

# Ce qui est **Bon** à manger cet été...

Faire ses courses avec bon sens et conscience dans son panier, selon les règles d'or de la « diététique chinoise ».

par Josette Chapellet

**M**a mission aujourd'hui, composer une journée de menus pour l'été selon la diététique chinoise, et convenant à tous... Mission impossible? Certes non, mais difficile, car la diététique chinoise a justement comme atout principal sa capacité à s'adapter précisément à chaque individu selon sa constitution, son âge, son activité, et surtout son état de santé. Difficile d'imaginer que la même alimentation convienne à la fois à l'oncle Louis avec sa solide charpente et son teint rougeaud et congestionné, et à la cousine Justine frêle et pâle, frileuse même au cœur de l'été...

Cependant, ayant tous en commun d'être entre Ciel et Terre, nous sommes tous soumis à l'influence des climats, et notre alimentation doit donc s'adapter à ces variations. Pour réussir ma mission, il me faut tout d'abord définir l'énergie de l'été afin de voir comment y adapter mes menus.

## Variations d'énergies sous ciel d'été

En été, avec la chaleur, l'énergie tend à monter et à s'extérioriser. La chaleur augmente dans le corps, l'énergie s'oriente vers la surface du corps, emmenant les liquides dans son mouvement centrifuge, afin de la rafraîchir. Mais la transpiration assèche progressivement les liquides corporels, la soif apparaît.

Pour rafraîchir et humidifier le corps, les règles sont simples: boire davantage, manger davantage de fruits et de légumes, consommer des aliments de nature fraîche (c'est-à-dire qui rafraîchissent le corps quelle que soit la température à laquelle ils sont consommés, comme la menthe, la

tomate ou le canard par exemple). A contrario, limiter la consommation des aliments de nature tiède ou chaude (comme les épices, la viande de mouton, les crevettes ou les poireaux). De plus, l'énergie étant plus à l'extérieur qu'à l'intérieur, les fonctions digestives de la Rate et de l'Estomac sont affaiblies, provoquant la plupart du temps une diminution de l'appétit. Il convient donc d'éviter les aliments riches et gras et les excès, de favoriser une alimentation légère et facile à digérer.

**Dans vos crudités, ajoutez aromates et épices douces pour les « réchauffer ».**

## Faut-il manger des crudités?

Selon la MTC, l'excès d'aliments crus et froids est une cause de maladie: en effet, leur assimilation consomme beaucoup d'énergie et lèse le Yang.

L'été est le moment où il est plus facile d'en consommer, mais il convient d'être raisonnable: manger trop de crudités ou des aliments trop froids ou glacés pourrait provoquer un « froid de l'estomac »: qui n'a pas expérimenté un mal au ventre ou des diarrhées après avoir consommé trop de fruits frais ou de glaces? A savoir que cette consommation excessive pendant l'été se paie généralement pendant tout le reste de l'année par des ballonnements, des lourdeurs digestives, de la fatigue (surtout après les repas) et de la frilosité. Il est donc conseillé de consommer crudités et aliments de nature froide en quantités raisonnables, en sachant qu'il est toujours possible de « réchauffer » un aliment de nature trop froide par la cuisson ou par l'adjonction d'aromates ou d'épices douces. Un adage chinois dit en effet qu'en été il faut consommer du gingembre... le yang indissociable du yin!



## Un petit tour au marché...

Ces règles de base étant posées, il me reste donc à établir mes menus. Les aliments les plus adaptés à la saison étant les aliments de saison et du terroir, un tour au marché et chez les producteurs locaux me permettra d'établir mes menus sans me tromper. Au rayon des fruits, qui tous désaltèrent et favorisent la production des liquides corporels, on trouve encore des abricots et des pêches de nature tiède, donc à consommer avec modération. Il y a aussi des melons et des poires, de nature fraîche et des pastèques de nature froide (à consommer avec modération également).

Quant aux légumes, ils sont pratiquement tous de nature neutre et fraîche, à l'exception du fenouil, des poireaux et des oignons... Tomates, concombres, courgettes, courge, aubergines, salades, navets, bettes, céleris, épinards, tous conviennent parfaitement à la saison. Quelques aromates et épices viendront apporter la petite touche yang nécessaire pour équilibrer les menus.

Les poissons ne manquent pas, quant aux viandes les plus adaptées, il y a le lapin ou le canard. Je tiens trop à l'oncle Louis pour lui proposer des côtelettes d'agneau au barbecue: à midi, en plein été, la viande la plus échauffante, cuite d'une manière très yang... son teint rouge virerait au brique, et comme il ne résisterait pas à accompagner ses côtelettes avec force rosé, je crains le pire! Même un morceau de pastèque, capable pourtant d'éteindre le feu du piment, ne suffirait pas à le rafraîchir! Voilà, mon cabas plein, il ne me reste qu'à établir menus et recettes!