

SOMMAIRE de cette rubrique :

Définition de la Diététique Energétique Chinoise – Les grands principes – Propriétés des aliments en DEC – La place de la Diététique Energétique Chinoise – Les bienfaits – L'assiette type en Diététique Energétique Chinoise.

Qu'est-ce que la diététique chinoise ?



La diététique chinoise comprend un ensemble de règles d'hygiène alimentaire dont la théorie et la pratique sont basées sur des observations établies au cours des millénaires.

Son objectif est très pratique. Il consiste à contribuer à la santé en fonction de la constitution de chacun à l'aide des produits de la nature.

Les grands principes

La Médecine Traditionnelle Chinoise, vieille de plus de 6500 ans, est une médecine basée sur le ressenti, l'expérience et non sur des études cartésiennes et scientifiques, comme s'est construite la Médecine Occidentale.

Elle est holistique car elle englobe le corps dans sa totalité, en incluant les dimensions énergétiques, émotionnelles et spirituelles de l'individu.

Elle a pris naissance sur le principe que l'être humain vivrait, à lui tout seul, microcosme dans le macrocosme, les mêmes principes et mouvements que la nature et que tous les êtres vivants.

C'est en effet, en observant la nature et ses changements, que se sont élaborés la théorie du Yin et du Yang et celle des 5 éléments, concepts fondateurs de la Médecine Chinoise.

Les différentes propriétés dans les aliments en diététique chinoise

Les aliments, depuis 2500 ans, date des premiers textes classiques de référence, sont classés suivant leurs vertus thérapeutiques.

On pourrait parler d'alicaments, aliments considérés comme des médicaments, terme très à la mode aujourd'hui !

En effet, la Diététique Chinoise a 2 aspects :

- Elle peut être préventive (on essaiera de comprendre, pour chaque personne, ce qui lui conviendra le mieux au niveau de son terrain),
- Mais aussi thérapeutique et curative, certains aliments étant considérés comme des médicaments.

Les Chinois, avec leur expérience, sur plusieurs milliers d'années, ont réussi à classer chaque aliment, en fonction de 5 critères :

- Leur nature (l'aspect réchauffant ou refroidissant qu'un aliment aura après son ingestion),
- Leur saveur (en lien, avec les 5 organes, il y aura une action thérapeutique sur les mouvements d'énergie),
- Leurs tropismes (les organes concernés comme lieux d'action spécifiques),
- Leurs actions thérapeutiques,
- Leurs contre-indications.

Place de la diététique dans la médecine traditionnelle chinoise

La Diététique Chinoise est une des 5 branches principales de cette médecine, au même titre que l'Acupuncture, le massage TUINA, la pharmacopée et les exercices physiques, Qi Gong et Méditation.

Dans la tradition la plus ancienne en Chine, la diététique était considérée comme l'art majeur de la prévention, car lorsque l'on mangeait correctement, on ne pouvait tomber malade.

Les bienfaits de la diététique chinoise

Considérer l'aliment du point de vue énergétique :

L'aliment doit être le plus vivant possible, le plus proche de sa vitalité, de son "Jing", de son essence, de façon à nourrir notre propre vitalité, notre propre "Jing".

Dans la culture chinoise, l'aliment est considéré comme cadeau de la nature, faisant partie de l'énergie universelle. C'est un "aliment-énergie", capable de nourrir nos besoins corporels, mentaux et spirituels.

Nous nous nourrissons de ce que nous respirons, l'énergie du Ciel, et de ce que nous mangeons, l'énergie de la Terre. L'aliment doit être le moins transformé,

le plus naturel possible, pour nous combler de sa vitalité et nous rendre encore plus vivants.

Adapter l'alimentation à chaque individu :

Chaque personne est considérée comme unique, par sa constitution, son mode de vie, son histoire personnelle, son affect et son énergie vitale.

Il faudra adapter son alimentation à tous ces critères, raison pour laquelle la Diététique chinoise est une médecine personnalisée et non dogmatique. C'est dans ce cadre-là qu'elle pourra apporter des bienfaits à la personne.

Réguler le Yin/Yang de chaque individu :

Tous les aliments ayant été répertoriés par leur impact de chaleur ou froid sur le corps, après assimilation, ce que l'on appelle la "nature" de l'aliment, on pourra réchauffer la personne, avec des aliments de nature tiède à chaude, de saveur douce (riz gluant, agneau, crevette par exemple) ou piquante (épices, gingembre), si elle présente des signes de froid, de faiblesse ou de fatigue.

En revanche, si la personne a des signes de chaleur, on pourra la rafraîchir avec des aliments de nature fraîche à froide, et de saveurs salée (algues, fruits de mer), acide (agrumes, tomate) ou amère (roquette, pissenlit, artichaut).

L'assiette idéale pour être en bonne santé :

Toutefois, on ne sait plus à quel saint se vouer en alimentation aujourd'hui. On entend tout et son contraire.

Pour être simple, si l'on pense en termes Yin-Yang, nous sommes faits d'énergie, de "Qi" et de sang, ces 2 aspects devront être nourris correctement.

Il faudra donc composer l'assiette avec :

- Une céréale, pour nourrir le "Qi, l'énergie,
- ¼ de l'assiette avec une protéine (viande, poisson, œuf, tofu ou légumineuse) pour nourrir le Qi et le sang,
- Le reste avec des légumes à volonté pour apporter couleurs, saveurs, mais aussi remplir, nettoyer le corps et l'empêcher d'avoir des maladies comme le surpoids, le cholestérol, l'hypertension ou même un cancer...