

Riz cantonnais, canard laqué ou travers de porc à la citronnelle, les français découvrent de plus en plus nombreux les saveurs délicieuses de la cuisine asiatique.

Mais savez-vous que derrière ces plats se cache un savoir-faire millénaire qui veille à votre santé?

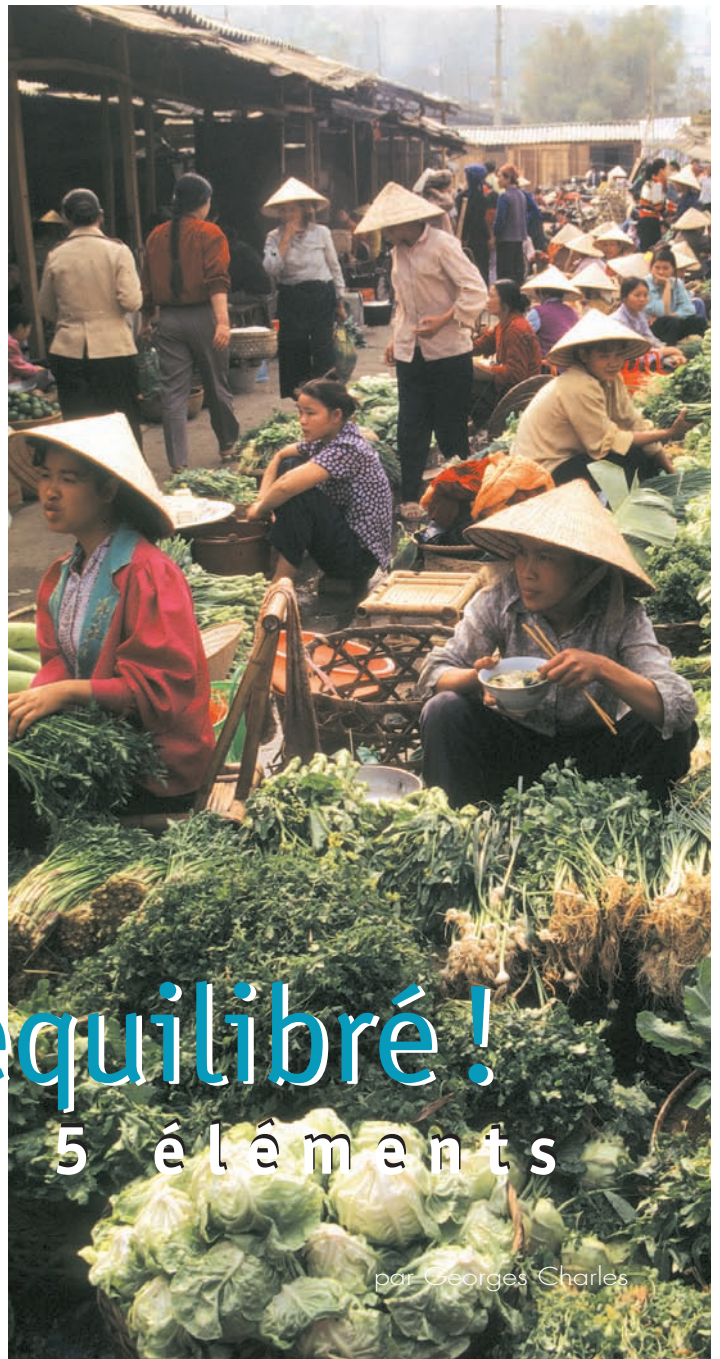
Découvrez la science des "5 éléments" et ses vertus thérapeutiques.

Cuisinez équilibré!

La table des 5 éléments

Art de la table, art de santé

L'art de la table, si l'on excepte une époque récente, a toujours été considéré comme faisant partie intégrante de la médecine classique puisqu'il participe à entretenir la santé. Au sein des études médicales officielles, il existait donc un important collège de nutrition appelé "Yinshi". Cette médecine chinoise se veut principalement basée sur l'entretien de la santé plus que sur le traitement de la maladie. Le médecin chinois, en tant que fonctionnaire impérial, était donc rétribué tant que ses patients demeuraient en bonne santé et cessait de l'être s'ils devenaient malades. Ainsi, Occident et Orient ont deux conceptions diamétralement opposées de la médecine. La conception chinoise, et par extension extrême-orientale, est basée sur la santé, la vitalité et la vie de tous les jours alors que la conception occidentale est basée sur la maladie lorsque celle-ci apparaît. Mais l'espérance de vie en Chine est actuellement très proche de l'espérance de vie en France pour un prix de revient quarante fois moins important par individu. Aux côtés de l'acupuncture, de la pharmacopée, des massages et du qi gong demeure la nutrition qui est le moyen le plus prisé, donc le plus répandu, pour demeurer en bonne santé. "Nutrition", parce qu'il est difficile de parler de "diététique" puisque, étymologiquement, ce mot provient du grec "dieta" qui signifie purement et simplement "privation d'aliments". "Être à la diète" signifie donc "ne pas manger" ou "manger très peu". Cette idée renforce la conception occidentale pour laquelle l'aliment est un danger pour la santé et probable-



par Georges Charles

ment même cause du péché originel. En Chine, l'aliment est au contraire considéré comme son allié. Le médecin est donc avant tout un peu cuisinier... et le cuisinier est donc un peu médecin et souvent, comme Monsieur Jourdain, fait de la prose sans le savoir. En effet, la tradition culinaire rejoint très souvent les grands principes de l'énergétique et particulièrement celui de l'utilisation des "cinq éléments" ou "cinq mouvements de l'énergie vitale".

Les "cinq éléments" dans l'art de la nutrition

Ils sont le fondement pratique de toute l'énergétique - utilisation rationnelle des principes de la circulation de l'énergie et de ses effets - et des applications qui en découlent : acupuncture, pharmacopée, pratiques corporelles de santé, arts martiaux, cuisine et nutrition. Ils correspondent aux mouvements de l'énergie vitale dans le macrocosme - nature et univers - et dans le microcosme - produits et corps humain -. A chacun de ces éléments correspond une orientation particulière dans le temps et dans l'espace, un âge de la vie, une saison de l'année, un moment de la journée, mais également, pour les aliments, une couleur, une

saveur, une odeur, une texture, une nature particulière, donc une action privilégiée sur un organe particulier et même sur une fonction*. Au départ, cela semble très complexe mais, en réalité, ce système fonctionne d'une manière très pratique et réaliste comme le ferait un ordinateur. Cela explique simplement qu'un restaurant chinois possédant une cuisine restreinte et un seul cuisinier peut proposer une carte impressionnante, alors qu'un restaurant occidental possédant une immense cuisine et de nombreux cuisiniers proposera souvent une carte très restreinte. Avec cinq viandes, cinq légumes, cinq modes de cuisson et cinq sauces à chaque fois différents, un cuisinier chinois est capable de préparer une infinité de plats. S'il connaît bien certaines règles fondamentales, ces plats seront non seulement délicieux, mais de plus, parfaitement équilibrés, et donc profitables à la santé (voir les vertus du riz cantonnais page suivante).

Cette connaissance s'effectue simplement par la transmission d'une tradition de maître à disciple, ou de professeur à élève. Et ceci depuis des générations et des générations. L'étudiant cuisinier grâce à des tableaux très simples résumés sous forme de conseils pratiques, apprend donc à maîtriser peu à peu l'art subtil du mélange des aliments, des cuissons, des assaisonnements en fonction des plats de base, puis des repas, des saisons et, enfin, des demandes particulières. Si cela vous semble très symbolique, pour celui qui cuisine, tout cela est très réel et très pratique. A tel point que la majorité des cuisiniers chinois "pratique" sans connaître les règles théoriques de leurs plats, mais ils admettent qu'ils ont toujours été confectionnés ainsi depuis des générations et des générations. Il en va ainsi pour de très nombreux plats qui combinent des saveurs aigre-douces (Bois/Terre) ou sucré-salé (Terre/Eau) sinon piquant-amer (Métal/Feu). Dans ce cas, le "savoir-faire" remplace le "savoir"... il est parfois intéressant de le "faire savoir".

Selon la conception chinoise de la santé naturelle, il convient donc d'harmoniser les différents types de produits, de cuissons et d'assaisonnements en fonction des repas, des saisons et des périodes de la vie. Cette harmoni-



sation se fait dans le but de varier tant les moyens que les plaisirs. Il est bon d'alterner ces produits, ces assaisonnements - en accord avec les saisons - et ces cuissons. Et il convient de se méfier des théories qui interdisent brutalement telle ou telle sorte de saveur - sucré, salé - ou qui, au contraire utilisent en excès l'une d'elle - salé pour la macrobiotique ou sucrée pour le fast-food -. Ces saveurs essentielles ayant une influence directe sur les organes, leurs fonctions et même le comportement général de l'individu, il convient d'être prudent.

Dans cette tradition énergétique, l'élément Terre - on pourrait presque dire l'élémentaire! - qui demeure au centre, permet cette harmonisation. Il correspond à la "quintessence", la "cinquième essence". Sa période correspond à la fin des quatre grandes saisons de l'année : le

Les 5 grandes cuisines chinoises

Les Chinois considèrent qu'il existe 5 grandes traditions culinaires, toutes de tradition commune, qui correspondent aux grandes régions de la Chine :

La tradition de Lou, au Nord, qui inclut la "cuisine impériale", est généralement assez salée.

La tradition de Chuan, à l'Est ou au Setchuan, est généralement fort piquante et parfumée.

La tradition de Yuo, à l'Est - Canton - est généralement assez riche et sucrée - aigre douce -.

La tradition de Sou, à l'Ouest - Jiangsu et Shanghai - est généralement assez riche et parfumée.

La tradition de Meng, au Centre - Hunan, Hebei - est généralement très colorée et douce.

A chacune de ces grandes traditions correspondent des grands plats très renommés et une multitude de recettes : Canard laqué de Pékin ; Boeuf pimenté du Setchuan ; Porc à l'aigre douce de Canton ; Coquilles Saint Jacques en sauce de Shanghai ; Jambon cuit en sauce rouge du Hunan... Mais toutes ces

traditions culinaires respectent naturellement le principe des "5 éléments", tout en utilisant des combinaisons différentes, ce qui permet à leurs particularités de s'exprimer. Il existe de même plusieurs cuisines vietnamiennes qui respectent également ces "5 éléments". Les couleurs jouent un grand rôle dans la présentation des plats car il convient de voir (formes et couleurs) avant même de toucher (textures), de sentir (parfums et odeurs) et de goûter (saveurs). Une belle présentation "nourrit l'esprit" et est donc indispensable pour l'équilibre général.



printemps pour le Bois; l'été pour le Feu; l'automne pour le Métal; l'hiver pour l'Eau. Ce sont les périodes de "rééquilibrage" pendant lesquelles on prépare les fêtes liées aux activités saisonnières. Dans le cours de la journée, cela correspond tout simplement

Il est de coutume de boire les thés aux fleurs en fin d'après-midi.

aux périodes de nutrition : petit déjeuner pour la fin de la matinée; déjeuner pour la fin du midi; goûter pour la fin de l'après-midi; souper pour la fin de la soirée. Il convient donc de respecter ces périodes et ces repas favorables aux activités de la journée. En Chine du Sud, par exemple, les "dim sum" - petites bouchées cuites à la vapeur dans des récipients de bambou - se consomment en fin de matinée et s'accompagnent de thé vert. Il est de coutume, à midi, de boire du thé rouge, alors que le thé au fleurs - thé blanc parfumé au jasmin, à la chrysanthème, au lotus - se boira en fin d'après midi et que le thé noir fermenté - Grand Yunnan, Yunnan Céleste, Tuo Cha - se boira le soir. Offrir du thé parfumé à midi ne se fait que chez les vulgaires parvenus - ou les barbares occidentaux - peu au fait des traditions et de l'énergétique!

La diétothérapie

Il existe enfin divers plats réputés pour traiter des affections communes. Ils sont basés sur un équilibre particulier des saveurs, des textures et des odeurs. Ils comportent souvent des produits médicinaux - racine de Ginseng, panax quinquefolia, lycium, livèche, astragale, gingko - cuits et consommés avec le plat qui devient un "alicament". Il suffit simplement de savoir que les Chinois, Japonais, Vietnamiens et Coréens utilisent depuis des millénaires des algues alimentaires dont on vient à peine de découvrir les propriétés pharmacologiques. Ainsi le vulgaire champignon parfumé chinois n'est autre que le très réputé Shiitaké japonais duquel on extrait le lentinan. Or, cette dernière substance est un composant essentiel des trithé-

rapies utilisées dans le traitement du sida et de certains cancers. Mais le Shiitake est l'arbre qui cache la forêt puisque la diétothérapie classique utilise couramment de nombreuses autres espèces d'algues et de champignons. Toutes les propriétés et les effets thérapeutiques de ces plantes et de ces substances ont été répertoriés depuis des siècles ou des millénaires et utilisés couramment en Chine dans le cadre de la médecine chinoise... avec de bons résultats. De nombreux ouvrages chinois, dont malheureusement très peu ont été traduits en langue occidentale, existent néanmoins sur ce sujet. On y retrouve générale-

Les vertus du riz cantonnais

Le **riz cantonnais**, qui est habituellement en Chine servi le lendemain des fêtes importantes, permet de retrouver un équilibre général souvent mis à mal par quelques excès. Il comporte donc les "5 éléments", tant dans les produits utilisés, leurs couleurs, leur mode de cuisson et même leur texture.

Le **riz blanc**, cuit dans un récipient de métal à l'étouffée, correspond à l'élément Métal, lié à l'énergie des poumons et du gros intestin, et au souffle vital.

Les **champignons noirs** trempés et bouillis dans de l'eau salée correspondent à l'élément Eau, lié à l'énergie des reins et de la vessie, aux os et aux articulations.

Les **petits pois verts**, juste sautés afin de conserver leur texture et leur couleur printanière, correspondent à l'élément Bois, lié à l'énergie du foie et de la vésicule biliaire, aux muscles et aux tendons.

La **saucisse chinoise** ou le jambon, rouge et grillé un court instant, correspond à l'élément Feu, lié à l'énergie du cœur et de l'intestin grêle, à la circulation et à la thermorégulation.

L'**omelette**, de couleur jaune, cuite dans un récipient de terre et parfumée, correspond à l'élément Terre, centre et "juste milieu", lié à l'énergie de la rate et de l'estomac, à l'équilibre organique et à l'harmonisation générale.

Le tout forme évidemment un plat très complet, très harmonieux... et très apprécié par de nombreux clients occidentaux.

ment des mets revitalisants, toniques, destinés à lutter contre l'hypertension, au traitement de maladies cardiovasculaires, aux diabétiques, aux rhumatismaux, aux jeunes mamans ou aux personnes âgées.

Il demeure encore à savoir et à comprendre que le principe d'utilisation des "cinq éléments" ne nécessite pas forcément et uniquement des recettes chinoises puisqu'il peut fort bien s'adapter à des recettes bien françaises quant au choix des produits, des couleurs, des cuissons et des assaisonnements. C'est tout simplement une question de tour de main... et de capacité d'adaptation. Par contre, en Chine comme en France, un mauvais cuisinier fera toujours de la mauvaise cuisine avec de mauvais - et même de bons - produits, ce qui aboutira à un mauvais résultat et à des problèmes de santé. Il est essentiel de ne pas tenir uniquement compte du quantitatif - poids, vitamines, taux de glucides, de protides, glucides - mais également du qualitatif : conditions dans lesquelles les aliments sont produits, récoltés, préparés, cuits, présentés et consommés. Et il faut considérer avant toute chose le plaisir sain que l'on prend à consommer des produits sains lorsqu'ils sont bien préparés et consommés en bonne compagnie. C'est là le véritable secret de cette forme de médecine à visage humain.

■ G. C.

Note :

* Vous pouvez consulter le tableau de correspondances des "5 éléments" dans l'article "Du big bang à notre santé" p. 18.

Pour en savoir plus :

Recettes pour la santé de Mme Tuati Hsi Shou publié aux Editions françaises CICHEM (Paris 1988).

La diétothérapie chinoise par Cai Jingfeng publié aux Editions en Langues Etrangères, Beijing Chine, et distribué par E 100, 12, résidence de Belleville 75019 Paris.

Savoir manger pour savoir vivre par Mian Shen Zhu, Michel Angle et Siavoch Darakchan publié au Editions du Rouergue.

Nouveauté
de la rentrée
2000!

La Table du Dragon par Georges Charles publié au Editions du Chariot d'Or.

Liens Gtāo

- Gtāo n° 3 : Diététique, l'emploi des aliments P. 28
- Gtāo n° 4 : Diététique, la règle des contraires P. 38
- Gtāo n° 5 : Diététique, les 5 saveurs et leurs effets P. 38
- Gtāo n° 15 : Une histoire sans faim P. 55

www.generation-tao.com