

# Les grands Principes de la diététique chinoise

Une thérapie individuelle qui relie le patient à tous ses sens et à son environnement.

par Eric Marié

**L**a médecine traditionnelle chinoise (MTC) est le seul système médical qui possède la double particularité d'avoir conservé, sur une très longue durée, une remarquable continuité épistémologique et de bénéficier d'un statut institutionnel de médecine officielle dans son pays d'origine. Bien plus qu'un ensemble de techniques, il s'agit d'un vaste système incluant de nombreuses branches thérapeutiques. Si les plus connues, telles que la pharmacopée et l'acupuncture, sont largement pratiquées en milieu hospitalier, elle intègre également des pratiques pouvant trouver leur place dans le cadre familial ou populaire

qui visent aussi bien à traiter les maladies qu'à entretenir la santé et à améliorer les fonctions vitales. La diététique participe à cette finalité et joue un rôle essentiel dans la conception chinoise de l'équilibre. Loin d'être fondée sur un ensemble de recommandations et d'interdictions, le système chinois intègre pratiquement toutes les catégories d'aliments et se fonde sur une individualisation de la prescription, ce qui est conseillé à une personne pouvant s'avérer nuisible à une autre. Les règles qui prévalent sont notamment fondées sur la nature complexe des énergies et saveurs, tropismes et actions spécifiques des ingrédients et de leurs combinaisons, ainsi que sur leurs relations avec la manière dont on perçoit la physiologie humaine dans la pensée médicale chinoise.

## Aux sources de la diététique chinoise

### Des origines très anciennes

Il est difficile de situer précisément l'origine des pratiques diététiques en Chine. Au temps de la dynastie des Zhou (1122-256 avant JC), la médecine comporte quatre spécialités bien identifiées: *jiyi* [médecine générale], *shiyi* [diététique], *yangyi* [chirurgie et médecine externe] et *shouyi* [médecine vétérinaire]. Les diététiciens de cette époque sont souvent présentés comme les premiers praticiens d'un art de la santé fondé sur la prévention et le traitement par l'équilibre alimentaire.

Le *Huangdi neijing* [Classique interne de l'Empereur jaune], ouvrage composite dont les parties les plus anciennes remontent au III<sup>e</sup> siècle avant J.-C. mais qui subit des altérations et remaniements jusqu'au VIII<sup>e</sup> siècle de notre ère, ne contient que quelques prescriptions contenant notamment des ingrédients alimentaires. En revanche, il expose les règles de base communes à la diététique et à la pharmacopée, notamment les théories sur les saveurs. Il n'existe pas réellement de frontière entre aliments et médicaments dans le système médical chinois. Tout au long de l'histoire, les matières médicales incluent aussi bien des substances d'usage strictement thérapeutique et des ingrédients entrant couramment dans la cuisine familiale, tels que l'ail, le gingembre, la ciboule... La plus ancienne matière

médicale qui nous soit parvenue, probablement rédigée autour du premier siècle avant J.-C. est le *Shennong bencaojing* [Herbier classique de Shennong]. L'ouvrage comporte 365 substances, dont un grand nombre est d'usage alimentaire. En outre, il est fréquent d'intégrer des aliments dans des formules médicales. Le *Shanghan zhabing lun* [Traité sur les attaques du Froid et sur diverses maladies], rédigé par Zhang Zhongjing vers l'an 200 de notre ère, et remanié ultérieurement sous la forme de deux livres distincts, comprend des dizaines d'exemples d'associations de ce genre où le jaune d'œuf, le gingembre, le riz, le vinaigre, le miel et diverses viandes sont mélangés à des drogues d'action puissante. Cette tradition s'est perpétuée jusqu'à aujourd'hui. Sous les Tang (618-907), la diététique se développe et occupe une place plus importante dans la littérature médicale. Sun Simiao (581-682), un des plus célèbres médecins de l'histoire de la Chine, rédige deux traités, le *Beiji qianjin yaofang* [Prescriptions essentielles d'urgence valant mille onces d'or] et le *Qianjin yifang* [Supplément aux prescriptions valant mille onces d'or] qui comprennent un grand nombre de considérations et de traitements diététiques. C'est à cette époque que Meng Xian écrit le premier recueil entièrement consacré à l'aspect médical de l'alimentation, le *Shiliao bencao* [Matière médicale de diététique], ouvrage de référence pour les générations ultérieures.

### Une discipline qui s'est enrichie jusqu'à aujourd'hui

Durant les dynasties suivantes des

**Il n'existe pas de régime alimentaire idéal pour tous.**

Song du Nord aux Song du Sud (960-1279), de vastes recueils de formules de pharmacopée sont rédigés. En gérontologie, par exemple, Chen Zhi, dans son livre *Yanglaoshou xinshu* [Livre pour bien s'occuper de ses parents et leur assurer une longue vie] consacre une part importante (environ 70 %) à la diététique. Au XIII<sup>e</sup> siècle, les Mongoles envahissent la Chine et prennent le pouvoir en fondant la dynastie Yuan (1279-1368). C'est à cette période que vécut Hu Sihui. D'origine mongole, il est médecin de l'empereur et rédige un des plus importants traités sur la question de l'alimentation : *Yinshan zhengyao* [Principes de diététique], publié en 1330. Ce livre décrit 230 ingrédients et donne de nombreuses recettes; il évoque les aliments déconseillés pendant la grossesse, l'allaitement...

Le plus célèbre médecin des Ming (1368-1644) est incontestablement Li Shizhen (1518-1593) auteur du *Bencao gangmu* [Compendium général de la matière médicale]. Cette somme magistrale contient la présentation très détaillée de 1892 substances et de nombreuses références à la diététique, notamment plusieurs dizaines de traitements à base de céréales et autant de recettes de vins médicinaux. Sous les Qing (1644-1911), le nombre d'ingrédients alimentaires décrits selon des critères médicaux dépasse les 300, avec Wang Shixiong (1808-1866). Les recettes deviennent innombrables. La tendance à la compilation et à l'encyclopédisme pousse à préserver et reproduire les écrits antérieurs.

À l'époque contemporaine, des traités anciens sont redécouverts. C'est le cas du *Shiliao bencao* [Matière médicale de diététique], rédigé sous les Tang, entre 701 et 704, mais dont le contenu était incertain, l'ouvrage ayant disparu. Il a été reconstitué par Ma Jixing et Xie Haizhou publié en 1984. Aujourd'hui, les contributions à la diététique comprennent des matières médicales d'ingrédients, des recueils de recettes populaires, des traités savants, des études spécialisées sur des aspects spécifiques tels que les thés ou les vins médicinaux, etc. Plusieurs hôpitaux ont créé des départements de diététique, des unités de recherche procèdent à des investigations sur les substances traditionnelles de l'alimen-



Illustr. Frédéric Villbrandt, inspirée de l'ouvrage *Le rituel du dragon*, G. Charles, éd. du Chariot d'or.

tation et on peut observer l'ouverture de restaurants diététiques où des dizaines de plats, répertoriés selon leurs propriétés thérapeutiques, sont proposés aux clients soucieux de contribuer ainsi à l'entretien de leur santé.

### Les principes fondamentaux

#### Un régime individualisé qui réconcilie plaisir et santé

La diététique chinoise contemporaine s'appuie sur plusieurs grands principes. Le premier est qu'il n'existe pas de régime alimentaire idéal pouvant être appliqué à tout le monde. La prescription de conseils nutritionnels passe préalablement par un diagnostic différentiel, aussi précis que possible, et s'appuyant sur les règles et la nosologie particulières de la médecine traditionnelle chinoise. On ne peut donc pas élaborer un traitement diététique de l'hypertension, de l'obésité ou du diabète, en se fondant seulement sur les classifications de la médecine occidentale. La connaissance préalable des théories fondamentales et du diagnostic spécifiques de la médecine chinoise est indispensable. En effet, pour chaque maladie (*bing*), il existe un certain nombre de syndromes (*zheng*) en fonction desquels s'élabore la stratégie thérapeutique. Même des patients en bonne santé et souhaitant seulement quelques conseils préventifs peuvent relever de constitutions diffé-

rentes qu'il faut savoir discerner. D'autre part, il faut considérer que la diététique peut être une méthode très efficace pour entretenir la santé et traiter de nombreux déséquilibres mais que son action s'opère généralement de façon progressive plutôt que dans l'urgence. En conséquence, le régime doit se fonder sur une alimentation agréable et réaliste sur le plan pratique. Si le principe *liangyao kukou* [excellent traitement, saveur amère], qui signifie qu'un médicament efficace a souvent un goût désagréable, est acceptable pendant une période courte et pour une petite quantité de substances médicinales rapidement absorbées, il est difficile de se nourrir d'aliments répugnants à long terme. Au contraire, la diététique chinoise se fonde sur une réconciliation entre gastronomie et santé. Il s'agit d'encourager le patient à retrouver le lien avec les perceptions visuelles, olfactives et gustatives – plusieurs sens intervenant dans le plaisir de manger – qui lui sont favorables. Pour agir ainsi, le diététicien doit posséder une bonne connaissance des ingrédients et de leurs combinaisons. Or ce savoir ne repose pas seulement sur la composition chimique des aliments.

#### L'identité des aliments

Chacune des nombreuses substances (fruits, légumes, céréales, viandes, condiments...) utilisées en cuisine possède une fiche d'identité qui inclut notamment sa forme, sa nature, sa saveur et son tropisme. La forme

d'un ingrédient fait, par exemple, intervenir sa couleur et sa consistance (mou, croquant, fibreux...). Ces perceptions exercent déjà une influence sur celui qui le consomme. La nature *xing* est fondée sur les effets produits sur le corps en terme d'opposition entre Froid et Chaleur, qui sont deux expressions fondamentales du *yinyang*. Les aliments sont ainsi classés en cinq catégories: *re* [chaud], *wen* [tiède], *ping* [neutre], *liang* [frais] et *han* [froid]. Ces termes ne désignent pas ici la température physique mais le dynamisme exercé par la substance sur le corps. Ainsi, un aliment de nature froide combat les effets d'une chaleur pathogène perceptible selon les règles du diagnostic chinois. Les saveurs sont au nombre de sept (cinq principales et deux annexes).

## La réconciliation entre gastronomie et santé.

Leur action s'opère selon des règles complexes, en relation avec la théorie des *zangfu* [Organes/Entrailles] qui est au centre de la physiologie chinoise. Il n'est évidemment pas possible d'en décrire ici tous les aspects. Chaque saveur possède, de plus, un effet particulier: l'acide collecte et restreint l'échappement des fluides; l'amer purge ou draine et assèche; le doux tonifie ou nourrit, relâche et harmonise; l'âcre (piquant) disperse, mobilise et humidifie en faisant circuler les fluides corporels et, s'il s'agit d'un ingrédient aromatique, il transforme l'Humidité trouble (souvent générée par une mauvaise digestion); le salé ramollit, purge par une action laxative qui favorise l'évacuation; l'astringent, proche de l'acide, contient les fluides et substrats

corporels, prévenant leur échappement; l'insipide (fade) est diurétique. Le tropisme d'une substance est le lieu du corps où elle s'exerce en priorité, en terme de Viscères ou de Méridiens dans lesquels elle pénètre. Il faudrait encore évoquer la préparation mécanique (découpage, broyage...) des aliments et leurs nombreux modes de cuisson qui exercent une influence déterminante sur la nature finale. Enfin, les mélanges et combinaisons des ingrédients font l'objet de règles qui induisent l'action thérapeutique finale du plat qui sera consommé. Ainsi, lorsqu'on étudie la diététique chinoise, elle se révèle sous la forme d'une discipline très élaborée dont la complexité conduit à une véritable alchimie des souffles et des saveurs, permettant à l'être humain d'établir une relation sensorielle subtile avec son alimentation. —■

**TABLEAU DE CORRESPONDANCES DES 5 MOUVEMENTS**

MOUVEMENTS	bois	feu	terre	métal	eau
ENTRAILLES	vésicule biliaire	intestin grêle	estomac	gros intestin	vessie
ORGANES	Foie	Cœur	Rate	Poumons	Reins
COULEURS	bleu, vert	rouge	jaune	blanc	noir
SAVEURS	acide l'acide collecte et restreint l'échappement des fluides.	amère l'amer purge ou draine et assèche.	douce - sucrée le doux tonifie ou nourrit, relâche et harmonise.	piquante l'âcre disperse, mobilise et humidifie. Il transforme l'Humidité rouble.	salée ramollit, purge par une action laxative qui favorise l'évacuation.
ANATOMIE	tendons	vaisseaux	chairs	peau, poils	os, moelle
LIQUIDES	larmes	sueur	salive	sécrétions nasales	salive épaisse
EMOTIONS	colère	joie	réflexion	tristesse	peur
MUTATIONS	engendrer	croître	transformer	collecter	conserver



## CUISINER AU WOK...

Le *wok*, en langue cantonnaise, ou *guo* (*kuo*) en langue mandarine, instrument essentiel de la cuisine chinoise, est une vaste poêle à fond bombé. Réalisé en tôle de fer ou en acier, parfois même en fonte, il ne présente aucun angle et aucune différence d'épaisseur. La chaleur se répartit donc uniformément sur sa face interne. Cette caractéristique essentielle permet donc la cuisson de petites ou de grandes quantités de nourriture sans inconvénient. Il est aussi bien possible d'y faire cuire un seul œuf au plat qu'un ou deux poulets entiers ou que deux douzaines de langoustines...



photographie : Arnaud Mattlinger

Le combustible ayant toujours été fort rare en Chine, cette forme étrange assure, de plus, une cuisson fort rapide à condition que les aliments aient été préalablement découpés. Avec quelques accessoires complémentaires, un couvercle semi-sphérique, quelques grilles, le wok se transforme au gré de vos recettes personnelles en immense poêle, faitout, sautoir, cocotte, instrument de cuisson à la vapeur, casserole, friteuse, four et même fumoir ! Vous disposerez donc d'un seul instrument à tout faire. Sa contenance permet l'utilisation de plusieurs paniers en bambou pour des cuissons à la vapeur indirecte et même de cassolettes de terre qui permettent une cuisson réellement à l'étouffée. Inutile de préciser qu'il est très pratique pour faire sauter ou frire des aliments puisque sa forme bombée permet de remuer ceux-ci sans risquer de les briser. Pour de nombreux poissons plats, il remplace très avantageusement les poissonnières ou turbotières. Accessoirement, lorsque les réfrigérateurs n'existaient pas, il servait de garde-manger et demeurait très pratique pour emporter des aliments en pique-nique... et les faire réchauffer sur un feu de bois. Plus accessoirement encore, il fut utilisé par les coolies Chinois lors de la ruée vers l'or... avec un tel succès qu'il fut copié par tous les autres prospecteurs. En matière de wok utilitaire, un modèle en simple tôle d'acier est ce qu'il y a de mieux.

Georges CHARLES