.**

En gros, en partant du principe que notre digestion aille bien, si on ingère un aliment de Nature froide, il produira du froid à l'intérieur. Ca peut être fort utile en plein été. Et si on mange un aliment de Nature chaude, il produira de la chaleur; parfait en hiver.

Or le génie de Dame nature est qu'elle produit la plupart des aliments de nature fraîche en été, et ceux de Nature chaude en Hiver. On privilégiera donc les produits de saison, ça nous évitera d'avoir à trop réfléchir.

D'une manière générale, il est préférable que la base de notre alimentation soit de Nature neutre, pour garder notre organisme stable. Or la plupart des céréales, riz, blé etc sont de Nature neutre.

Si notre organisme est un peu fatigué ou en vide de Yang (frileux...), nous avons tout intérêt à manger des aliments de nature neutre, tiède et chaude. Or les aliments frais et froid ont une large place dans l'alimentation moderne préparée à la va vite...

Je ne regarde plus les menus de cantine de mes filles; savoir que du concombre froid (le best du best du Froid) est servi en hiver en Haute Savoie, me désespère.

### **Au sujet de la congélation**

La congélation transforme la Nature de tous les aliments, en Nature froide.

Le poireau, qui une Nature chaude, devient de Nature froide après un passage au congélateur. Le fait de le manger chaud et cuit ne change rien. Ca permet juste à l'Estomac et à la Rate de l'assimiler correctement et de produire du Froid interne.

## **LA SAVEUR**

On parle de saveur en bouche, certes, mais la Saveur nous intéresse surtout par l'action qu'elle a sur le corps. On distingue cinq Saveurs et chacune tonifie un organe précis. ( A petite dose, car en excès, elle l'épuise)

**L'amer purge, assèche et tonifie le Coeur**

**Le salé ramollit et renforce les Reins**

**Le doux tonifie, humidifie et favorise la Rate**

**L'acide resserre et tonifie le Foie**

**Le piquant disperse et renforce les poumons**

Logiquement à part les céréales qui devraient être la base de notre alimentation, du fait de leur saveur douce (liée à la Rate et à la Terre), la plupart des légumes, viandes, poissons, fruits et condiments regroupent l'ensemble des saveurs. D'où l'intérêt de les varier au cours de l'année pour n'en exclure aucune.

L'amer et le piquant sont les grands oubliés de l'alimentation moderne occidentale, or leur place est aussi fondamentale que le salé et l'acide.

La saveur sucrée est la saveur toxique du doux. Parfois on a des fringales de sucres, juste par manque de céréales...

On parle des nouveaux régimes qui font croire que le riz fait grossir ?

## **LE TROPISME**

Cette notion est propre à la MTC.

Ca parle du lieu d'action de l'aliment.

Dans quel endroit du corps, la fonction de l'aliment va-t-elle se manifester principalement ?

Ce sera plus simple avec un exemple.

Reprenons le poireau:

sa Nature est chaude, sa Saveur piquante et son tropisme est au Poumon.

Ca veut dire, qu'une fois digéré, le poireau générera de la chaleur.

Sa saveur piquante signifie qu'il fera circuler le Qi (Quand on parle de disperser, on sous entend faire circuler).

Son tropisme est au Poumon. Or la surface du corps, la peau, est gérée par la Poumon.

Donc on sait que le poireau fera circuler une énergie chaude au niveau de la peau.

Faire circuler // saveur piquante

Energie chaude // nature chaude

Peau // tropisme Poumon

Ce qui est parfait pour se protéger du froid en hiver.

Cela tombe bien, le poireau est un légume d'hiver ;)

## **LA VITALITÉ**

En chinois, on parle de Jing (se prononce Tsing). C'est l'éclat de vie que comporte un végétal, ou un animal. On peut l'imaginer comme une étincelle de vie, plutôt chaude.

La vitalité d'un aliment est fondamentale pour l'organisme, car au final c'est cette vitalité qui va passer dans le corps si on arrive correctement à le digérer.

Plus un aliment a poussé de manière naturelle et près du lieu de consommation et plus il a d'énergie.

Pour des plantes, par ordre décroissant de vitalité interne, on considère:

**les plantes sauvages, ont énormément de vitalité**

**les plantes locales et bio, ont beaucoup de vitalité**

**les plantes bio, non locales, ont de la vitalité**

**les plantes non bio, non locales, ont peu de vitalité**

C'est pour ça qu'on recommande en Diététique chinoise de manger le plus naturel possible, issu de production locale et rapidement après cueillette.

Mais rappelons nous que la capacité digestive de la personne qui digère est prioritaire!

Si on donne à quelqu'un des aliments plein de vie, mais que son système digestif est épuisé, il n'en fera pas grand chose. Alors qu'une personne avec un système digestif en pleine forme, tirera peut être plus de bénéfice à manger un produit un peu moins riche en énergie.

Sur le long terme, ce n'est pas viable, car à force de manger des éléments faibles en énergie, on fini par être en faiblesse soi-même.

### **Au sujet du micro-ondes**

L'idée c'est qu'il n'y a pas d'apport de chaleur de l'extérieur, et c'est le mouvement généré dans l'aliment lui-même qui produit de la chaleur.

Exactement comme quelqu'un qui va faire un jogging pour se réchauffer.

A la fin il a plus chaud, mais il a consommé une partie de son énergie.

Donc quand on mange un plat réchauffé au micro ondes, il n'y reste plus beaucoup de vitalité car celle ci a déjà été utilisée.

## **La couleur**

En rapport avec le principe des Cinq Eléments, on parle régulièrement de la corrélation entre les couleurs et certains organes.

**Le blanc est associé le Poumon,**

**le noir, aux Reins**

**le vert, au Foie**

**le rouge, au Coeur**

**et le jaune, à la Rate.**

Certains praticiens en diététique chinoise y attachent une grande importance. Pas moi.  
En pratique je trouve cette notion un peu anecdotique. Je pense que l'idéal est que l'assiette soit belle à voir. Car en règle générale, quand les couleurs sont harmonieuses et variées, il y a de fortes chances que les choses soient équilibrées.  
Une assiette de pâtes au beurre ne flattera pas autant l'oeil qu'une assiette de pot au feu.

### **Mode de cuisson**

Je vais garder la classification classique pour aider à ranger les différentes cuissons selon le principe du Yin et du Yang.

**Les cuissons au feu** (four, sauté, braisé) sont considérées comme **Yang**.

Elles apportent de la chaleur et du mouvement.

**Les cuissons à l'eau et au feu** (vapeur, bouilli, poché etc) sont considérés **Yin**.

Elles calment l'organisme

**La cuisson à l'huile et au feu** (friture) est considérée comme **Hyper Yang**.

Elle apporte beaucoup de chaleur (et de l'humidité au passage.)

**Les cuissons à l'eau** (trempage, fermentation) sont considérées comme **Hyper Yin**.

Elles apportent beaucoup de froid.

Tous ces différents types de préparation apportent quelque chose à l'organisme, mais d'une manière générale, il est préférable de privilégier les cuissons Yang et Yin, et utiliser les Hyper Yin et Hyper Yang avec parcimonie. Les variations saisonnières sont normales et bienvenues, mais attention surtout à la mono cuisson...

Le temps de cuisson est important.

Plus il est court et plus l'organisme devra fournir un effort pour digérer.

Plus il est long et plus l'organisme assimilera vite.

Les plats « comfort food » sont souvent des plats qui ont mijoté longtemps, ils sont réconfortants et nourrissent plus que notre corps.

### **Au sujet des vitamines**

Cette question importe peu en Diététique chinoise. D'abord parce que ça ne fait pas partie de la grille de lecture de la MTC, mais surtout parce que ce que tout est une histoire d'équilibre entre l'aliment et le corps qui l'ingère.

Cru, c'est plein de vitalité, mais peu assimilable.

Cuit, c'est moins de vitalité, mais plus assimilable.

A chacun donc, d'observer la réalité des symptômes de son propre corps et pas juste embrasser un concept par principe.

## **Au sujet des régimes modernes**

On dit que l'enfer est pavé de bons sentiments... En diététique, c'est la même chose.

Combien de patientes se lancent dans le végétarisme par ce qu'il paraît que c'est bon pour la santé? Avec pour beaucoup, des déficiences de Sang et de Yang à la clé.

Le régime du moment qui fait fureur grâce à un super marketing: le régime intermittent. C'est fou comme les patientes qui le tentent, ont toutes la Rate dans les chaussettes !

Weight Watchers... Une usine à obsession et à culpabilité !

Et Dukan... qui a envoyé tant de monde en dialyse...

Rappelons nous que les aliments servent à produire de l'Energie, du Sang, tout en faisant plaisir.

Ce ne sont pas des ennemis !

Bref, continuons.

## **RÉPARTITION DES ALIMENTS**

« Il faut manger comme un roi le matin, comme un prince le midi, comme un pauvre le soir »

L'idée du célèbre dicton s'applique parfaitement en Diététique énergétique chinoise.

L'idéal est de manger très riche le matin, un peu moins le midi et léger le soir.

Les céréales, qui tonifient la Rate, devraient faire partie de chaque repas.

Les protéines, devraient être présentes le matin et le midi.

Les légumes, le midi et le soir.

Les fruits, au goûter. (Oui goûter c'est bien! Ça évite de se jeter sur le saucisson à 18h!)

Pour une répartition un peu générale, on pourrait imaginer;

**Le matin: protéines et céréales**

**Le midi: protéines, céréales et légumes**

**Le goûter: fruit cuit**

**Le soir: légumes et céréales**

A partir de là, tout est possible !

Il est important aussi de faire deux repas de fête par semaine: on y fait comme on veut !

Chez nous, par exemple, le vendredi soir, c'est galettes bretonnes. J'ai gardé ça de mon enfance et mes filles adorent.

Pour le coup, là, c'est jambon, oeuf, fromage au dîner ! Et sucre après ! Et c'est ok, on ne fait pas ça tous les jours, on se régale et ça renforce la capacité digestive.

C'est bien qu'elle se renforce en douceur, mais qu'elle ait l'occasion de travailler un peu plus c'est bien aussi.

## EXEMPLES DE REPAS

### Petit déjeuner:

Jambon / oeufs / sardines / poulet / saumon fumé sur du pain toasté  
ou Gruau de riz ou Porridge si on a pas très faim le matin  
Boisson chaude

### Déjeuner:

Quiche aux légumes (avec roquette ou pousse d'épinards à coté... exceptionnellement)  
Sautés de légumes avec viande/ poisson et féculents (pain, riz, pâtes, grains, polenta, semoule de millet, d'épeautre, pomme de terre etc)  
Pâtes à la bolognaise  
Frittata aux légumes - pomme de terre à coté (vapeur, sauté)  
Burger avec plein de légumes dedans  
Omelette, épinards (ou poireaux, ou courgette selon la saison), pomme de terre  
Pizza au jambon et au fromage  
Polenta, sauce aux légumes, diots  
Chou farci  
Poulet au curry, coco, légumes et riz  
Couscous  
Pot au feu

### Goûter:

Fruit cuit, gâteau ou tarte aux fruits

### Diner:

Soupe de légumes, pain toasté  
Potée de légumes de saison avec du riz / pâtes  
Pâtes aux légumes (tomates fraîches, pousses d'épinards, poireaux-carottes, courgettes, champignons...)  
Gratin de légumes  
Risotto aux légumes  
Pizza aux légumes (peu de fromage le soir)  
Polenta et sauce aux légumes  
Légumes curry lait de coco et riz  
Minestrone...  
Légumes de saison sautés, avec du pain toasté ou du riz ou des pâtes.

### **Au sujet des «protéines»**

J'utilise ce mot pour faciliter la communication, mais je parle bien ici, de viande, poisson ou oeuf.

La MTC n'est pas très favorable au végétarisme. Et au cabinet, je vois trop de soucis occasionnés par ce régime pour être convaincue par son intérêt sur la santé, comme certains médias le disent.

Pas besoin de manger de grandes quantités; de petites régulièrement sont plus favorables. Les légumineuses peuvent être considérées comme des légumes très riches, on les accompagne de céréales, mais ça ne remplacera jamais de la viande.

## QUE FAIT ON MAINTENANT ?

Facile ! On cuisine et on mange:

chaud,  
cuit,  
de saison,  
la quantité qu'il faut,  
céréales, légumes, peu de viande mais régulièrement.

On fait tout l'inverse deux fois par semaine.

On s'organise, en fonction de qui on est, ce qu'on aime, la façon dont on vit.

Et on profite de toute cette Energie pour profiter de la Vie :)

**Une alimentation adaptée,  
c'est plus de Qi  
Plus de Qi, plus de Vie,  
plus de Vie, plus de Joie...**

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter ;)

Catherine CHARLES  
06 60 75 92 18  
[contact@catherinecharles.life](mailto:contact@catherinecharles.life)

