

MARIE BORREL

# MA BIBLE DE LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE



**INCLUS**  
50 recettes classées  
selon les saisons

- Mal de dos, troubles digestifs, insomnie... les aliments et plantes médicinales à privilégier pour votre santé
- Acide, amère, douce, piquante, salée : les 5 saveurs à associer pour nourrir la Rate, le Rein, le Foie, le Cœur et les Poumons
- Tous les bienfaits d'une alimentation ancestrale à votre portée

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

# MA BIBLE DE LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

La médecine traditionnelle chinoise fait de notre alimentation quotidienne un outil de santé à part entière.

Si notre manière de manger est susceptible de soigner, elle peut aussi, lorsqu'elle est déséquilibrée et inadaptée, faire le lit des maladies.

La diététique chinoise vise à rétablir l'harmonie du flux énergétique qui « nourrit » et anime notre organisme, notre mental et nos émotions.

Le choix des aliments, mais aussi la température, la manière de cuisiner, l'utilisation des épices et des aromates... sont régis par ce but unique : rétablir la circulation.

**Marie Borrel**, journaliste santé, est l'auteure de nombreux livres santé, dont *Ma bible de la médecine chinoise* aux éditions Leduc.s.

Préface du **D<sup>r</sup> Daniel Ballesteros**.

Conférencier national et international, il enseigne le taoïsme, la diététique énergétique, et la médecine traditionnelle chinoise. Il a publié en 2014 *Se soigner, c'est s'écouter* aux éditions Robert Laffont.

## Dans cette bible :

- **L'énergie au cœur du système :** la conception chinoise de la diététique, l'énergie et ses différents aspects, la vision énergétique de la digestion et de l'assimilation...
- **L'énergie dans l'assiette :** comment les aliments influencent l'énergie, la vitalité des aliments, la tempérance, les grandes règles d'une alimentation saine « à la chinoise »...
- **L'énergie des aliments :** abricot, ail, agneau, carotte, poulet... avec leurs propriétés énergétiques et la manière de les intégrer dans une alimentation globalement saine.
- **Se soigner avec l'énergie des aliments :** brûlures gastriques, conjonctivite, constipation, douleurs de règles, grippe, insomnie... les troubles les plus courants et la manière de les soigner en mangeant.

*Une nouvelle façon de se soigner  
avec l'énergie des aliments*

ISBN : 979-10-285-1496-9



23 euros  
Prix TTC France

9 791028 514969

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon : Santé



DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Ma bible de la fibromyalgie*, 2019.  
*Ma bible de la maladie de Lyme*, 2019.  
*Ma bible anti-arthrose*, 2018.  
*Détoxifier son foie sans médicaments*, 2017.  
*Ma bible des symptômes et des maladies*, avec Philippe Maslo, 2017.  
*Le grand livre des plantes médicinales*, 2017.  
*Ma bible de la médecine chinoise*, avec Philippe Maslo, 2016.  
*Ma bible du corps humain*, avec Philippe Maslo, 2015.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Design couverture : Antartik  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions  
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1496-9

MARIE BORREL  
Préface du Dr Daniel Ballesteros

MA BIBLE DE  
LA DIÉTÉTIQUE  
CHINOISE

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



# SOMMAIRE

Préface du D <sup>r</sup> Daniel Ballesteros	7
Introduction	11
Chapitre 1. Dans les arcanes de la médecine chinoise	19
Chapitre 2. Les grands principes de la diététique énergétique	107
Chapitre 3. L'énergie, au cœur des aliments...	123
Chapitre 4. Cultivez votre bien-être au quotidien en mangeant « juste »	249
Chapitre 5. Pour soulager quelques troubles courants	265
Chapitre 6. 50 recettes pour vous y mettre...	313
Annexes	375
Table des matières	391





## PRÉFACE DU D<sup>R</sup> DANIEL BALLESTEROS

Magistral ! Tel est le premier mot venu immédiatement à mon esprit à la lecture du livre de Marie Borrel, pour sa compréhension de la pensée chinoise et la clarté de son exposé. Dommage, fut le deuxième. Dommage que l'auteure n'ait pas écrit cet ouvrage et le précédent\* quelques années plus tôt, lorsque j'enseignais le taoïsme et la médecine traditionnelle chinoise. J'aurais gagné un temps précieux, lors de mes recherches, car à l'époque je n'ai pas trouvé de livres de cette qualité ni de cette richesse. Je me demande d'ailleurs si Marie Borrel n'aurait pas quelques chromosomes chinois « traînants » dans son matériel génétique pour écrire de tels livres.

La médecine traditionnelle chinoise sous tous ses aspects (taoïsme, méditation, acupuncture, diététique, *feng shui*, massages *tui na* et *chi nei tsang*, gymnastiques énergétiques *qi gong* et *tai chi...*), ainsi que sa pensée philosophique (*Yi King*, *Tao Te King...*) m'ont toujours fasciné et je n'ai de cesse de les étudier et de les pratiquer régulièrement, lors de mes consultations. Ce sont deux voyages en Chine, avec stages dans un hôpital et cours de *qi gong*, qui ont constitué le déclic de mon intérêt pour cette médecine étrange et terriblement efficace.

Sa cohérence, comme le souligne Marie Borrel, est fascinante. Tous les aspects énumérés précédemment découlent d'une même pensée qui place l'homme entre le Ciel et la Terre, comme dit dans le *Tao Te King* (le livre de la Voie et de la Vertu). Notre corps est ainsi traversé d'une énergie, le Qi, « pierre maîtresse » du bon fonctionnement de notre organisme. Comme les Chinois avaient raison ! Et pourtant ils ignoraient la photosynthèse. Or, on sait maintenant que la vie sur Terre dévore le soleil. En une fraction de seconde s'effectue, dans le végétal, la photosynthèse qui, à partir du gaz carbonique capté dans l'air, de l'eau contenue dans la sève et de l'impact des photons solaires, synthétise des glucides et rejette dans notre atmosphère de l'oxygène, deux supports absolument nécessaires à notre vie. Le lien permanent entre le ciel et la terre

---

\* *Ma Bible de la médecine chinoise*, paru chez le même éditeur en 2016.

trouve donc aujourd'hui une explication scientifique qui vient confirmer ce que les Chinois avaient pressenti il y a plusieurs millénaires.

Cette énergie circule dans les fameux méridiens. Longtemps leur existence a été niée et tournée en dérision. Pourtant ils existent vraiment. En effet, notre corps est parcouru par une matrice fluide, le tissu conjonctif, qui entoure tous nos organes et constitue le support de la peau. Jusqu'à peu (début 2018), ce tissu était sinon ignoré, au moins méprisé par la médecine classique qui n'y voyait qu'un agent de structure. Pourtant, ce 80<sup>e</sup> organe, qu'elle nomme interstitium, est un tissu riche en eau (nous sommes composés de 70 à 80 % de liquides) dans lequel circulent des courants énergétiques qui sont ni plus ni moins que ces fameux méridiens.

Ces derniers sont reliés, comme le précise Marie Borrel, à une palette d'émotions (peur, tristesse, colère et joie, par exemple) « contenue » dans nos organes majeurs. Les Chinois anciens vont plus loin et affirment que ces derniers sont la « cristallisation », la synthèse matérielle de nos émotions. Une technique récente, l'EFT (*Emotional Freedom Technique*), procédé de libération émotionnelle, propose d'ailleurs aux patients de « tapoter » certains points d'acupuncture (on parle de *taping*) afin de déprogrammer les émotions perturbatrices « enfouies » en nous, sources de stress et de mal-être. Ce que les aiguilles d'acupuncture savent déjà faire depuis bien longtemps !

Et quoi de plus émotionnel que la relation que nous entretenons avec la nourriture, avec ses deux extrêmes, la boulimie et l'anorexie, souffrances morales difficiles à traiter. Et que dire d'une certaine « hystérie » sur la consommation d'une multitude d'aliments qui se trouve d'un coup diabolisée : produits laitiers, gluten, viande rouge, sucre... Effets de mode colportés par les médias ou problèmes de santé publique ? Il est vrai que certaines personnes peuvent être malades lors de l'ingestion de ces aliments. C'est le cas par exemple du lait pour les personnes qui ne disposent plus de l'enzyme lactase, présente à la naissance, pour séparer le lactose en glucose et galactose assimilables par l'organisme. Nous pourrions aussi parler du gluten contenu dans le blé, l'orge ou le seigle, qui peut déclencher la maladie cœliaque, très invalidante pour l'intestin grêle, ou une simple intolérance beaucoup moins préjudiciable. On peut, toutefois, se demander si l'abondance d'articles et d'émissions sur ces sujets n'entraîne pas des « faux positifs » purement psychologiques.

Il est vrai que l'abus du sucre sous toutes ses formes (pâtisseries, sodas, confiseries ou tout simplement sucres raffinés), de la viande rouge et des charcuteries, est préjudiciable à notre santé. Mais une consommation raisonnable et non systématique de ces aliments, ne pose pas de problème. En revanche, il convient d'éviter tous les plats préparés de

l'industrie agroalimentaire et les aliments hors saisons de nos supermarchés. Sans parler des produits non bio, chargés de substances toxiques dont le fameux glyphosate.

Alors que faire, face à ces diktats et ces dangers ? Revenir aux bases de la vraie alimentation, préconisée, depuis plus de 3 000 ans, par la diététique énergétique chinoise, parfaitement décrite et documentée dans cet ouvrage par Marie Borrel. La ligne centrale de toute la pensée de cette civilisation ancienne est « la loi du juste milieu » : se garder des excès alimentaires en tout genre, sortir de table sans être complètement rassasié, respecter les aliments de saison ainsi que les besoins de chacun de nos organes. Notre alimentation est un facteur de santé essentiel. Hippocrate l'a dit : « *Que la nourriture soit ton médicament et que ton médicament soit dans la nourriture.* » Prenons conscience que notre organisme n'est pas une « poubelle » dans laquelle on peut « mettre » n'importe quoi. Bien souvent, il dépense davantage d'énergie pour éliminer les produits « frelatés » que pour s'en nourrir, ce qui crée un déficit chronique de cette fameuse énergie, vitale pour notre corps. Alors vive la diététique énergétique chinoise ! Je la qualifierais de « diétothérapie » tant elle comporte de précieux conseils pour nous guérir de certains maux et nous tenir éloignés des maladies actuelles : problèmes cardiovasculaires, cancers, maladie d'Alzheimer et bien d'autres.

Je laisse donc le soin à Marie Borrel de vous expliquer avec brio toutes les valeurs et « saveurs » de cette diététique énergétique chinoise. Ce livre m'a passionné et je conseille, aussi bien aux érudits de la question qu'aux néophytes, de le lire sans tarder. Ils y trouveront une mine de connaissances et de conseils excellents pour le corps et pour l'esprit, gages de notre bonne santé.

D<sup>r</sup> Daniel Ballesteros

Déçu par une médecine classique qu'il juge trop chimique et pas assez humaine, Daniel Ballesteros se tourne rapidement vers d'autres thérapeutiques plus proches de sa conception du « métier » de médecin. Pendant plusieurs années, il apprend puis enseigne le taoïsme, la diététique énergétique, et la médecine traditionnelle chinoise (entre autres). Il met ensuite au point une synthèse de ce parcours qu'il nomme Vitalo-thérapie. Il a publié en 2014 *Se soigner, c'est s'écouter* aux Éditions Robert Laffont. Il est également conférencier national et international.



# INTRODUCTION

Depuis une cinquantaine d'années, la diététique connaît son heure de gloire dans les pays occidentaux. Les chercheurs ont disséqué les aliments, identifié leurs composants les plus infimes, compris leurs interactions, mis au jour leurs rôles... De leur côté, les médecins ont opéré de la même manière. Ils ont traqué sous leurs microscopes hyperpuissants la vie de nos cellules. Ils ont identifié les besoins de chacune et compris de quelle manière elles se nourrissent.

Résultat : aujourd'hui, les informations nutritionnelles envahissent les médias, et c'est tant mieux. Hélas, elles sont souvent incompréhensibles, voire contradictoires. Certains consommateurs ont la sensation d'être engloutis sous une cascade de données qu'ils ne parviennent pas à intégrer. Ils ont alors l'impression que pour se nourrir correctement, il faut avoir en main calculette, chiffres et tableaux. Faire ses courses devient un ensemble d'équations mathématiques indigestes. L'acte de cuisiner se vide de toute notion de créativité, de plaisir et de gourmandise.

Entendons-nous bien : toutes ces avancées scientifiques sont extrêmement utiles. Elles permettent à la communauté des chercheurs en tous genres d'avancer dans la compréhension de la vie qui nous anime, de manière à « inventer » la médecine et la diététique de demain qui nous permettront de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Mais elles n'ont rien d'une vérité absolue. Elles correspondent à notre vision occidentale de la science et de la médecine qui décortique pour mieux comprendre, puis mieux agir.

Il n'en est pas de même partout. De l'autre côté du globe, depuis plus de 3 000 ans, une autre approche diététique et médicale s'est développée. Une approche qui fait fi des regards fragmentaires pour se concentrer sur une vision globale de l'humain, de la vie et de sa santé. C'est la médecine traditionnelle chinoise, dont la diététique énergétique est une branche majeure.

## **L'énergie au cœur du système**

En Chine (et dans d'autres pays du lointain Orient), l'Homme est considéré comme une entité globale, en lien permanent avec tout ce qui l'entoure : les lointaines galaxies comme les plus microscopiques créatures, le ciel comme la terre, les végétaux comme les animaux... À l'intérieur de notre corps, tout se passe de la même manière. La santé est considérée comme un « tout », dont les interactions permanentes priment sur la compréhension de chaque « partie ».

Le lien qui permet d'unifier tout cela ? L'énergie ! Mais cette notion est bien éloignée de ce que nous imaginons dans notre partie du monde. Ici, lorsque l'on dit « énergie », on pense électricité, essence, chaleur... On fait référence à ce qui nous permet d'éclairer nos habitations au cœur de la nuit ou de faire rouler nos véhicules motorisés. Vue de Chine, l'énergie c'est ce qui fait la cohésion du monde\*. C'est elle qui anime notre corps, notre esprit et notre âme. C'est elle qui permet à nos organes de communiquer et de fonctionner. C'est elle qui fait tourner les planètes, pousser les arbres, gronder le tonnerre...

Cette énergie vitale (au sens propre du terme) se retrouve aussi au cœur des aliments. C'est elle qui fait pousser les carottes et les tomates, les pommiers et les cerisiers, le basilic et la coriandre. C'est elle qui fait grandir les poissons et les animaux qui finissent dans notre assiette... Vous voyez poindre le museau de mon explication ? C'est en harmonisant toutes les facettes de cette énergie que nous pouvons nous garantir une santé optimale durable. Et l'alimentation est au cœur de cette démarche. Car à chaque fois que nous portons un aliment à notre bouche, nous avalons non seulement les nombreux nutriments qu'ils contiennent, mais aussi l'énergie qu'ils renferment. Aux yeux de la diététique énergétique chinoise, c'est même plus important, et de loin !

## **À l'origine des maladies**

L'énergie qui circule dans notre corps, les Chinois la nomment « Qi ». Celui-ci circule dans notre organisme, « nourrit » les organes et assure les fonctions. Mais pour cela, encore faut-il que cette énergie se meuve librement et de manière harmonieuse. Si elle est bloquée ou ralentie dans une zone du corps, elle s'y accumule et vient à manquer dans une autre. Si elle s'accélère exagérément, elle devient tout aussi déséquilibrante.

---

\* Vous trouverez des explications détaillées sur cette énergie, son fonctionnement et les fonctions qu'elle remplit dans les chapitres suivants.

Toutes les maladies, tous les troubles, qu'ils soient physiques, psychiques ou émotionnels, relèvent de cette lecture de l'être humain.

Tout l'art de la médecine chinoise consiste à déterminer où se situent les blocages et quelle en est l'origine, afin de rétablir un flux constant et équilibré grâce aux différents outils dont cette thérapeutique dispose, à commencer par la diététique. Rappelez-vous : chaque aliment possède sa propre énergie, laquelle peut venir, lorsqu'on l'absorbe, amplifier les déséquilibres ou, au contraire, les corriger. C'est dire l'importance de l'alimentation quotidienne, qu'il s'agisse de préserver l'équilibre (en prévention) ou de corriger les déséquilibres (en traitement).

### **Plus de 3 000 ans d'histoire...**

La diététique énergétique, tout comme la médecine traditionnelle chinoise dont elle est issue\*, est un édifice d'une extraordinaire cohérence. Il a été bâti patiemment, siècle après siècle, comme une araignée tisse sa toile. Et comme pour cette toile arachnéenne, le simple fait de toucher à un fil fait bouger tout l'édifice. C'est l'image même de la globalité. S'il est une discipline que l'on peut qualifier de globale, c'est bien la médecine chinoise !

L'approche de la médecine chinoise traditionnelle et celle de la médecine occidentale moderne sont ainsi très différentes. Elles ont cohabité sur notre planète pendant plusieurs millénaires sans jamais communiquer. C'est seulement au cœur du XVII<sup>e</sup> siècle, en 1670, qu'un missionnaire français, le père Harvieux, a rapporté pour la première fois de Chine la description d'une étrange pratique, consistant à soigner les malades en piquant de très fines aiguilles dans leur corps. Il s'agissait, bien sûr, de l'acupuncture. C'est cette même technique qui a retenu l'attention des autres Occidentaux qui ont, au XX<sup>e</sup> siècle, redécouvert la médecine traditionnelle chinoise.

Dans les années 1930, un consul de France en poste en Chine, Georges Soulié de Morand, a publié le premier ouvrage consacré à la médecine chinoise. Celui-ci portait également sur l'acupuncture. Dans les années 1970, les Occidentaux purent enfin voir, à la télévision, des images « incroyables » d'interventions chirurgicales pratiquées sur des patients parfaitement réveillés dont le corps était piqué d'aiguilles. L'acupuncture, encore elle, intrigua nombre de téléspectateurs médusés. Pourquoi l'acupuncture ?

---

\* Vous trouverez des explications plus précises sur la médecine traditionnelle chinoise dans les chapitres 1 et 2.

Parce qu'elle est frappante, à la différence des autres méthodes thérapeutiques énergétiques (à commencer par la diététique) qui sont plus discrètes et moins étranges à nos yeux. Pourtant, elles sont tout aussi sérieuses et efficaces.

L'intérêt du public rencontra à l'époque une médecine chinoise en pleine évolution. Car pendant la révolution chinoise, certains dirigeants avaient lancé des programmes d'évaluation afin de mesurer l'efficacité de leur pratique médicale ancestrale. Ils désiraient voir si elle pouvait rivaliser avec la médecine occidentale et, surtout, si elle pouvait résister à l'expansion de notre science moderne qui tendait alors à éradiquer toutes les pratiques traditionnelles.

Depuis les années 1950, des milliers d'expériences et d'études cliniques ont ainsi été menées avec succès. En 1958, le Comité central du Parti communiste chinois décida officiellement d'accorder la même place, dans les programmes de santé, aux pratiques traditionnelles et à la médecine occidentale. C'est sans doute ce qui a sauvé cette médecine très ancrée dans la société chinoise depuis 3 000 ans.

## **Des résultats couronnés par un prix Nobel**

Aujourd'hui, la médecine traditionnelle est encore largement pratiquée en Chine. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 80 % des habitants de l'Asie ont recours à cette médecine, avant tout parce qu'elle est efficace dans de nombreux domaines de la vie quotidienne. Des hôpitaux l'intègrent dans leurs programmes thérapeutiques, certains ne soignant même qu'à travers cette grille de lecture, en appliquant toujours les outils ancestraux de la médecine chinoise, à commencer par la diététique énergétique.

L'acupuncture, si étonnante à nos yeux, ne constitue pour les Chinois qu'un traitement d'urgence, un dernier recours lorsque les autres techniques n'ont pas donné suffisamment de résultats. Ces autres outils, ce sont les massages (notamment le Tui Na), le qi gong (des enchaînements de postures et de mouvements destinés à harmoniser les flux d'énergie), les plantes médicinales (la pharmacopée chinoise compte plusieurs milliers de plantes dont près de 500 sont d'usage courant), et surtout l'alimentation quotidienne. La diététique énergétique est au cœur de la médecine chinoise car elle établit une passerelle directe entre l'énergie intérieure et l'énergie extérieure du monde.

En 2015, pour la première fois de son histoire, le comité Nobel a attribué son prestigieux prix de médecine à une chercheuse chinoise, Tu Youyou, pour ses travaux sur



le paludisme\*. Plus précisément sur un traitement qu'elle a mis au point en se basant sur les principes de la médecine traditionnelle de son pays. Après avoir analysé plus de 2 000 recettes traditionnelles, elle a répertorié 380 produits courants qu'elle a entrepris de tester sur des souris afin d'isoler les plus actifs. Des méthodes on ne peut plus modernes pour juger de la validité de remèdes puisés dans l'une des traditions médicales les plus anciennes du monde.

Avec son équipe, elle a ainsi mis au point des traitements à base d'armoise (*Artemisia annua*) qui ont été ensuite expérimentés sur l'Homme. Elle a ainsi réussi, progressivement, à isoler les principes actifs responsables de cet effet thérapeutique (notamment l'artémisinine). Aujourd'hui, ces traitements directement issus de la médecine traditionnelle chinoise sont prodigués dans le monde entier. C'est dire si la médecine traditionnelle chinoise, avec ses nombreux outils thérapeutiques, est d'actualité. Et la diététique énergétique l'est plus encore que tous les autres.

### **La cohérence avant tout !**

La médecine traditionnelle chinoise est-elle vraiment vieille de 3 000 ans ? C'est probablement vrai en termes de tradition, mais les premiers écrits datent seulement d'environ 300 ans avant Jésus-Christ. Le plus ancien est le *Huang Di Nei Jing*, aussi appelé *Classique interne de l'empereur jaune*\*\* . C'est un recueil de données rédigé par plusieurs auteurs dont personne ne connaît l'identité. De ce texte fondateur découlent tous les autres.

En amont, la médecine chinoise s'est construite d'une dynastie à l'autre, d'un endroit à un autre, d'un penseur à un autre... De génération en génération, les textes fondateurs ont été explicités, approfondis, précisés, sans jamais être reniés. Cette caractéristique est révélatrice d'une des particularités de la médecine traditionnelle chinoise, qui fait à la fois sa richesse et sa modernité : son extraordinaire cohérence. Impossible, dans la pensée chinoise, de séparer la médecine de l'architecture, la musique, la philosophie ou même l'art de la guerre. Toutes ces manifestations font référence au même système global (nous le détaillerons dans les chapitres qui suivent).

---

\* Le paludisme touche plus de 200 millions de personnes dans le monde, et cause environ 450 000 décès chaque année.

\*\* Réédité par le Librairie You Feng en 2013.

Il n'y a jamais eu de rupture dans la pensée chinoise, contrairement à ce qui s'est passé en Occident. On peut plutôt y voir des enchaînements successifs qui ont permis de conserver l'essence et le sens, tout en faisant évoluer la forme et les moyens.

## **Des approches différentes mais pas incompatibles**

La médecine occidentale et la médecine chinoise, et les approches diététiques qui en sont issues, sont ainsi organisées de manières très différentes. Cela ne signifie pas qu'elles soient incompatibles. Simplement, chacune se fonde sur une manière particulière d'aborder le patient, ses habitudes, ses symptômes et son chemin vers la santé.

En Occident, nous parlons organes, cellules, hormones, neurotransmetteurs... Nous savons tout de l'anatomie jusque dans ses rouages les plus infimes. Des générations de chercheurs ont disséqué nos tissus à la recherche de l'infiniment petit. Nous avons repéré les plus minuscules neurones de notre cerveau ou de notre tube digestif. Nous avons identifié les glandes endocrines, les cellules immunitaires, les microbes... Forts de cette connaissance, les praticiens occidentaux se fondent d'abord sur les symptômes que présente le patient afin d'essayer, grâce à ce qu'ils savent des mécanismes sous-jacents, de les effacer. La diététique occidentale s'inscrit dans cette démarche en s'efforçant de fournir au corps ce dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et en supprimant les aliments susceptibles de contrarier les troubles dont souffre le patient.

Mais les médecins, les nutritionnistes et les diététiciens occidentaux, ont encore du mal à prendre en compte la globalité de la personne porteuse du trouble. Notre médecine s'intéresse surtout à la maladie, non à la santé. Du coup, la prévention reste discrète, même si depuis quelques décennies cette notion tend à s'imposer.

La médecine et la diététique chinoises se préoccupent avant tout de la santé, de la manière de la préserver et des moyens permettant d'y revenir lorsque les équilibres ont été rompus. La vision du patient est toujours globale. Il est considéré comme un tout, animé par une énergie vitale qui constitue la source primordiale de la vie et reste toujours connectée avec l'environnement. Cette approche thérapeutique s'intègre dans la vie quotidienne des patients sous la forme de gestes préventifs destinés à « cultiver » la santé comme un jardinier ses fleurs. Et l'alimentation est le premier de ces gestes, le plus fondamental et le plus récurrent puisque nous mangeons trois fois par jour, quoi qu'il nous arrive.

Lorsque des déséquilibres s'installent malgré tout, les thérapeutes chinois n'envisagent jamais le fonctionnement d'un organe indépendamment du reste du corps, quels que soient les symptômes. Pour eux, la manifestation pathologique est toujours une rupture dans les relations entre les fonctions à l'intérieur du corps. Ce sont ces relations qu'ils essaient de soigner, et non une partie de l'organisme.

### **Il n'est pas nécessaire de choisir !**

Nous avons donc aujourd'hui, à portée de main, deux approches différentes et néanmoins complémentaires. Car la médecine et la diététique chinoises sont souvent actives là où la médecine occidentale, d'une efficacité sans égale dans certains domaines, peine à obtenir des résultats. Rien ne remplace, par exemple, les interventions permettant de pulvériser un caillou bloqué dans le canal biliaire ou d'améliorer la vision des personnes atteintes de cataracte. Rien ne remplace les traitements antibiotiques puissants lorsque l'expansion fulgurante des germes met rapidement en danger la vie des patients.

De son côté, la médecine chinoise possède elle aussi ses limites. Elle ne sait pas soigner, par exemple, les personnes diabétiques dont le pancréas a totalement cessé de fonctionner et qui ne doivent leur salut qu'à l'injection régulière de doses d'insuline. Elle ne peut pas grand-chose de plus pour ceux dont les reins ne sont plus opérationnels et que les médecins hospitaliers mettent sous dialyse. Mais tant que les organes sont encore capables de fonctionner, la médecine et la diététique traditionnelles chinoises ont un rôle à jouer.

C'est même là qu'elles viennent compléter le mieux la médecine occidentale. Car si cette dernière sait très bien résoudre les maladies lésionnelles, elle a plus de mal avec certains troubles fonctionnels comme l'insomnie, l'anxiété chronique, les douleurs inflammatoires, les lourdeurs digestives... Or, ce sont les troubles les plus couramment exprimés dans les cabinets des médecins généralistes. La médecine et la diététique chinoises obtiennent d'excellents résultats dans tous ces domaines, en considérant toujours la maladie d'un point de vue énergétique.

Alors l'une ou l'autre ? Il n'est pas forcément nécessaire de choisir. Car la diététique traditionnelle chinoise et la médecine occidentale peuvent cohabiter au sein du même traitement lorsque c'est nécessaire, sans que des interactions néfastes soient à craindre.

Vous êtes prêt à partir à la découverte de cette médecine et de cette diététique ? Des surprises vous attendent ! Je vous propose d'abord de faire connaissance avec les grands principes de base de la médecine chinoise, avant d'explorer les outils diététiques qu'elle met à votre disposition pour entretenir votre santé et soulager certains troubles courants. En route...

# CHAPITRE 1

## DANS LES ARCANES DE LA MÉDECINE CHINOISE

Il est impossible de plonger dans la diététique énergétique chinoise sans faire, auparavant, un point sur les principes de la médecine dans laquelle elle s'intègre. Il faut d'abord découvrir ce qu'est l'énergie, comment elle circule dans le corps, comment elle interagit avec nos fonctions vitales... Après, seulement, vous pourrez comprendre pourquoi et comment la diététique énergétique peut vous aider à mieux vivre au quotidien.

### **QUAND LES SCIENTIFIQUES OCCIDENTAUX PARLENT D'ÉNERGIE**

À la fin des années 1920, le monde scientifique a tremblé sous l'effet d'un séisme qui n'a pas encore fini de faire des vagues : la physique quantique\*. Un voile s'est levé sur notre vision de la réalité. Imaginez : depuis l'Antiquité, la matière (y compris celle qui constitue notre corps) était considérée comme un assemblage de briques fondamentales dont les lois avaient été peu à peu déchiffrées. Les savants croyaient dur comme fer que les règles applicables au monde macroscopique (celui que nous pouvons voir avec nos yeux) régissaient aussi le monde microscopique (celui qui se cache dans les couches infinitésimales de la réalité).

Et puis patatras ! En plongeant au cœur des plus petites particules à la recherche d'unités matérielles plus infimes encore, des physiciens qui n'avaient pas froid aux yeux s'aperçurent qu'en fait, ce monde subatomique (à l'intérieur même des atomes) est

---

\* Pour en savoir plus sur ce sujet extrêmement complexe, reportez-vous au dossier écrit par Miriam Gablier et intitulé « La révolution quantique », publié dans *Inexploré* n° 30 (avril/mai/juin 2016), magazine publié par l'Institut National de Recherche sur les Expériences Extraordinaires (INREES).

fait de vide, de vibrations et d'énergie. Pas la moindre parcelle de matière immuable au cœur des particules, mais des « paquets d'énergie » mouvants, imprévisibles, se manifestant tantôt ici et tantôt là, tantôt comme ceci et tantôt comme cela.

Mieux : le vide dans lequel ces « quantas » se déploient n'est pas vraiment vide. C'est un « réservoir de données », un « monde de potentialités » servant de berceau à l'énergie qui, par ses incessantes transformations, nous donne l'illusion de la matière solide. C'est aujourd'hui un fait admis par l'ensemble de la communauté scientifique\* : notre corps est fait à 99,99 % de vide. Il paraît même que si nous parvenions à rassembler tous les électrons et protons qui composent notre corps (en évacuant le vide), cela produirait un point bien plus petit qu'une tête d'épingle, invisible à l'œil nu. De quoi donner le vertige. Et ce vide est la dimension dans laquelle se manifeste l'énergie qui, dans ce monde caché, constitue la matrice de la matière. Toute la matière. À commencer par celle qui nous constitue.

La science occidentale a mis plusieurs millénaires pour lever un coin du voile qui recouvre cette énergie masquée, alors que la pensée chinoise la caresse depuis son origine. Même si ce terme recouvre des réalités différentes d'un côté et de l'autre du globe, ce sont des notions « cousines ». L'énergie telle que la conçoivent la médecine et la diététique chinoises est une force qui se manifeste de mille manières, tout en restant fondamentalement la même. Impossible de plonger dans cette conception de la santé et de la maladie sans commencer par essayer de cerner ce que sont vraiment ce Qi et ses manifestations.

## **LE QI : QU'EST-CE QUE C'EST ?**

« L'idée du Qi est fondamentale dans la pensée médicale chinoise, explique Ted Kaptchuk\*\*, spécialiste et vulgarisateur de la médecine chinoise, mais aucun mot ou périphrase n'est capable de rendre convenablement sa signification. » Le terme d'énergie n'est qu'approximatif, mais c'est celui qui, dans notre vocabulaire, résonne au plus près de cette réalité. C'est donc celui que nous emploierons, puisque c'est lui qui prévaut dans le monde occidental. « Le Qi n'est pas une matière primordiale immuable », poursuit Ted Kaptchuk. C'est une notion plus évanescence, difficile à cerner pour nos organes sensoriels comme pour nos instruments de mesure. Et il ajoute : « La pensée

---

\* La physique quantique donne lieu, aujourd'hui encore, à des spéculations parfois hasardeuses et à des discussions houleuses entre physiciens, et aussi entre scientifiques, philosophes et acteurs du monde spirituel. Seules quelques données fondamentales ne font pas débat, dont celle-ci.

\*\* Dans *Comprendre la médecine chinoise : la toile sans tisserand*, Editions Satas, 2007.

chinoise ne fait pas de différence entre matière et énergie. Mais nous pourrions nous imaginer le Qi comme de la matière sur le point de devenir de l'énergie, ou de l'énergie sur le point de se matérialiser. »

Nous ne sommes pas loin de ce qu'affirment les données les plus avancées de la physique lorsqu'elle présente la matière comme une « énergie condensée ». Cependant, pour les Chinois, la notion de Qi n'est pas un objet de spéculation, ni un sujet de controverse. Il est, c'est tout. Il existe « par ce qu'il fait ». Ce sont donc les conséquences de la circulation du Qi dans notre corps qui intéressent les Chinois, ainsi que son harmonie et ses déséquilibres. Ce peuple est décidément très pragmatique !

### **LE TAO : LÀ D'OÙ TOUT A SURGI...**

Cette très ancienne philosophie chinoise postule que le monde est né du vide. Le *Tao*, c'est le principe originel qui engendre ce vide primordial d'où aurait émergé toute chose. À commencer par le Qi, ce souffle originel créateur de vie qui anime tout l'univers et qui circule dans notre corps.

Le terme *Tao* désigne aussi « la voie ». C'est l'ensemble des comportements, des attitudes et des pensées justes qui mènent à la vertu. Une notion qui se résume dans le titre d'un de ses principaux textes fondateurs, le *Tao te king*<sup>\*</sup>, que l'on pourrait traduire par « la Voie de la vertu ».

## **LES DIFFÉRENTES FORMES DU QI**

Le Qi n'a donc rien d'une matière. C'est entendu. C'est un flux, un mouvement, un écoulement, une onde... Comme une rivière qui s'alimente à la source d'où émerge son flux, il a besoin de se renouveler pour pouvoir circuler dans notre organisme jusqu'à notre dernier souffle, nourrir nos organes et nos tissus, préserver notre santé. Ce « vrai Qi » (*Zheng Qi*), aussi appelé Qi global ou Qi droit, se nourrit à trois sources différentes.

---

\* Éditions Marabout, réédité en 2016.

## **Le Qi originel (*Yuan Qi*)**

C'est celui que nous avons hérité de nos parents au moment de la conception (on l'appelle aussi Qi ancestral). C'est lui qui est à l'origine de notre terrain (nos forces et nos fragilités), de notre constitution physique et de notre caractère. Ce Qi essentiel siège dans les Reins\*. Il correspond, dans la vision occidentale de la vie, à l'hérédité. Constitué pour partie de l'énergie venant du père et pour partie de celle venant de la mère, ce Qi assez lourd et lent circule principalement dans les méridiens les plus profonds.

## **Le Qi acquis (*Zong Qi*)**

Il est produit à partir de l'air que nous respirons (*Kong Qi*) et de la nourriture que nous absorbons (*Gu Qi*). Les aliments sont transformés en énergie sous le contrôle de la Rate, et l'air sous celui des Poumons. L'énergie ainsi produite recharge nos organismes jour après jour. Sa qualité est très étroitement liée à celle de notre alimentation et de notre respiration. Elle circule dans tous les méridiens et nourrit tous les organes. C'est donc sur elle que se concentre surtout la diététique énergétique.

## **Le Qi défensif (*Wei Qi*)**

C'est une énergie plus légère et plus fluide, qui défend notre organisme contre les agressions extérieures. Même si ce système de protection ne correspond pas à la réalité biologique de notre système immunitaire, il est possible d'établir un parallèle entre les deux. Cette énergie circule très rapidement et nourrit tous nos tissus, jusqu'au plus superficiel, la peau.

Ces trois sources énergétiques permettent à notre Qi de se renouveler en permanence de manière à mener à bien toutes ses fonctions. Pour que le paysage soit complet, il faut lui ajouter une quatrième dimension : l'énergie sexuelle, baptisée « *Jing* ». C'est grâce au *Jing* que nous pouvons nous reproduire. C'est elle aussi que nous transmettons à

---

\* Ce Qi originel siège plus précisément dans une zone située entre les deux reins, le *Ming men*. Elle est considérée en médecine chinoise comme la « Porte » par laquelle le *Tao* pénètre en nous pour « planter la graine de la vie » au moment de la conception.



nos enfants, comme nos parents nous ont transmis la leur. La boucle est ainsi bouclée. L'énergie circule d'une génération à l'autre, assurant la pérennité de notre espèce.

L'énergie *Jing* a d'autres fonctions. Elle nourrit le cerveau (qui, pour la médecine chinoise, ne fait pas partie des organes majeurs), les glandes endocrines (qui produisent les hormones) et la moelle osseuse. C'est son affaiblissement naturel, au cours des années, qui nous fait vieillir.

Tous ces flux énergétiques se rejoignent et s'influencent mutuellement. Pour que le Qi reste harmonieux et puissant, il faut que chacun remplisse correctement son rôle. Lorsque l'un est perturbé, les autres en pâtissent. Si l'on rétablit son équilibre, on intervient aussi sur les autres, dans un mouvement global et permanent. Rien n'est cloisonné au niveau énergétique. Tout circule, bouge, communique en permanence...

**« JUSTE UNE ILLUSION, À PEINE UNE SENSATION\* »...**

Le Qi est bien réel, puisque l'on peut agir sur lui notamment à travers l'alimentation et la respiration. Mais il est en même temps évanescent et insaisissable puisqu'on ne peut pas l'observer directement. On ne peut le percevoir qu'à travers les blocages qui entravent sa fluidité.

Dans *La République*\*\* , le philosophe grec Platon met en scène des hommes enchaînés dans une caverne. Ils tournent le dos à l'entrée et ne peuvent voir que leurs ombres projetées sur les parois par la lumière. Cette allégorie illustre l'idée selon laquelle le réel tel que nous le percevons avec nos cinq sens ne serait qu'une illusion, la véritable réalité étant à rechercher sur les sentiers étroits de la connaissance. La manière dont les Chinois envisagent l'énergie évoque cette histoire.

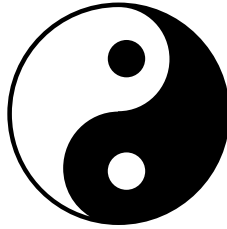
---

\* Cette formule est inspirée d'une chanson de Jean-Louis Aubert (ancien chanteur du groupe Téléphone), parue en 1987 sur l'album *Plâtre et ciment*.

\*\* Éditions Flammarion Poche, 2002.

## YIN ET YANG : LA DYNAMIQUE DES CONTRAIRES

Lorsque l'on parle de Qi, la première notion qui vient à l'esprit est celle du Yin et du Yang. Ce concept, tout le monde le connaît ou croit le connaître. La formule est même entrée dans le langage courant. Qui n'a jamais vu ce petit symbole noir et blanc, de forme sphérique, ressemblant à deux grosses virgules enlacées ?



Le Yin et le Yang sont les deux composantes opposées et complémentaires de l'énergie. Chacune porte en elle le germe de l'autre, comme en témoignent, dans le symbole ci-dessus, le point noir dans la virgule blanche et le point blanc dans la virgule noire. Cela signifie que le Yin ne peut exister en dehors du Yang, et inversement. Il n'existe pas de Yin ni de Yang pur, seulement une relation cyclique mouvante entre les deux.

Le Yin et le Yang se définissent par un ensemble de correspondances. Imaginez une colline verdoyante au lever du jour. L'un de ses versants est au soleil, l'autre à l'ombre. La première représente le Yang. C'est la clarté du jour, la chaleur, la sécheresse. La seconde représente le Yin. C'est l'ombre de la nuit, le froid, l'humidité. Une colline n'existe pas sans ses deux versants. L'énergie n'existe pas sans ces deux composantes (voir la liste des correspondances dans l'encadré p. 25).

Yin et Yang n'ont pas de véritable existence matérielle. Ce ne sont pas deux forces énergétiques séparées qui se marieraient pour former le Qi. Ensemble, ils constituent plutôt une vision dynamique de l'énergie. Lorsque le Yang faiblit, le Yin se renforce. Lorsque le Yin prend le dessus, c'est le Yang qui flanche. Cette relation nous rappelle que rien n'est stable dans l'énergie qui nous constitue et nous anime. Le but de la médecine chinoise est de percevoir les ruptures d'équilibre entre ces deux principes et de rétablir l'harmonie, notamment en adaptant l'alimentation aux besoins précis de chacun.

Cette notion de Yin/Yang se retrouve à tous les niveaux de l'Univers. À la manière des matriochkas, ces poupées russes traditionnelles englobées les unes dans les autres, elle existe quel que soit l'objet de l'observation. Le ciel, léger et mouvant, est Yang

alors que la terre, dense et solide, est Yin. La face antérieure de notre corps est Yin, sa face postérieure est Yang. À l'intérieur de l'organisme, les organes pleins (Foie, Cœur, Rate, Poumon, Rein) sont Yin, alors que les entrailles creuses (Vésicule biliaire, Intestin grêle, Estomac, Gros intestin, Vessie) sont Yang. Et ainsi de suite...

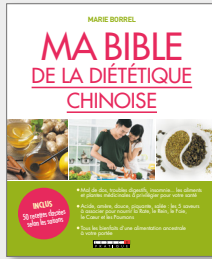
La société occidentale reconnaît cette relation comparative : une montagne est haute relativement à une autre qui est plus basse ; un été est frais comparé à un autre qui a été plus chaud ; une robe est chère par rapport à une autre qui l'est moins... C'est ainsi qu'il faut considérer le Yin et le Yang. C'est ainsi que la médecine chinoise les utilise, dans le but de préserver notre santé. Les thérapeutes traquent l'excès de Yin, qui se manifeste par un manque de Yang, et l'excès de Yang, perceptible à travers un manque de Yin. En règle générale, le déséquilibre de départ est plutôt de l'ordre du manque, du vide d'énergie, mais les symptômes qui se manifestent relèvent souvent de l'excès, de la plénitude que ce vide a engendrée.

Le but de la diététique énergétique est de rétablir cet équilibre perpétuellement instable afin de faire disparaître les symptômes et les maladies que la dysharmonie a fait apparaître, et qui sont la manifestation visible de ces déséquilibres palpables.

### UN MONDE DE COMPARAISONS

<i><b>Yin</b></i>	<i><b>Yang</b></i>
Froid	Chaleur
Nuit	Jour
Lune	Soleil
Hiver	Été
Eau	Feu
Humidité	Sécheresse
Femme	Homme
Matière	Énergie
Lourdeur	Légèreté
Lenteur	Rapidité
Calme	Agitation
Repos	Activité
Intérieur	Extérieur
Contraction	Expansion

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Ma Bible de la diététique chinoise**

Marie Borrel



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC . S  
P R A T I Q U E