

# Manger pour se sentir bien

Saviez-vous que les concombres, la viande de bœuf et le gruyère sont sucrés, que les cerises réchauffent et que les bananes rafraîchissent? C'est du moins ce qu'enseigne l'alimentation chinoise traditionnelle. Ses messages ne sont pas toujours faciles à comprendre puisqu'ils se basent sur des théories qui remontent à plus de trois mille ans. Depuis quelques dizaines d'années, elles retrouvent, pourtant, un regain d'intérêt à l'ouest, où ses zéloteurs ne font plus attention aux calories, aux graisses et aux vitamines, mais à l'équilibre entre *yin* et *yang*.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

*Friedrich Bohlmann est nutritionniste diplômé et auteur. Il écrit régulièrement pour TABULA.*

*Qì* (se prononce «tchi»), c'est le nom que donne la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) à l'énergie universelle que maintient chaque corps vivant. Selon cet ancien enseignement, à sa naissance l'homme reçoit une «réserve d'énergie» qu'il doit préserver. Plus il en perd, plus vite il vieillit, puis meurt. Pour se protéger, le corps emmagasine de l'énergie vitale (*Qì*) tirée de son alimentation et de l'air qu'il respire.

Dans la philosophie chinoise du *yin* et du *yang*, chaque chose possède sa contrepartie. Face à l'énergie non palpable du *Qì* appartenant au *yang*, on trouve la matérialité du corps à classer logiquement dans la catégorie du *yin*. Trop de *yang* sous forme d'énergie se traduit par un visage rouge et de l'hyperactivité, alors qu'une carence de ce même *yang* donne naissance à l'épuisement, à des jambes lourdes et des mains froides.

Si l'équilibre dynamique entre le *yin* et le *yang* est rompu,

les maladies apparaissent. Les produits alimentaires contribuent de façon essentielle à maintenir cet équilibre et aident ainsi à vivre longtemps.

## Les cinq éléments du goût

Dans la Chine ancienne, il n'y avait pas de différence entre les aliments et les remèdes. Pour la MTC, aujourd'hui encore, ce qu'on mange et boit constitue la meilleure médecine. «Pour que le corps conserve sa pondération et son harmonie, il n'y a qu'une chose à faire: s'alimenter de manière appropriée. Il ne faut en aucun cas recourir sans surveillance à des remèdes.» Ce conseil apparemment contemporain remonte au manuel d'enseignement de la MTC, vieux de 1400 ans, «Les recettes qui valent de l'or». Dans cet ouvrage sur l'art chinois de la guérison, on y décrit les herbes et les aliments, ainsi que les cinq goûts de base: l'amertume, l'acidité, le sucré, le piquant et le salé. Ils reflètent un aspect de l'en-



seignement des cinq éléments qui jouent un rôle central dans la philosophie chinoise: le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau (encadré page 7). «C'est pourquoi, en Europe surtout, le très ancien enseignement chinois de la nutrition est aussi appelé alimentation des cinq éléments», précise Christiane Seifert, une naturopathe qui, depuis plus de dix ans, familiarise en Suisse des pros avec l'enseignement chinois de l'alimentation. «Ces classifications des aliments de base ont été établies dans les anciens ouvrages de base de la MTC, et elles ont depuis ce fait leur preuve. Bien sûr, les Chinois ne connaissaient pas, voici quelques siècles, par exemple le quinoa d'Amérique latine. Mais quand nous voulons incorporer ces aliments relativement nouveaux dans nos tableaux, nous recourons à des comparaisons.»

Ainsi, le quinoa est, du point de vue botanique, proche de l'amarante. On le trouve donc généralement au chapitre terre



LIU YANG / REDLINC / CORBIS

*Dans l'enseignement de la cuisine chinoise, les céréales cuites occupent une place de choix (sur la photo, cuisson du riz au monastère de Yongquan, province de Fujian).*

tout comme cette dernière. D'autres regroupent aussi ces deux plantes à l'enseigne du feu, ne serait-ce qu'en raison de leur goût légèrement amer. A part les produits alimentaires, les saisons, les notes aromatiques, les couleurs, les périodes de la vie ou les parties du corps sont répartis entre ces cinq éléments.

A propos de l'élément feu, Christiane Seifert déclare, par exemple: «Il représente les effets et les conditions d'un feu qui réchauffe, éclaire, se propage sauvagement, peut brûler et symbolise ainsi l'été, la jeunesse, la couleur rouge, les deux organes que sont le cœur et l'intestin grêle, ainsi que la saveur amère comme l'endive ou tout ce qui a été brûlé à la cuisson et dégage alors une saveur amère. L'appartenance des aliments à un des éléments selon leur note aromatique principale correspond au mode de pensée occidental qui a besoin d'ordre et travaille plutôt en structures, alors que ce système

est dynamique si on suit la manière de penser chinoise. Les cinq éléments sont des phases de transformation avec de nombreuses passerelles et autres effets modificateurs.»

### Du feu sur la glace

Le système d'alimentation complexe de l'Empire du Milieu ne répartit pas les aliments seulement entre cinq éléments. Il les identifie de surcroît chacun selon sa température, de froid à frais, neutre, tiède et chaud (cf. encadrés page 7). On ne peut pas mesurer cette température. Même le thermomètre le plus sensible ne peut enregistrer qu'un aliment comme le yogourt ou le jus de pomme rafraîchit l'intérieur du corps alors que des aliments chauds comme la cannelle, le cacao ou le bouillon de poule procurent un sentiment de bien-être dans le ventre, ou qu'une grappa réchauffe, même quand elle sort du congélateur. Voilà pourquoi elle compte parmi les produits alimentaires les plus chauds

selon le classement de la MTC.

### Trouver la mesure

«Chaque repas devrait comprendre des aliments de tous les éléments», précise Antje Styskal, présidente de la Société suisse d'alimentation selon les cinq éléments (lire son interview pages 8 et 9). «En recourant consciemment aux cinq notes aromatiques acide, amer, doux, piquant et salé, on détient le secret du bon goût et de la santé.»

Comme chacun des cinq éléments a spécifiquement un rapport avec certains organes, ils seront tous renforcés dans la même mesure. En choisissant ses aliments selon les différentes températures, celles qui agissent de façon neutre devraient être privilégiées. «Un repas thermiquement équilibré comprenant de nombreux aliments neutres, comme de la polenta avec des carottes et du bœuf, fait du bien.»

Pour se nourrir de façon équilibrée, il faut aussi combiner les éléments tièdes ou chauds (*yang*) et ceux qui sont froids ou frais (*yin*) en un habile équilibre. En observant une certaine harmonie des éléments et des caractéristiques de température dans son alimentation journalière, on renforce sa propre santé, car on maintient ainsi chaque système organique en équilibre entre le *yin* et le *yang*. Antje Styskal conseille d'éviter dans la mesure du possible les aliments dont le comportement de température est particulièrement chaud ou froid, sinon d'en compenser immédiatement les effets: «La plupart du temps, on le fait spontanément, par exemple en ne buvant pas un verre d'eau en mangeant une glace, mais plutôt un

espresso. Je recommande aussi de tenir compte de la saison: quand il fait très chaud, un thé de menthe permet d'équilibrer la température. Quand nous transpirons, les tomates et les courgettes apportent de l'humidité en tant que fruits estivaux, tout comme un rôti braisé dans le vin rouge avec des fenouils fournit la chaleur qui nous manque en plein hiver.»

### Vers l'équilibre par l'alimentation

La MTC considère les maladies et les divers maux comme la manifestation d'un déséquilibre qu'on peut rétablir grâce à des aliments précis. Pour contrer une trop forte chaleur corporelle avec des symptômes comme une bouche sèche ou de l'acné, elle conseille des aliments rafraîchissant davantage comme les oranges, les pommes et les pois gourmands. En revanche, le gingembre, l'ail, la viande grillée, le fenouil ou le poisson fumé, en tant qu'aliments «tièdes» à «chauds», peuvent réchauffer le corps et combattre les pieds glacés ainsi que le sentiment de froid dans le corps. Les spécialistes bien formés reconnaissent avec précision les signes de maladie, les systèmes organiques affectés, le manque ou la surabondance de Qi, avec trop de feu qui assèche ou trop d'eau qui ramollit. Les éléments correspondants pourront alors être stimulés ou au contraire ralentis par une alimentation ciblée pour rétablir l'équilibre corporel.

### Une sagesse séculaire

Les formateurs de la MTC ne comptent pas les calories, ne mesurent pas le taux de cholestérol ni ne se préoccupent trop de l'apport de vitamines et de



ALAN GRINBERG / FLICKR

sels minéraux. Pourtant, bien avant la découverte que la carence en iode est à l'origine du goitre, ils recommandaient les algues à forte teneur iodée pour le combattre. Ils conseillaient aussi le thé contre les caries, seul aliment riche en fluor ainsi qu'en polyphénols anti-caries. Et voici déjà mille cinq cents ans, ils connaissaient les effets du foie contre l'héméralopie (cécité nocturne), alors que la diététique moderne n'a découvert ce lien qu'au moment de la découverte de la vitamine A il y a un bon siècle.

Une autre indication, selon laquelle l'alimentation traditionnelle chinoise est toujours d'actualité, nous est fournie par une importante enquête de la fameuse Cornell University de l'état de New York. En l'occurrence, on a interrogé six mille cinq cents Chinois de modestes communes, c'est-à-dire loin des grandes chaînes internationales de fast-food, donc plus proches des habitudes alimentaires traditionnelles. Leurs recettes se sont révélées très saines, car elles ne contenaient qu'un tiers des graisses que consomme chaque jour l'Américain moyen. Très logiquement, leur IMC était également inférieur de 25%. Le plus étonnant, c'est que les Chinois en question n'étaient, et de loin, pas affamés. Ils mangeaient même un tiers de plus

*L'alimentation selon les cinq éléments exige qualité et fraîcheur des produits utilisés (sur la photo, marché chinois de Shandong).*

que le groupe américain de référence.

Il est possible d'énoncer une explication à cet étonnant phénomène en menant des tests sur des animaux. Ils montrent qu'une alimentation pauvre en graisse et en protéines augmente la thermogénèse et stimule ainsi le métabolisme. La théorie de l'alimentation traditionnelle chinoise connaît ce phénomène depuis longtemps. Elle l'appelle Qi renforcé et promet une longue vie.

### Pas forcément chinois

La plus importante condition pour se nourrir selon les cinq éléments est le recours à des ingrédients de très bonne qualité, et non forcément à la cuisine chinoise. D'après Carmen Prandina, conseillère en MTC de Meierskapel, dans le canton de Lucerne, on peut parfaitement s'alimenter selon les cinq éléments sous nos latitudes. Car même dans la tradition occidentale, il y a suffisamment de mets qui ont un effet positif à long terme sur notre santé. «Si vous voulez manger selon les cinq éléments, vous n'êtes nullement contraint de manger chinois. Recourez à l'immense trésor de recettes locales et traditionnelles, et observez leur effet sur vous. En général, ces plats familiers sont plus digestes et plus sains pour nous qu'une combinaison complètement inhabituelle d'ingrédients.» □

# Les cinq éléments

Dans la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), les cinq éléments – le bois, le feu, la terre, le métal, l'eau – établissent un lien entre une cause et son effet. Tous les phénomènes spirituels, émotionnels, énergétiques et matériels de l'univers peuvent être attribués à ces cinq éléments. Chaque processus et chaque vie humaine traverse inéluctablement ces cinq éléments dans cet ordre: bois-feu-terre-métal-eau. Comme l'apprentissage des cinq éléments n'est pas un système statique, nombre de spécialistes de la MTC parlent aussi des cinq phases de transformation.

## Bois

L'élément bois illustre le commencement, le printemps, la naissance et l'enfance. Croissance rapide et développement en sont les signes distinctifs. Représente: le printemps, le vent, le départ | Goût: acide | Couleur: vert | Organes: foie/vésicule biliaire

Exemples d'aliments pour l'élément bois	
froid	yogourt, tomate, citron
neutre	séré, blé, pousses, fraises, oranges
chaud	épeautre, couscous, pain (au levain), thé de cynorrhodon poulet, grain de blé vert, persil, vinaigre



## Feu

Le feu signifie chaleur et lumière. C'est le temps de l'été, de la croissance opulente, du début de la puberté et de l'éveil de la sexualité. Représente: l'été, la chaleur, la jeunesse | Goût: amer | Couleur: rouge | Organes: cœur/intestin grêle

Exemples d'aliments pour l'élément feu	
froid	salade iceberg
neutre	sarrasin, roquette, endive, laitue, pamplemousse seigle, doucette, betteraves rouges, thé noir
chaud	agneau, fromage de brebis, café, cacao, choux de Bruxelles viande grillée



## Terre

La terre est le centre de tout ce qui est vivant et de toutes choses. L'élément terre règne toute l'année en représentant le milieu des quatre saisons. Pour les humains, la terre signifie le milieu de la vie et le passage au vieillissement. Représente: l'arrière été, l'humidité, le milieu de la vie | Goût: doux | Couleur: jaune | Organes: rate/estomac

Exemples d'aliments pour l'élément terre	
froid	concombre, banane, pastèque
neutre	pain (au levain), poivron, poire, jus de pomme bœuf, veau, fromage, maïs, carotte, petits pois
chaud	fenouil, cerises, noix, noix de coco, huile de colza cannelle



## Métal

C'est le temps de l'automne. Nous apprenons à trouver en nous le calme. C'est le moment de tirer un bilan, mais aussi le temps de l'au revoir et de l'affliction. Représente: l'automne, la sécheresse, le repli sur soi | Goût: piquant | Couleur: blanc | Organes: poumon/gros intestin

Exemples d'aliments pour l'élément métal	
froid	cheval
neutre	lapin, raifort, radis, cresson, thé de menthe oie, lièvre, riz, cresson de fontaine
chaud	chevreuil, oignon, poireau, coriandre, cumin, cardamome gingembre, poivre de Cayenne, poivre, alcool (degré élevé)



## Eau

L'élément eau symbolise l'hiver, le grand âge dans la vie humaine et avec ça la paix et la solitude, mais aussi la sagesse ainsi que la richesse extérieure et intérieure. Représente: l'hiver, le froid, la vieillesse | Goût: salé | Couleur: bleu-noir | Organes: reins/vessie

Exemples d'aliments pour l'élément eau	
froid	algues, eau minérale (gazéifiée)
neutre	seiche, pois chiches, eau du robinet
chaud	saumon, carpe, porc, petits pois, lentilles, fèves des marais crevettes, plie, cabillaud, thon, poisson fumé



# Effet thermique

La répartition des aliments en fonction de leur effet thermique sur le corps constitue dans la MTC la base pour obtenir une santé équilibrée et harmonique.

Les aliments sont répartis en:

chaud = beaucoup de yang | tiède = yang |  
neutre = neutre | frais = yin | froid = beaucoup de yin

Les gens qui manquent de yang (pas assez de chaleur, trop de froid) devraient surtout consommer des aliments chauds et tièdes, ainsi que neutres; les gens avec un manque de yin (trop de chaleur, pas assez de froid) devraient, au contraire, privilégier les aliments avec un effet thermique frais et froid, ainsi que neutre.