



# Les principes de la diététique chinoise



Rédigé par Moi-même

Novembre 2015

# Table des matières

<b>1 - Comment protéger son "feu digestif" ?</b>	<b>2</b>
<b>2 - Quoi manger et pourquoi ? Focus sur certains aliments mal utilisés</b>	<b>2</b>
<b>A) Les céréales</b>	<b>2</b>
<b>B) Les légumineuses</b>	<b>2</b>
<b>C) Les laitages</b>	<b>3</b>
• Comment remplacer les produits laitiers ?	3
<b>3 - Que faut-il boire et en quelles quantités ?</b>	<b>4</b>
<b>4 - Quand manger et en quelles quantités ?</b>	<b>4</b>
<b>A) Le petit déjeuner</b>	<b>4</b>
<b>B) Le déjeuner</b>	<b>5</b>
<b>C) Le goûter</b>	<b>5</b>
<b>D) Le dîner</b>	<b>5</b>
<b>5 - Quelles proportions dans votre assiette ?</b>	<b>5</b>



*La diététique chinoise est une des branches de la médecine traditionnelle chinoise, celle que le médecin chinois d'autrefois utilisait en tout premier lieu. Si les modifications alimentaires ne suffisaient pas à soigner le patient, le médecin appliquait alors les autres traitements à sa disposition.*

*Voici les grandes lignes de la diététique chinoise telle que l'on peut les appliquer chez nous. Cet article reprend la documentation que je remets à mes patients sur le sujet, en cabinet.*

## 1 - Comment protéger son "feu digestif" ?

Pour bien digérer, économiser son énergie et éviter les dysfonctionnements digestifs il faut :

- Manger chaud
- Bien mastiquer
- Manger à heures régulières
- Ne pas remplir complètement l'estomac
- Éviter l'excès de saveurs
- Éviter l'excès d'aliments de nature froide
- Éviter l'excès d'aliments gras et humidifiant
- Découper finement les aliments
- Manger dans le calme
- Diner léger
- Boire à la fin des repas, de préférence des boissons chaudes
- Consommer autant que possible des produits frais, de saisons et locaux

## 2 - Quoi manger et pourquoi ? Focus sur certains aliments mal utilisés

### **A) Les céréales**

Les céréales renforcent la rate et l'estomac. Elles sont très nutritives et digestes, mais à condition d'être suffisamment cuites. Leur consommation peut être quotidienne si elle est variée avec par exemple du riz, du quinoa, de l'épeautre, du millet et du sarrasin. Attention au blé qui est particulièrement humidifiant pour l'organisme.

### **B) Les légumineuses**

Les légumineuses reconstituent le sang et soutiennent l'énergie. Elles renforcent également la rate et l'estomac. Les légumineuses peuvent être consommées régulièrement en quantité modérée après un trempage et un temps de cuisson suffisamment long. Elles peuvent être associées aux céréales, mais en proportion plus réduite. On retrouve dans le groupe des légumineuses : les haricots, les lentilles, les fèves, le soja, les lupins, les pois, les pois chiches et la luzerne.

### **C) Les laitages**

Le lait de vache présent dans les yaourts, le fromage, la crème, le beurre, et le fromage blanc est un produit très riche. Il est humidifiant et donc très difficile à digérer pour l'adulte. Il faut absolument éviter le lait pour les pathologies suivantes :

- Faiblesse digestive
- Faiblesse de la sphère ORL
- Obésité
- Accumulation d'humidité
- Œdème
- Leucorrhée
- Hypercholestérolémie
- Kyste
- Goitre
- Rhinites
- Expectorations
- Asthme
- Problèmes dermatologiques
- Allergies
- Rhumatismes
- Intolérance aux produits laitiers

D'autre part, le lait n'est pas nécessaire pour trouver le calcium réclamé par l'organisme, le calcium est présent dans de nombreux aliments.

<b>Aliments</b>	<b>Quantités de calcium pour 100 g (en mg)</b>
Lait de vache	132 mg
Soja	250 mg
Amandes	254 mg
Chou	429 mg
Algues	500 à 1500 mg
Figues sèches	180 mg
Lentilles	80 mg

### **Comment remplacer les produits laitiers ?**

On trouve dans le commerce de nombreux laits végétaux qui peuvent remplacer le lait de vache (lait de riz, d'avoine, d'épeautre, de soja, d'amande, de noisettes, de châtaignes...). On peut également consommer avec grande modération les produits issus du lait de chèvre ou de brebis (yaourts au lait de chèvre ou de brebis).

### 3 - Que faut-il boire et en quelles quantités ?

L'eau doit être peu minéralisée, la plus pure possible et la boisson principale. Il faut boire en fonction de sa soif et en dehors des repas, car boire en excès fatigue la rate et les reins. Une boisson chaude est conseillée à la fin de chaque repas.

Pour savoir si l'on boit assez ou en excès, il suffit de contrôler la couleur et l'odeur de ses urines : elles doivent être légèrement colorées (couleur paille). Si elles foncent et que leur odeur devient forte, c'est le signe qu'il faut boire davantage. Au contraire, si elles tendent vers la transparence, elles sont trop diluées et il faut donc moins boire.

### 4 - Quand manger et en quelles quantités ?

L'adage chinois dit « *Le matin mange comme un prince, le midi comme un marchand, le soir comme un pauvre* » parce que notre potentiel digestif diminue au cours de la journée.

Il faut donc manger de la façon suivante : un petit déjeuner très consistant, un déjeuner consistant et un dîner léger. Il est également important de manger à heure fixe autant que possible, et en quantités constantes pour chaque repas. Normalement, la faim doit se faire sentir environ 4 heures après le repas.



#### **A) Le petit déjeuner**

Le petit déjeuner doit être consistant et très nourrissant. Il ne doit pas être sucré sous peine de provoquer une hypoglycémie réactionnelle en fin de matinée (le coup de fatigue de 11h00). Il peut être composé des aliments suivants :

- Céréales (non raffinées)
- Pain (évités le pain blanc, préférez-lui le pain bio au levain naturel)
- Jambon, œufs (source de protéines)
- Fruits secs et oléagineux
- Boisson chaude (thé, tisane, infusion, mais le lait, le chocolat et le café n'en font pas partie)
- Beurre et fromage (en faibles quantités)

## **B) Le déjeuner**

Le déjeuner doit être consistant et chaud.

Il doit se composer des groupes d'aliments suivants :

- Féculents (céréales, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs)
- Protéines
- Légumes verts.

Les crudités (comme la salade verte) sont réservées aux personnes ayant une très bonne capacité digestive. Le dessert est à éviter, il est préférable de le remplacer par une boisson chaude (thé, tisane, infusion, eau chaude).

## **C) Le goûter**

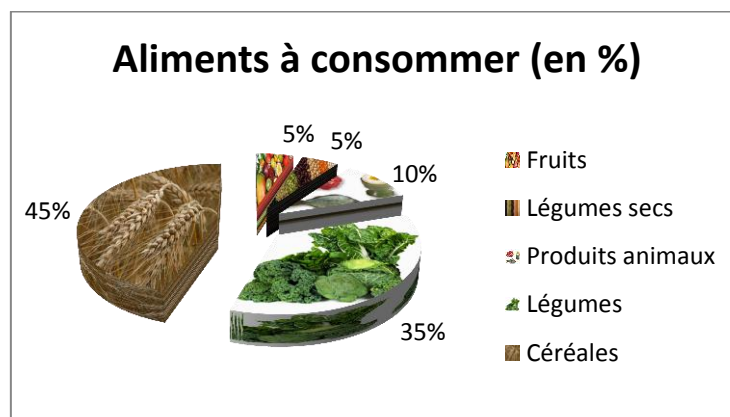
Le goûter est important et doit être pris vers 17h00. Il se compose d'un fruit de saison ou bien de fruits secs ou oléagineux. Il permet d'éviter d'arriver au dîner en ayant trop faim et donc de prendre un dîner léger.

## **D) Le dîner**

Le dîner doit être léger, digeste et ne doit pas être pris trop tard. Il pourra être composé par exemple de légumes verts à volonté (en soupe, cuits à la vapeur ou bien sautés, braisés, en papillote ou en gratin) et suivi d'une boisson chaude (thé, tisane, infusion).

## **5 - Quelles proportions dans votre assiette ?**

Observez le graphique joint en image à cet article pour voir les proportions de chaque catégorie d'aliments à manger. Vous constaterez que l'on devrait manger majoritairement des céréales et des légumes, la viande ne venant qu'en 3ème position, très loin derrière.



(Article écrit d'après Diététique énergétique : mode d'emploi de **Richard ZAGORSKI** <http://www.editions-tredaniel.com/dietetique-energetique-mode-demploi-p-405.html> )