



# LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

## AU SERVICE DE LA FEMME

Delphine Pirlet  
Les Éditions Cybèle



# « QUE TON ALIMENT SOIT TA SEULE MÉDECINE »

HIPPOCRATE

Titre : La diététique chinoise au service de la femme

Collection : Magna Mater

ISBN : 978-2-924840-57-3

Éditeur : Les Éditions Cybèle inc.

Auteur : Delphine Pirlet

Relecture : Nancy Richard

Révision linguistique : Nancy Richard

Image : Pixabay et Canva

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés

© 2020 Delphine Pirlet & Les Éditions Cybèle inc.



# Sommaire

Introduction 5

## **DIÉTÉTIQUE CHINOISE GÉNÉRALITÉS**

Les principes de base en pratique traditionnelle chinoise 11

La théorie des cinq éléments 19

Les 5 entités viscérales, leurs systèmes et leurs sphères psychoémotionnelles 23

La diététique chinoise 31

Introduction à la médecine chinoise 43

Votre tendance 53

Les principes de base 59

## **DIÉTÉTIQUE CHINOISE AU SERVICE DE LA FEMME**

La diététique chinoise et l'équilibre hormonal 67

Diététique chinoise et conception 73

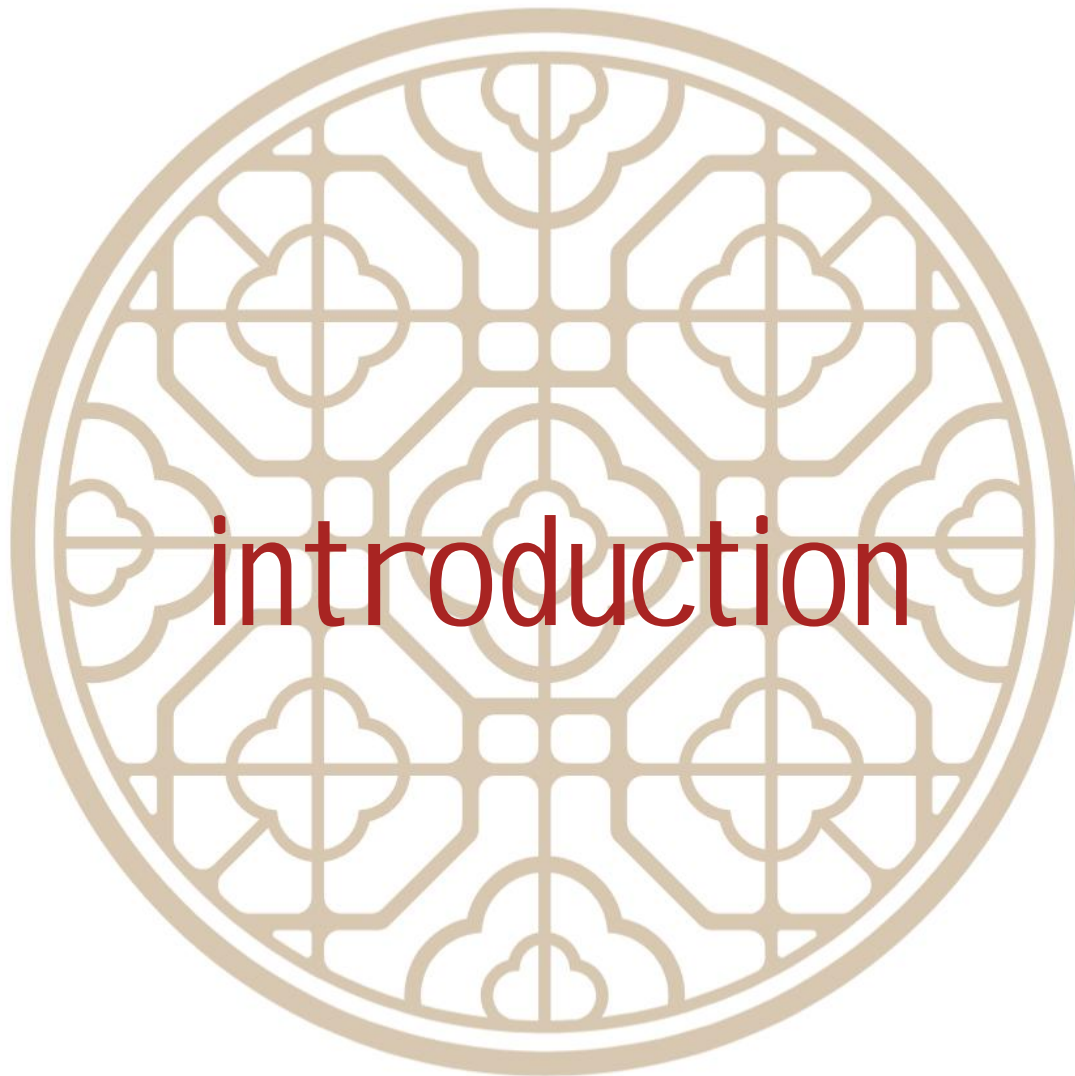
La diététique chinoise pendant la grossesse 77

Diététique chinoise et post-partum 97

Diététique chinoise et silhouette harmonieuse 103







# introduction





# Introduction

En naturopathie, la diététique chinoise est reprise dans la catégorie **bromatologie**, qui est l'étude des aliments.

L'alimentation est une activité essentielle dans le bon fonctionnement de notre organisme.

Mais encore faut-il qu'elle soit bien menée et de bonne qualité...

C'est pourquoi il est important de connaître la nature des aliments et leurs éléments constitutifs.

Le naturopathe proposera une réforme alimentaire propre à chaque individu, mais dont les bases seront toujours les mêmes : la qualité de l'aliment, les associations et les dissociations et un rééquilibrage des proportions entre les différents groupes d'aliments.

On retrouve des traces de la pratique traditionnelle chinoise depuis plus de 3000 ans. Elle regroupe un ensemble de valeur; la connaissance de l'humain est indissociable de la connaissance son psychisme et de la nature qui l'entoure. Elle est née d'une perception globale et concrète du monde, de son alternance et enchaînement de cycles, du jour et de la nuit, de saisons, etc.

La diététique chinoise peut servir la femme, tout au long de sa vie. Elle respectera sa part de féminité, lui apportera un équilibre hormonal. Elle sera un soutien dans la conception, la grossesse et le post-partum, mais aussi dans un désir de perte de poids.

Pour pouvoir comprendre cette pratique, il faut passer par la connaissance de ses principes de base.







# DIÉTÉTIQUE CHINOISE GÉNÉRALITÉS







Les  
principes de base en  
pratique traditionnelle  
chinoise





# Les principes de base en pratique traditionnelle chinoise

## Le Qi

C'est **l'énergie vitale**, la source de vie; elle n'est possible que grâce aux 2 forces antagonistes, mais complémentaires, le Yin et le Yang. Le Qi se renouvelle, grâce à l'alternance, à l'enchaînement constant de ces 2 forces!

CITATION CHINOISE

« Celui qui déplace la montagne, c'est celui qui a commencé par enlever les petites pierres. »



# Le Yin et le Yang

Ce sont les **2 forces fondamentales** en pratique traditionnelle chinoise.

C'est de là que tout découle, les forces suprêmes, l'organisation cosmique!

Elles agissent aussi bien sur l'Univers (les saisons, la nature, etc.) que sur l'homme (son corps, son esprit, etc.).

## Yin

- Il est souvent représenté par le versant à l'ombre de la colline avec des nuages à l'horizon.
- **La terre**; c'est celle qui reçoit. La force tranquille, rassurante, nourricière, **froide** et obscure dans sa masse, dans sa variation de relief et de texture. C'est l'**intérieur**, celui qui protège. C'est l'**espace**, l'environnement et ses repères.
- **La lune**; celle qui donne forme, de là où tout commence, pousse, croît. Associée au rêve et au sommeil.
- Symbole du **pouvoir féminin** de donner vie, nourrir, protéger, associé au sang et aux cycles menstruels. Le Yin est **la droite** du corps, du cerveau.
- Besoin de réalisation, de croissance ; c'est la gestation, la vie.
- Trouble, mélangé; c'est l'aliment ingéré qui se trouve dans l'estomac avant sa transformation.
- Le **ventre** : partie basse, interne, collecte et entretient l'essence vitale.





## Yang

- Il est souvent représenté par le versant ensoleillé de la colline avec un mouvement de vent.
- **Le ciel** (Tian); celui qui permet tout la force active, l'expansion, la lumière, la chaleur; c'est l'**extérieur**, il est partout. C'est le temps, celui qui permet notre organisation **temporelle**.
- Symbole de l'**homme**; le Yang est la partie **gauche** du corps, du cerveau.
- **Le soleil**; l'état de veille permet l'activité.
- Impulsion créatrice, c'est la naissance et la mise à mort.
- Clair, **limpide** et céleste; c'est le liquide, la substance, l'énergie, transformé, purifié après digestion, sans mélange.
- **Le dos** : domine, produit de l'énergie.



<i>Yin</i>	<i>Yang</i>
Terre	Ciel
Espace	Temps
La lune	Le soleil
L'ombre – le froid – l'eau	Lumière – chaleur – le feu
L'humidité	Le mouvement (vent)
La vie	Naissance et mise à mort
La femme	L'homme
Trouble et nourricier	Limpide et céleste
Droite	Gauche
Le ventre	Le dos
L'intérieur	L'extérieur

Le Yin et le Yang n'existent pas l'un sans l'autre. Le jour n'existe pas sans la nuit.

L'activité n'est possible qu'après une bonne nuit. S'ouvrir, vers l'extérieur, est soumis à la condition de se sentir protégé et nourrit de l'intérieur. Tel sus mentionnés plus haut, ils sont antagonistes, mais complémentaires et indissociables.



## Dans le même ordre d'idées:

Si le Yin est en détresse, on risque un refroidissement : ne rien faire et/ou trop manger amènera un flegme, un manque d'énergie et des sueurs froides.

Si le Yang est en détresse, on risque un échauffement : tout excès d'activité et de mouvement vous donnera chaud; aller trop loin pourra donner un état inflammatoire avec rougeur, douleur, fièvre.

Si le Yin prend trop de place, le Yang réagira : si vous avez trop froid, vous risquez fièvre et inflammation.

Si le Yang prend trop de place, le Yin réagira : si vous avez trop chaud, vous aurez tendance à produire plus de liquide trouble, de suppuration et de mucus.

CITATION CHINOISE

« Connaitre son ignorance est  
la meilleure part de la connais-  
sance. »



## Le Tai Ji

C'est la représentation du Yin et du Yang.

Le **Yin** est le noir qui porte le Yang, mais ouvert à lui à droite.

Le **Yang** prend naissance du Yin à sa gauche, le domine.



## Le Su When

C'est l'ouvrage de référence sur lequel la pratique traditionnelle chinoise se base. Les premières traces écrites remontent au 5e siècle avant J-C.





# La théorie des cinq éléments





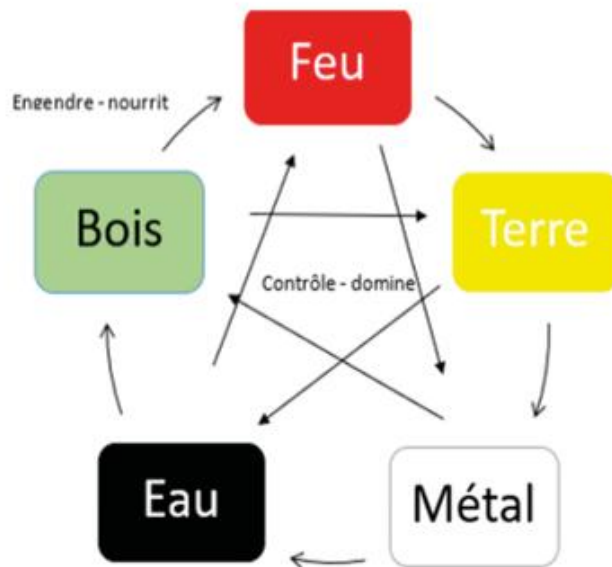
# La théorie des cinq éléments


Elle décrit symboliquement cinq mouvements (WuXing)

<b>WUXING</b>	<b>Bois</b>	Naissance du <i>Yang</i> ( <i>Yang type</i> ), naissance du Soleil : <b>l'EST</b>	Force active, la croissance, le <b>PRINTEMPS</b>
	<b>Feu</b>	Apogée du <i>Yang</i> ( <i>hyperYang</i> ), le soleil est au zénith : <b>le SUD</b>	Force animée, la transformation, <b>l'ÉTÉ</b>
	<b>Terre</b>	<i>Yin/Yang</i> , <b>le CENTRE</b>	C'est le support, la base de tout, le milieu fécond
	<b>Métal</b>	Lorsque le <i>Yang</i> décroît ( <i>Yin type</i> ), le soleil se couche, la lune arrive : <b>l'OUEST</b>	Condensation prise de forme durable, <b>l'AUTOMNE</b>
	<b>Eau</b>	Apogée du <i>Yin</i> ( <i>hyperYin</i> ), la lune culmine : <b>le NORD</b>	État de latence, de gestation en attendant le nouveau cycle, <b>l'HIVER</b>



Contrôle – Ke (domine)	Engendrement (nourrit)
Bois → Terre	Bois → Feu
Terre → Eau	Feu → Terre
Eau → Feu	Terre → Métal
Feu → Métal	Métal → Bois
Métal → Bois	Eau → Bois





Les 5 entités  
viscérales, leurs  
systèmes et  
leurs sphères  
psychoémotionnelles





# Les 5 entités viscérales, leurs systèmes et leurs sphères psychoémotionnelles

Bois	
<b>Organe</b>	Foie
<b>Entrailles et système</b>	Vésicule biliaire, système musculaire et tendineux, épuration du sang, dynamisme sexuel et entretien du système immunitaire
<b>Sens</b>	Vision
<b>Émotion</b>	Colère
<b>Plan mental</b>	<i>Hun</i>
	L'ÂME PSYCHIQUE favorise la colère, l'agressivité, l'affirmation de soi, l'expression des émotions, l'intelligence, les prises de décision
<b>La bonne vitalité est jugée par</b>	L'état des ongles



<b>Feu</b>	
<b>Organe</b>	Cœur
<b>Entrailles et système</b>	Intestin grêle, les vaisseaux, l'ensemble de la circulation sanguine, les métabolismes du corps humain (reproduction et croissance des cellules)
<b>Sens</b>	Toucher
<b>Émotion</b>	Joie
<b>Plan mental</b>	<i>Shén</i>
	LA CONSCIENCE - L'ESPRIT MAÎTRE DU CORPS Régule nos émotions, discernement clair et serein. Permet d'avoir une bonne réceptivité des émotions extérieures, acte juste au moment juste
<b>La bonne vitalité est jugée par</b>	La coloration du visage



<b>Terre</b>	
<b>Organe</b>	Rate-Pancréas
<b>Entrailles et système</b>	Estomac; physiologie gastro-duodénale, système lymphatique, fonction pancréatique et endocrinienne
<b>Sens</b>	Goût
<b>Émotion</b>	Soucis Réflexion Méditation
<b>Plan mental</b>	Yi
	L'IDÉATION - DIRECTION Permet un certain optimisme, de voir les choses du bon côté. Créativité, fidélité et sincérité
<b>La bonne vitalité est jugée par</b>	L'état des lèvres



<b>Le métal</b>	
<b>Organe</b>	Poumon
<b>Entrailles et système</b>	Gros intestin, fonction respiratoire, la peau, l'énergie de surface et de profondeur du corps (méridien)
<b>Sens</b>	Olfaction
<b>Émotion</b>	Tristesse
<b>Plan mental</b>	<i>Po</i>
	L'ÂME CORPORELLE Tendance au jugement, à la répression, sentiment d'échec. Intériorisation, formation de l'individualité (vie foetale), sens de la justice
<b>La bonne vitalité est jugée par</b>	L'état de la peau et des poils



<b>L'eau</b>	
<b>Organe</b>	Reins
<b>Entrailles et système</b>	Vessie, système uro-génital complet; voies urinaires, organes sexuels, glandes surrénales, physiologie des os, tous les facteurs génétiques héréditaires (ce qui se transmet), vitalité de l'être, physiologie de la substance nerveuse
<b>Sens</b>	Audition
<b>Émotion</b>	Peur
<b>Plan mental</b>	Zhi
	LA VOLONTÉ – ACTION L'envie de réalisation, de conserver pour le futur, l'envie de se reproduire, l'habileté, l'intelligence, la sagesse
<b>La bonne vitalité est jugée par</b>	L'état des cheveux



## Exemple :

2 situations possibles avec la même conséquence :

- Si le foie (bois) a un problème : vous risquez une grosse colère.
- Si vous gardez trop vos sentiments pour vous, le foie sera frustré.

Ces 2 situations peuvent provoquer :

- Mauvaise qualité de vos ongles
- Moins bonne participation du foie à la production de la bile (vésicule biliaire) → problème de digestion
- Il prendra un contrôle trop important sur la rate et le pancréas et provoquera des problèmes d'estomac (ballonnements, nausées, etc.)

### *Contrôle du bois sur la terre*

- Ce qui peut engendrer des palpitations du cœur
- ### *Le bois engendre le feu*
- Qui lui-même sera en difficulté! Enchaînement sans fin!

Voilà pourquoi, il est indispensable pour la pratique chinoise traditionnelle de prendre soin de son alimentation et de son équilibre!





# La diététique chinoise





# La diététique chinoise

Dans la vision chinoise : un aliment, 4 aspects :

- *Le Jing*
- *Le Wei*
- *Le Qi*
- *Le Zing*

CITATION CHINOISE

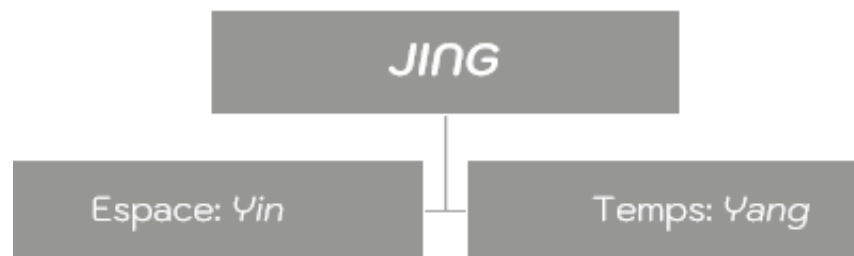
« Un jour de loisir, c'est un jour  
d'immortalité. »



## Le JING : le principe vital ou vitalité

En prendre soin est possible en faisant attention à la qualité de notre alimentation :

- Les choisir de saison, fraîchement cueillis, récoltés avec respect;
- La période de production doit être cohérente avec la nature de l'aliment;
- Penser local : le lieu de pousse/croissance qui doit être proche du lieu de vie;
- Bien conserver ses aliments.



## Le WEI : les saveurs

Les saveurs sont directement *liées aux 5 éléments et agissent sur les organes en correspondance*. Elles doivent être consommées de manière nourrissante et bénéfique en quantité modérée; elles seraient toxiques en cas d'excès. **À chaque organe correspond aussi une émotion** sur le plan psychique; un même aliment peut se retrouver dans plusieurs catégories.



<b>Saveur acide Type Yang</b>	Bois	Effet astringent, permettant de conserver les fluides corporels et l'énergie à l'intérieur de son corps. Elle nourrit le foie et ses correspondances : vésicule biliaire, yeux, ongles, tendons...
Ex : le citron, l'abricot, l'orange, la mandarine, l'ananas, la prune, le pamplemousse, la pêche, le vinaigre, l'oseille, la tomate, la choucroute, le cheval, le faisan, le champagne, les yaourts et autres produits laitiers...		

<b>Saveur amère Hyper Yang</b>	Feu	Effet anti-inflammatoire, permettant de calmer les inflammations et l'excitation nerveuse. Elle nourrit le cœur et ses correspondances : intestin grêle, langue, vaisseaux, visage...
Ex. : le café, le thé, le cacao, le tabac, le mouton, l'agneau, l'alcool (vin, bière, cognac), certaines épices (curcuma, origan), le basilic, la sauge, les échalotes, la mâche, le pissenlit, l'asperge, la chicorée, l'artichaut, le chou de Bruxelles, le poivron, l'endive, la laitue, la roquette, l'ortie, le quinoa, l'amarante, le seigle...		



<b>Saveur douce</b> <i>Neutre</i>	Terre	Effet fortifiant et nourrissant (Qi, sang, Yin, Yang), permettant de stimuler l'énergie et la digestion. Elle permet aussi de relâcher les tensions. Elle nourrit la rate et ses correspondances : estomac, bouche, chairs (muscles), lèvres...
<p>Ex. : le sucre de canne, le miel, les produits laitiers, l'œuf, la plupart des céréales et des légumineuses (sucres lents) comme le riz, le maïs, le millet, les haricots secs, les lentilles ou les pois chiches. S'y trouvent également de nombreux fruits (dattes, raisin, poire, pastèque, mangue, banane, melon...), des légumes comme les carottes, les patates douces, le potiron, la citrouille, le concombre, l'avocat, les petits pois, les courgettes, les haricots rouges ou le chou rave ainsi que les champignons de Paris, le tilleul ou l'huile d'arachide. Les protéines telle que le hareng, maquereau, agneau, bœuf, lapin, cheval, sanglier, porc, canard...</p>		

<b>Saveur piquante</b> <i>Type Yin</i>	Métal	Effet circulatoire, permettant l'accélération et la circulation de l'énergie. Elle nourrit le poumon et ses correspondances : gros intestin, nez, peau, poils...
<p>Ex : le radis, le navet, l'ail, l'oignon, les poireaux, la ciboule, le raifort, la menthe, le thym, des épices telles que la coriandre, le gingembre, la muscade, le poivre noir, le piment de Cayenne, l'origan, mais aussi l'orge, l'avoine, la moutarde, le fenouil, le cresson, l'aneth, l'anis, le basilic, le clou de girofle, l'écorce de cannelle...</p>		



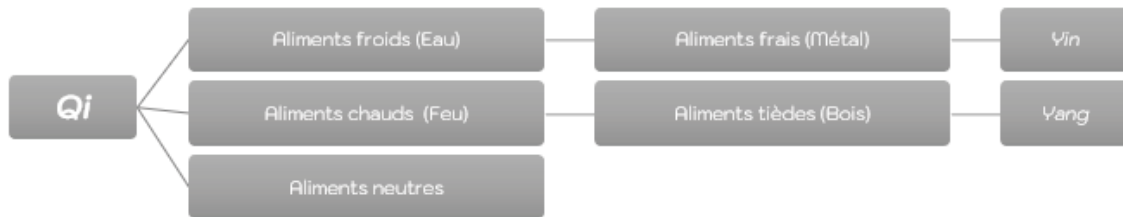
<b>Saveur salée Hyper Yin</b>	Eau	Effet purgatif, permettant l'élimination. Elle nourrit les reins et ses correspondances : vessie, oreilles, os, cheveux...
Ex. : le sel, les algues, le miso, le tamari ou le shoyu (sauces de soja), les crustacés (crabe, calamar), certains poissons, certains fromages (brebis, parmesan), les légumineuses (lentilles, pois chiches, petits pois, haricots secs, fèves), la viande de porc et de canard, le sarrasin, les noix, les olives ou les châtaignes, l'avoine, le canard, le sanglier, les escargots...		

## Le Qi : la nature de l'aliment

La méthode de cuisson peut modifier la nature de l'aliment :

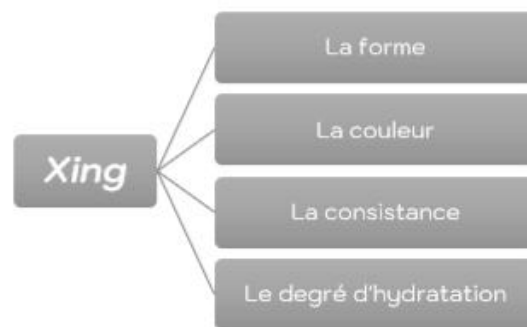
- **Yin** : le cru, le fermenté, les aliments blanchis, bouillis
- **Yang** : le braisé, grillé, mijoté, sauté, fumé, le frit, gratiné, rôti
- **Neutre** : la cuisson à la vapeur, à l'étouffée, en papillote





## Le XING : la forme de l'aliment

Le degré d'hydratation de l'aliment conditionne son impact sur l'équilibre des liquides organiques.



BOIS	Bleu/vert	Texture dure et ligneuse
FEU	Rouge	Texture fibreuse
TERRE	Jaune	Texture charnue et pulpeuse
MÉTAL	Blanc	Texture croquante/croustillante
EAU	Noir	Texture juteuse/onctueuse

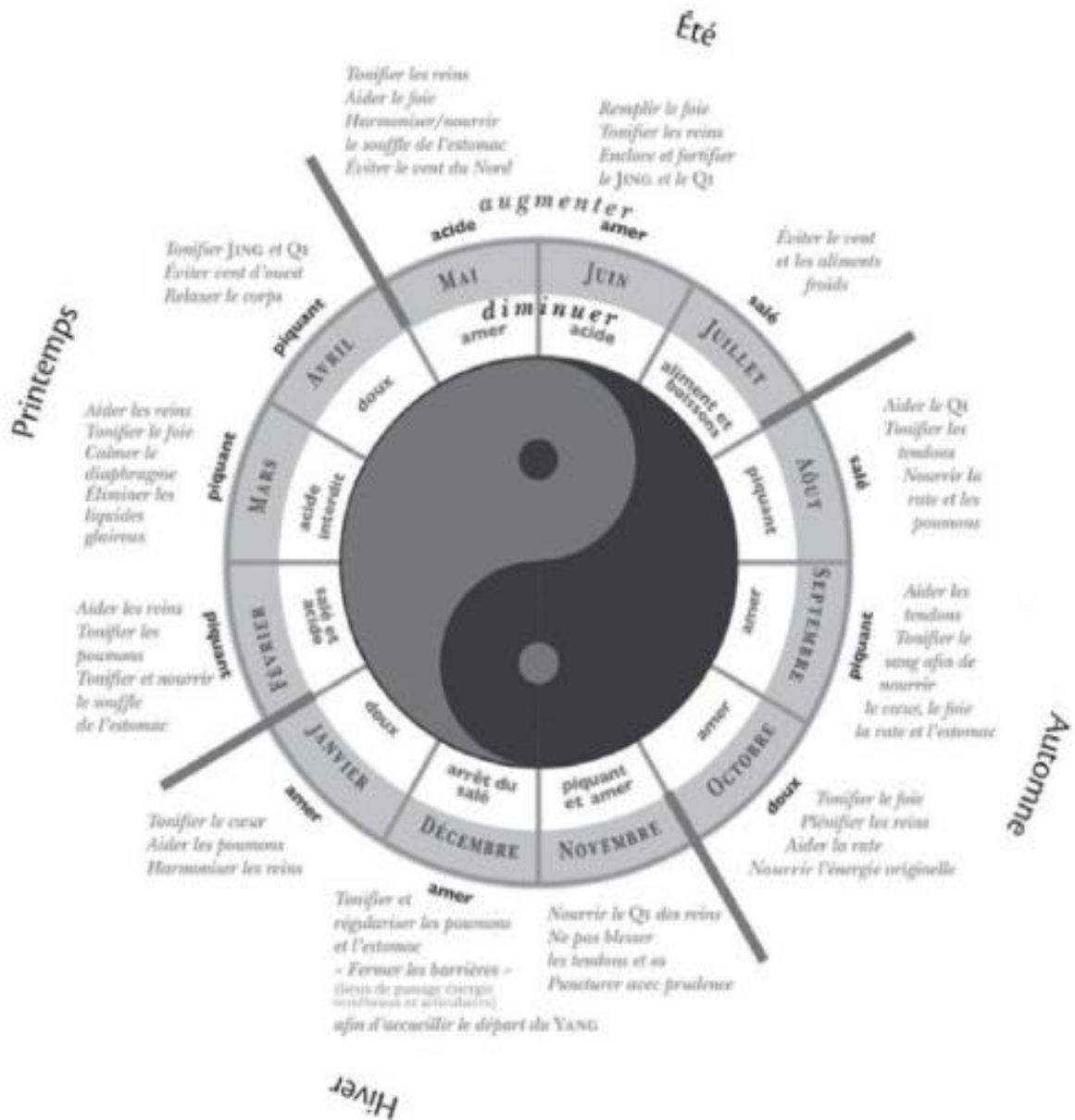


## En résumé

<b>Bois</b>	<b>Feu</b>	<b>Terre</b>	<b>Métal</b>	<b>Eau</b>
Type Yang	Hyper Yang	Neutre	Type Yin	Hyper Yin
Printemps	Été	Entre-saison	Automne	Hiver
Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
Bleu/vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Texture dure et ligneuse	Texture fibreuse	Texture charnue et pulpeuse	Texture croquante/ croustillante	Texture juteuse/ onctueuse
Saveur acide	Saveur amère	Saveur douce	Saveur piquante	Saveur salée
Colère	Joie	Soucis	Tristesse	Peur
Hun : âme psychique	Shen : conscience	Yi : l'idéation	Po : âme corporelle	Zhi : volonté
Vision	Toucher	Goût	Olfaction	Audition
Foie	Coeur	Rate et pancréas	Poumons	Reins
Peuple	Le Pays	Le chef d'État	Les ministres	Les biens de l'état



Voici, selon le médecin Sun Si Miao, les adaptations alimentaires durant l'année :







# Introduction à la médecine chinoise





## Introduction à la médecine chinoise

En médecine chinoise, il y a six pervers externes qui sont le vent, le froid, la chaleur, l'humidité, la sècheresse, et la canicule.

Ils sont logiquement associés à des saisons, mais peuvent provoquer des difficultés, en dehors de ces périodes.

Il faut également savoir que ces énergies perverses peuvent se combiner et se transformer.

Toute énergie extrême pourra se transformer en canicule.

Énergies perverses	Saisons	Éléments Saveur		Symptômes
Vent 風	Printemps	Bois Saveur acide	Yang	Arthrites Convulsions Démangeaisons erratiques Écoulement nasal Éternuement Étourdissement Fièvres Mal de tête Nez bouché Tétanie Toux Tremblements



Énergies perverses	Saisons	Éléments Saveur		Symptômes
Froid 寒	Hiver	Eau Saveur salée	Hyper-Yin	<p>En atteinte externe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aversion pour le froid</li> <li>Douleurs du corps</li> <li>Fièvre (avec peu de transpiration, car le froid resserre les pores de la peau)</li> <li>Maux de tête</li> </ul> <p>Atteinte des méridiens :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crampes musculaires</li> <li>Diarrhées</li> <li>Douleurs abdominales</li> <li>Douleurs dans les articulations</li> <li>Douleurs dans les os</li> <li>Les genoux et le bas du dos sont souvent affectés (douleurs)</li> <li>Vomissements</li> </ul>

Énergies perverses	Saisons	Éléments Saveur		Symptômes
Chaleur/ Canicule 热 / 火	Été	Feu Saveur amère	Hyper-Yang	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agitation</li> <li>Assèchements des liquides du corps</li> <li>Aversion pour la chaleur</li> <li>Il peut amener à une déficience de Yin</li> <li>Insomnie</li> <li>Irritabilité</li> <li>Rougeurs au visage (plus elles sont rouges plus la chaleur est élevée)</li> <li>Saignement de nez</li> <li>Sang dans les urines</li> </ul> <p>Canicule :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Constipation</li> <li>De très soudaines fièvres accompagnées de transpiration</li> <li>La bouche et la gorge sont desséchées</li> <li>Nausées et vomissements lorsque cette chaleur atteint l'estomac</li> <li>Palpitations du cœur</li> <li>Soif avec une forte envie de boire</li> <li>Urines foncées</li> </ul>



Énergies perverses	Saisons	Éléments Saveur		Symptômes
Humidité 濕	Fin de l' été Intersaison	Terre Saveur douce	Yin/ Neutre	Diarrhée Excrétions abondantes Excrétions collantes ou diarrhées Gonflement abdominal Indigestion Léthargie Membres lourds et douloureux Nausées Perte d'appétit Pertes vaginales importantes Urines troubles Vomissements

Énergies perverses	Saisons	Éléments Saveur		Symptômes
Sècheresse 燥	Automne	Métal Saveur piquante	Yin	Cheveux secs Constipation/Selles sèche Douleur à la poitrine Fortes toux Gorge sèche Gorge sèche ou légèrement irritée Lèvres et bouche sèches Nez sec Peau sèche Peu d'urine et de couleur foncée Présence de sang dans les crachats Sècheresse oculaire Soif



Comme pour la diététique chinoise, le Qi est à la base de tout. Le but ultime est l'équilibre de chaque sphère.

Le Zheng Qi est responsable de toutes les activités, des mouvements du corps humain. Pour être en bonne santé en plus de l'équilibre, il faut un mouvement perpétuel de l'énergie : Le Wei Qi.

Le Yang Qi fait référence à toutes les fonctions relativement au Yang de l'organisme : réchauffer (le corps), faire circuler (sang, mouvements...), faire sortir (boutons, excrétions, etc.).

Le Yin Qi fait référence à toutes les fonctions relativement au Yin de l'organisme : nutrition, lubrification, constitution des structures du corps humain, tout ce qui entre.

**MONTER** (sous contrôle de la rate)

VS.

**DESCENDRE** (sous contrôle de l'estomac)

**SORTIR** (sous contrôle des poumons)

VS.

**ENTRER** (sous contrôle du rein)

Le WEI QI est l'énergie vitale de défense et est diffusée dans chaque corps. Elle est responsable de notre santé physique et psychologique!

Le jour, cette énergie nous est amenée par les aliments (Gu Qi) et la respiration (Tian Qi).

La nuit, cette énergie est redistribuée aux organes.



Pour pouvoir renforcer notre immunité et éviter les troubles, il faut que le Wei Qi puisse circuler librement, car tout blocage ou stagnation peut provoquer un dérèglement dans la santé. Si c'est le cas, il faut pouvoir dynamiser cette énergie en favorisant le drainage et imprégner notre corps de l'alimentation adéquate.

Un excès de certains types d'aliments peut aussi provoquer des dérèglements :

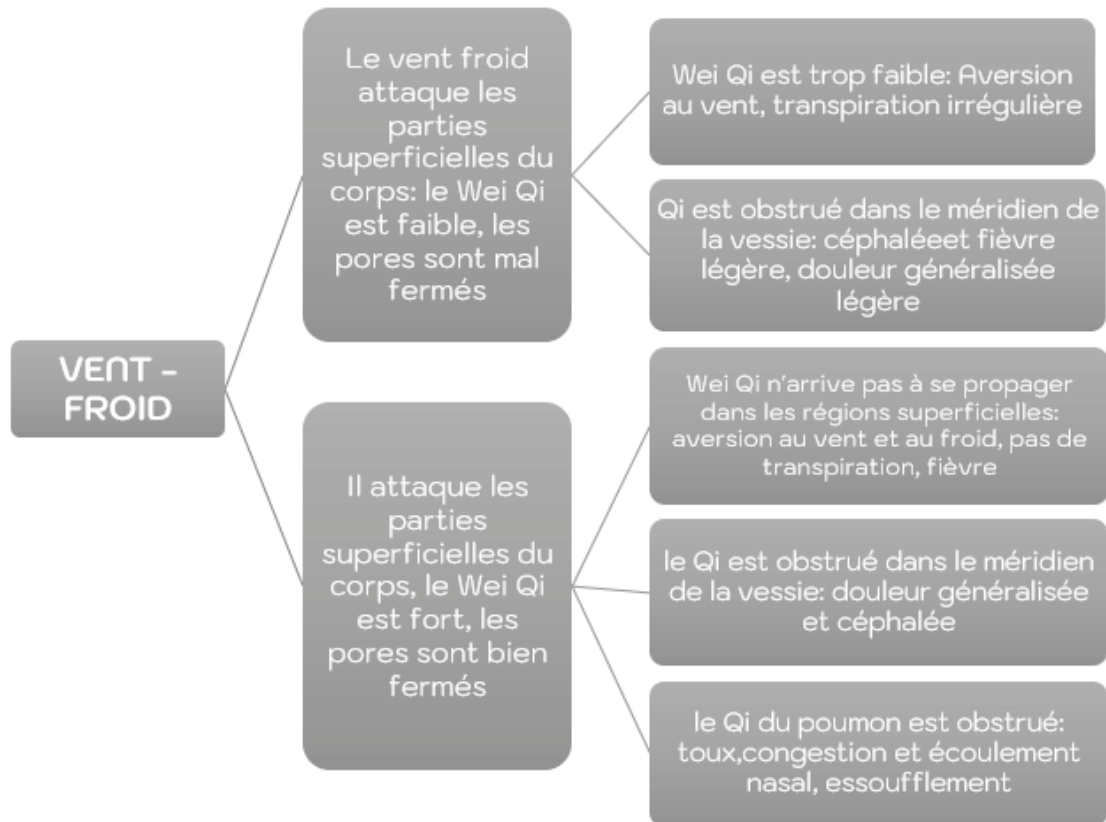
<b>Saveur aigre</b>	Troubles musculaires, troubles du foie, un surplus de fluide
<b>Saveur amère</b>	Brûlures d'estomac, le teint pâle et perturbera le cœur
<b>Saveur douce</b>	Problèmes articulaires, rénaux et des fonctions digestives.
<b>Saveur piquante</b>	Crampes, troubles du foie, trouble de l'énergie des méridiens (affaiblis l'organisme)
<b>Saveur salée</b>	Troubles des vaisseaux sanguins (durcissement), des problèmes cardiaques et osseux ainsi que des diarrhées et œdèmes

CITATION CHINOISE

« Sourire trois fois par jour rend inutile tout médicament. »



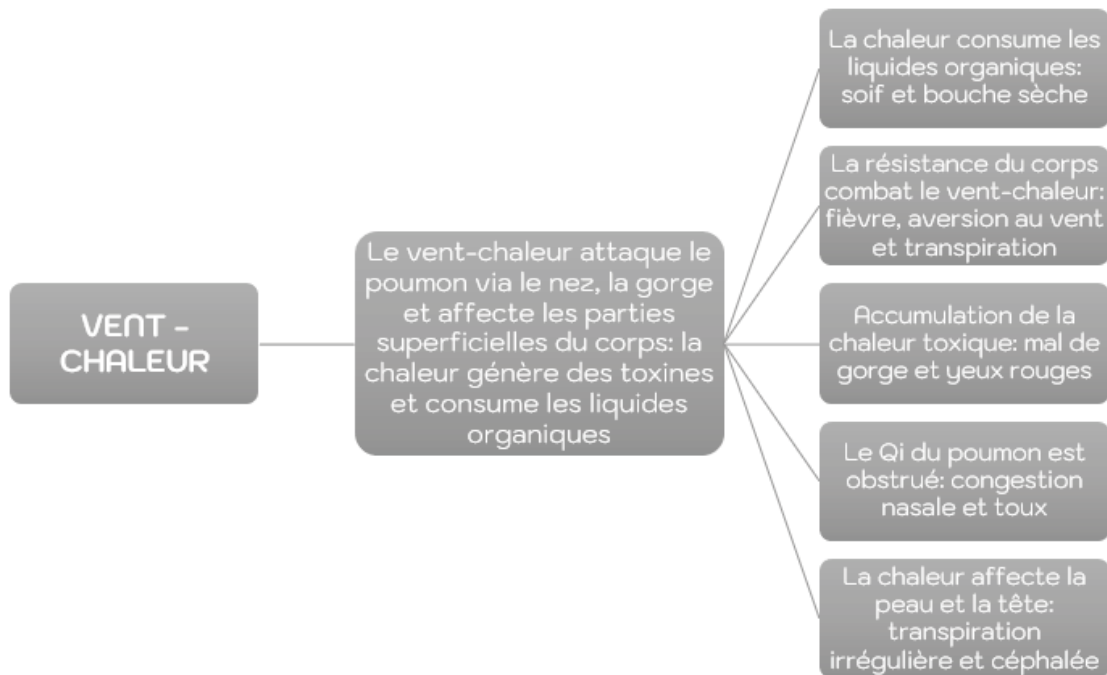
## Exemple pour un rhume provoqué par un vent froid :



Pour ramener l'équilibre, il faudra donc privilégier des aliments chauds (et saveur amère) et suivant le type de symptômes de l'humidité (et saveur douce) ou de la sécheresse (et saveur piquante).



## Exemple pour un rhume provoqué par un vent chaleur :



Pour ramener l'équilibre, il faudra donc privilégier des aliments froids et suivant le type de symptômes de l'humidité (et saveur douce) ou de la sécheresse (et saveur piquante).







# Votre tendance





## Votre tendance

Partant de ces principes vous pouvez également établir votre tendance en fonction du dernier chiffre de votre année de naissance et donc des aliments à éviter en excès et de votre type de tempérament. Bien entendu, tout cela n'est qu'une tendance et peut être contrarié par une multitude de facteurs extérieurs.



Votre année de naissance se termine par **0** ou **1** : vous êtes **Métal**

- Votre tempérament : **émotive, sensible et plutôt introvertie, intellectuelle et minutieuse**
- Vos fragilités : **problème de peau, d'intestin (style constipation) et troubles respiratoires**
- Les aliments à éviter en excès : **les saveurs piquantes**
- Se protéger : **d'environnement trop sec**



Votre année de naissance se termine par **2** ou **3** : vous êtes **Eau**

- Votre tempérament : **introvertie, distraite, solitaire, méfiante, grande mémoire, émotive**
- Vos fragilités : **fatigue, frilosité, angoisses, troubles urinaires, sexuels, arthrose, troubles veineux et lymphatiques**
- Les aliments à éviter en excès : **les saveurs salées**
- Se protéger : **du froid**



Votre année de naissance se termine par **4** ou **5** : vous êtes **Bois**

- Votre tempérament : **caractère fort et actif, colérique, entreprenant et compétitif, bonté, sens de l'autre**
- Vos fragilités : **problème d'allergie, migraine, sensibilité des yeux, trouble du foie et douleurs menstruelles plus importantes chez la femme**
- Les aliments à éviter en excès : **les saveurs acides**
- Se protéger : **du vent**



Votre année de naissance se termine par **6** ou **7** : vous êtes  
**Feu**

- Votre tempérament : **extravertie, nerveuse, hyperactive**
- Vos fragilités : **maladies cardio-vasculaires, insomnies, fièvre**
- Les aliments à éviter en excès : **les saveurs amères**
- Se protéger : **de la chaleur**



Votre année de naissance se termine par **8** ou **9** : vous êtes  
**Terre**

- Votre tempérament : **caractère gai, facile à vivre, gourmande, optimiste et distraite**
- Vos fragilités : **troubles digestifs, cellulite, excès de mucosité, anxiété, très sujette à l'humidité**
- Les aliments à éviter en excès : **les saveurs douces**
- Se protéger : **de l'humidité**







# Les principes de base





## Les principes de base

Tout repose donc sur une question d'équilibre. En médecine chinoise, l'alimentation est, avec la respiration, la source principale de production d'énergie. Une mauvaise alimentation induit ainsi une énergie de qualité médiocre, néfaste pour la santé et la vitalité, d'où l'importance d'appliquer les principes suivants :

- Mangez chaud, cuit et à heures régulières.
- Mangez dans le calme, assis, de manière détendue et avec plaisir. Se reposer un moment après le repas. Bien mastiquer les aliments.
- Supprimez tout grignotage en dehors des repas (hormis un fruit dans l'après-midi).
- Boisson chaude (thé, vin rouge) pendant les repas. Eau tiède et non froide en dehors des repas, mais de manière limitée (sinon cela fatigue la vessie).
- Organisez vos repas autour des céréales et des légumineuses en les agrémentant des légumes de saison. Les céréales : en dehors du blé que nous consommons beaucoup (préférez le pain complet), on peut consommer du riz, du millet, du quinoa et également des légumineuses telles que les lentilles, haricots, pois cassés, pois chiche, etc.. Les légumes en conserves ou surgelés sont très appauvris; préférez donc les légumes frais et bio.
- Évitez au maximum (voire supprimer) les produits laitiers dont l'humidité et le froid affaiblissent considérablement la rate. Par cet affaiblissement de la rate, les produits laitiers, en dehors des problèmes digestifs et allergiques qu'ils occasionnent, provoquent des troubles comme des œdèmes, des glaires, de la cellulite, des problèmes articulaires, des réveils fréquents ainsi que des problèmes de mémoire et de rumination de pensées.



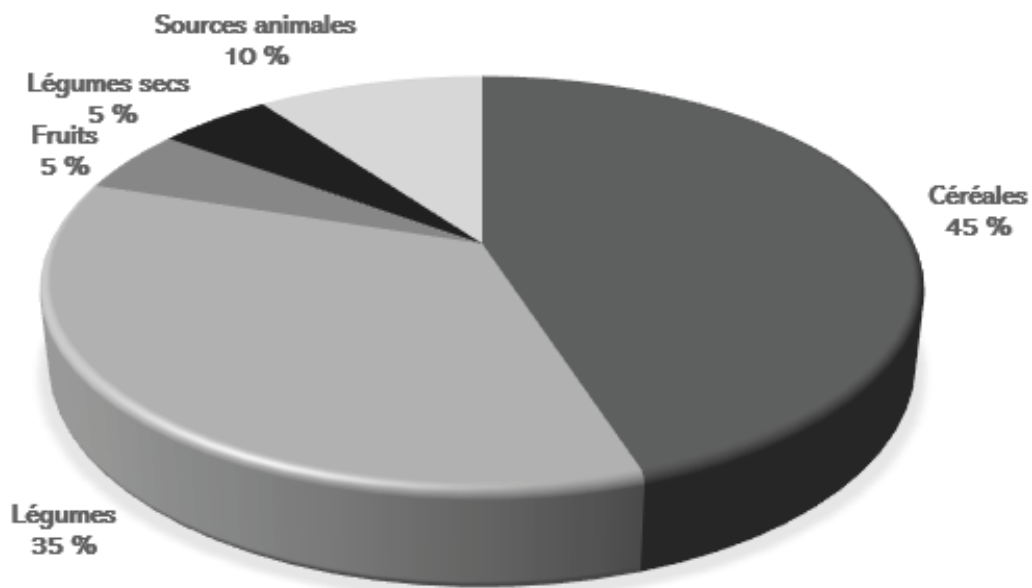
- Pour ceux et celles qui craignent une carence en calcium, on le retrouve dans beaucoup d'autres aliments moins néfastes : amandes, sésame, persil, chou vert, brocolis, poireaux...
- Limitez la viande (pas plus de 3 fois/semaine). Préférez la viande blanche à la viande rouge. Limitez le poisson (la pêche intensive vide l'océan de ses poissons).
- Limitez les crudités, l'hiver surtout si vous avez des problèmes digestifs.
- Évitez au maximum l'apport en acide gras saturé : la charcuterie, les mauvaises huiles, la margarine, le beurre cuit.
- Consommez alternativement des huiles riches en oméga 3, 6 et 9 : huile d'olive (cuisson et salade), de tournesol, de colza ou de noix, qui ont une action bénéfique sur le système nerveux et l'intestin grêle (aide à la restauration de sa paroi).
- Consommez les fruits en dehors des repas (sinon flatulences). En fin de repas, préférez les compotes, tartes ou fruits secs.
- Variez les saveurs, les couleurs, les formes des aliments.
- Remplacez le sucre blanc par du sucre non raffiné (de canne par exemple).
- Les protéines animales se consomment le midi et doivent être supprimées le soir pour être remplacées par des protéines végétales (mais en faible quantité). En demandant beaucoup d'énergie pour être digérées, les protéines animales empêchent la venue du sommeil et réduisent le travail de nettoyage du corps par le rein durant la nuit (d'où la sensation de fatigue le lendemain d'un repas lourd). Le soir, manger tôt (avant 19 h 30).
- Abandonnez toute pratique du microonde qui « détruit » littéralement les aliments ainsi que les plats préparés remplis de conservateurs néfastes à la santé.

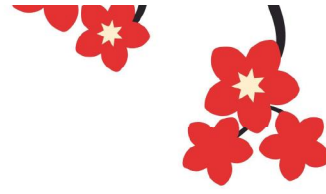
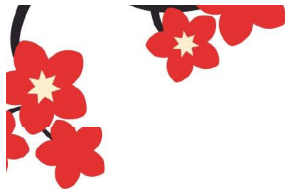


- Finissez par une boisson chaude pour aider la digestion (thé moins oxydant que le café).
- Les quantités : comme le dit le proverbe chinois, « **On doit manger comme un prince le matin, comme un marchand le midi et comme un pauvre le soir** ».



### POURCENTAGE DES ALIMENTS





# Menu

## LES PRINCIPES DE BASE



### PETIT DÉJEUNER

BOISSON CHAUDE/TIÈDE (THÉ, CAFÉ SANS LAIT),.

PAIN COMPLET OU SANS GLUTEN EN CAS D'INTOLÉRANCE + UN PEU DE BEURRE.

COMPOTE SI BESOIN.

LES METS SALÉS SONT BIENVENUS. JUS DE FRUIT ACIDE (ORANGE) ET FROID ET YAOURTS SONT À ÉVITER.

EN REMPLACEMENT DU PAIN, VOUS POUVEZ OPTER POUR DES PRÉPARATIONS AVEC DES GRAINES OU

LAIT DE RIZ + FLOCONS D'AVOINE + GRAINES (COURGES, TOURNESOL, NOISETTES...) OU ENCORE DU

PORRIDGE EN CAS DE PRÉSENCE D'HUMIDITÉ ET/OU DE FATIGUE.

### DÉJEUNER

CRUDITÉS (CUITES DANS LA VINAIGRETTE) SAUF EN CAS DE DÉSORDRE DE LA RATE.

PLAT CENTRAL :

CÉRÉALES/LÉGUMINEUSES AVEC LÉGUMES DE SAISON ET VIANDE. DESSERT : COMPOTE, FRUITS SECS.

(BOISSON HORS GROSSESSE: VIN ROUGE, THÉ OU TISANE.)

### DÎNER

POTAGE, LÉGUMES, PAS DE PRODUITS LAITIERS, ÉVITER TOUTES PROTÉINES ANIMALES, COMPOTE/FRUITS

SECS, BOISSON CHAUDE (TIÈDE)






# DIÉTÉTIQUE CHINOISE AU SERVICE DE LA FEMME







# La diététique chinoise et l'équilibre hormonal





## La diététique chinoise et l'équilibre hormonal

Le cycle reproducteur de la femme comprend 2 cycles simultanés et qui se renouvellent constamment, durant sa période de vie fécondable, de la puberté à la ménopause :

- Le cycle ovarien (ovulation)
- Le cycle menstruel (menstruation)

Ces cycles durent, généralement, 28 jours, comme un mois lunaire, mais il peut être plus long ou plus bref et n'est pas toujours régulier. Les émotions fortes, les voyages, entre autres causes, jouent un rôle significatif dans les modifications du rythme.

Par convention, le premier jour du cycle correspond au premier jour des règles.

### Le cycle ovarien

**La phase folliculaire/proliférative** (phase de durée variable) : un certain nombre de follicules primordiaux commencent leurs maturations sous l'influence de l'hormone FSH. Normalement, un seul de ces follicules atteindra la maturité pour devenir un ovocyte; les autres dégèneront en produisant des œstrogènes qui vont déclencher la préparation de l'endomètre (s'épaissit pour être prêt à recevoir un embryon) et stimuler la production de LH.



**L'ovulation (pic de LH)** : elle dure quelques secondes, expulsion de l'ovocyte qui entame la descente de la trompe de Fallope jusqu'à l'utérus durant 3 ou 4 jours. Il est fécondable pendant 24 heures environ. Ensuite, s'il n'a pas rencontré de spermatozoïde, il se désagrège.

**La phase lutéale/sécrétrice** (phase fixe) : 14 jours. Il atteint son maximum au 21<sup>e</sup> jour puis régresse rapidement, s'il n'y a pas de fécondation.

Lors du cycle suivant, un autre groupe de follicules commencera à proliférer et à nouveau, mais un seul atteindra la maturité. Ainsi, la majorité des follicules est vouée à la dégénérescence.

## Le cycle menstruel

Le cycle menstruel est l'ensemble des phénomènes physiologiques de la femme préparant son organisme à une éventuelle fécondation.

Par un subtil mécanisme, les hormones sécrétées dans le cerveau et les ovaires déclenchent les différentes phases du cycle menstruel.

### **Phase 1 : la phase menstruelle**

La paroi supérieure de la muqueuse de l'endomètre (revêtement interne de l'utérus) dégénère, petit à petit, et s'évacue par le vagin sous la forme de saignements, ce qu'on appelle les règles.

### **Phase 2 : la phase proliférative**

Les ovaires produisent des œstrogènes qui vont permettre à l'endomètre de s'épaissir pour accueillir un œuf, en cas de fécondation.

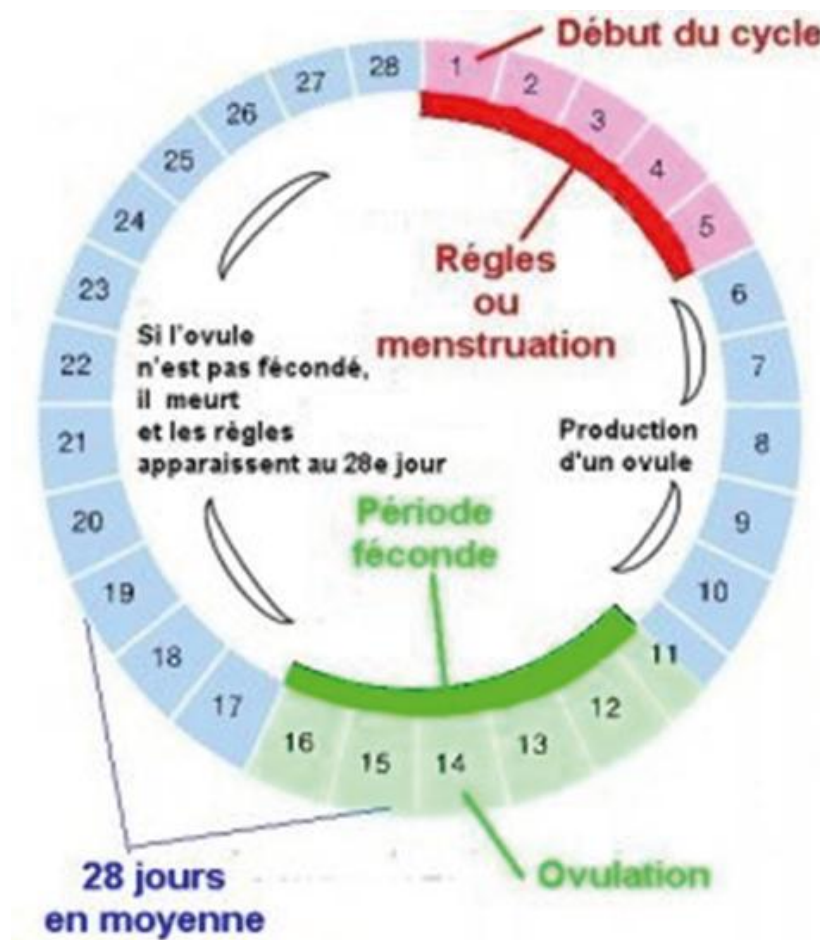


### Phase 3 : la phase sécrétoire

Sous l'action de la LH, l'ovocyte est expulsé et va sécréter des œstrogènes ainsi qu'une grande quantité de progestérone. Cette hormone agit sur l'épaississement de la muqueuse utérine, qui s'enrichit en nutriments.

La production de progestérone atteint un pic environ 8 jours après l'ovulation, puis elle diminue, car l'hypophyse arrête de sécréter de la LH. L'ovocyte non fécondé se détériore et cela entraîne également une baisse du taux d'œstrogènes.

Cette variation hormonale influence l'état de l'endomètre → retour à la phase menstruelle.



La pratique traditionnelle chinoise apporte une composante énergétique à ces cycles :

<p><b>Phase menstruelle</b> de 1 à 7 jours</p>	<p><i>Yin</i> Si douleurs ou crampes pendant les règles : apporter du chaud, se couvrir, boissons et aliments chauds et bien cuits. Pensez : riz complet, gingembre, pommes de terre, céréales. De même, par après, pour résoudre le problème de fatigue</p>
<p><b>Phase post-menstruelle</b> De 8 à 14 jours</p>	<p>Si vous avez des règles très abondantes, cela peut se traduire en une détresse du Yin : augmenter votre hydratation Soutenez votre Yin et prenant soin de vous</p>
<p><b>Phase ovulatoire</b></p>	<p>Transformation du <i>Yin</i> en <i>Yang</i> Le Yang se manifeste en augmentant la température</p>
<p><b>Phase lutéale</b></p>	<p><i>Yang</i> Le corps se réchauffe pour accueillir un éventuel foetus Si douleurs, bouffées de chaleur : apporter du froid, se découvrir. Soutenez votre Yang en étant actif</p>





# Diététique chinoise





## Diététique chinoise et conception

Un problème de fertilité peut aussi s'expliquer par une faiblesse du Yin, écrasé, peut-être par un Yang trop présent : stress, surmenage, manque de sommeil, trop de saveur acide ou amère.

Ou au contraire, une prédominance trop importante du Yin qui empêche le corps de se réchauffer et d'accueillir l'embryon. Une fois de plus, il est important de compenser pour tendre vers l'équilibre constant.

Pour concevoir dans des conditions optimales :

- **Infusion d'ortie** : riche en fer, calcium et magnésium. Elle agit sur la circulation et permet un endomètre sain.
- **La tisane de framboisier** : riche en calcium. Elle agit sur la tonicité de l'utérus. Elle doit être arrêtée dès le commencement de la grossesse, particulièrement si vous avez déjà fait une fausse couche.
- **L'infusion de trèfle des prés ou rouge** : elle rend le pH du vagin plus alcalin, ce qui rend plus facile la conception (moins de destruction de spermatozoïdes).
- **Cure d'épinards** : riche en vitamine B9 (acide folique), primordiale à la bonne croissance et la division cellulaire.

Une alimentation équilibrée et le respect de votre Yin (féminité) sont les clés essentielles de votre préparation pour concevoir dans les meilleures conditions.







# La diététique chinoise pendant la grossesse





## La diététique chinoise pendant la grossesse

Dans la pratique chinoise, la grossesse est séparée en 10 mois lunaires de 28 jours chacun. Ils ont chacun une énergie différente caractérisée par le développement du fœtus et de ses besoins.

La fatigue de la mère proviendrait, entre autres, du fait qu'elle se trouve en phase Yin de par sa gestation, alors que le fœtus est en pleine phase Yang de par sa croissance, d'où l'importance d'une alimentation équilibrée et non restrictive.

Même si ce n'est pas le thème de ce programme, je tiens à vous rappeler l'importance de bien laver vos légumes et de respecter les mesures d'hygiène que vous impose votre état de grossesse et votre statut d'immunité face à certaines pathologies comme la toxoplasmose.



## Premier mois lunaire

Mois 1	
<b>Période</b>	Conception à la 4 <sup>e</sup> semaine
<b>Caractéristique</b>	Problèmes digestifs, des nausées, des vomissements, fatigue, vertiges pouvant aller jusqu'à l'évanouissement. Période d'hypersensibilité et d'émotions intenses. L'embryon absorbe une énorme quantité de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments.
<b>Élément</b>	Bois
<b>Organe/méridien</b>	Foie
<b>Conseils</b>	Pour préserver l'énergie de votre foie, privilégier le sommeil et la relaxation
<b>Aliments</b>	Faites le plein de vitamines et minéraux (fruits frais), excepté l'orange. Fruits frais Bêta-carotène (stimule le système immunitaire et nerveux) Vitamine B6 (renforce les défenses, favorise le métabolisme des lipides, glucides et protéines, et évitez les nausées) Zinc (stimule le système immunitaire et lutte contre les allergies) Cuivre (favorise la synthèse des protéines)



Demander le sexe du bébé en Chine est strictement interdit, du fait du nombre trop élevé d'avortements de filles. Le médecin peut perdre son poste et son autorisation d'exercer la médecine.



## Deuxième mois lunaire

Mois 2	
<b>Période</b>	5 <sup>e</sup> à la 8 <sup>e</sup> semaine
<b>Caractéristique</b>	Période d'inquiétude, besoin d'être rassurée
<b>Élément</b>	Bois
<b>Organe/méridien</b>	Vésicule biliaire
<b>Conseils</b>	Ne restez pas seule avec vos inquiétudes; parlez-en autour de vous.
<b>Aliments</b>	Alimentation riche en légumes et protéines Magnésium Fer : spiruline, pomme de terre, poisson, asperges, cresson, épinard, cacao, etc. Vitamine B9 (acide folique) : légumes verts à feuilles; brocolis, épinards, salade, haricots verts, choux de Bruxelles. Légumes secs et céréales complètes.



Durant la grossesse la future mère ne doit pas épuiser sa réserve énergétique et éviter tout symbole de changements : pas de déménagement, ou même de déplacement des meubles dans la maison, les femmes enceintes n'assistent pas aux funérailles ni aux mariages.



## Menu : Bois

### **Au petit déjeuner**

Du thé vert et des céréales

### **À midi**

De la viande rouge et des légumes verts, ou des œufs et des fruits rouges pour dessert

### **Le soir**

De la soupe de légumes et du yaourt de soja ou des pâtes ou riz complets.

Boire une eau de source citronnée, entre les repas (stimule le foie), et bien entendu, éviter l'alcool et le tabac durant toute la grossesse.



## Troisième mois lunaire

Mois 3	
<b>Période</b>	9 <sup>e</sup> à la 12 <sup>e</sup> semaine
<b>Caractéristique</b>	L'énergie a tendance à stagner : constipation, ballonnement, palpitations.
<b>Élément</b>	Feu
<b>Organe/méridien</b>	Cœur
<b>Conseils</b>	Éviter les émotions fortes et le sport, pratiquer le chant.
<b>Aliments</b>	Éviter les saveurs acides et piquantes. Privilégier : <ul style="list-style-type: none"><li>- Oméga 3 : l'huile de colza, les petits poissons de type sardine, hareng ou maquereau</li><li>- Vitamine A et bêta-carotène : jaunes d'œufs et du fromage</li><li>- Vitamine B12 : hareng fumé, les moules, le thon et le jaune d'œuf</li><li>- Vitamine C : kiwi, mandarine, etc.</li><li>- Continuer le fer : spiruline, pomme de terre, poisson, asperges, cresson, épinard, cacao, etc.</li></ul>



Les pensées de la future mère doivent être irréprochables, elle doit lire de la poésie et éviter les choses effrayantes.



## Quatrième mois lunaire

Mois 4	
<b>Période</b>	13 <sup>e</sup> à la 17 <sup>e</sup> semaine
<b>Caractéristique</b>	Fatigue et prise de poids, constipation, ballonnements, aérophagie, etc.
<b>Élément</b>	Feu
<b>Organe/méridien</b>	Métabolismes du corps humain : le triple réchauffeur, c'est-à-dire, des fonctions d'assimilation, de transformation et d'élimination de l'organisme
<b>Conseils</b>	Prenez soin de votre flore intestinale
<b>Aliments</b>	Pensez prébiotique et probiotique sous forme de fibres et de ferments lactiques; les fibres dans des légumes comme les légumineuses, endives, brocolis, salades vertes, épinards ou choux de Bruxelles. Éviter gluten, blé, orge, avoine, gâteau, jus de fruits acides, sucres rapides, lait de vache et dérivés, les boissons gazeuses.



Il faut décrocher les miroirs et la future mère doit éviter le maquillage, le vernis à ongles et les produits cosmétiques en général.



## Menu : Feu

### **Au petit déjeuner**

Du thé vert et du pain de seigle grillé, avec une margarine végétale et un œuf à la coque ou fruits frais et secs.

### **À midi**

Viande maigre ou poisson et légumes riches en fibres ou pamplemousse, légumes, viande rouge et poisson. Dès maintenant, accordez-vous un goûter à base de boisson tiède et de céréales complètes.

### **Le soir**

Pâtes complètes ou riz complet avec des endives ou des brocolis vapeur et une viande blanche ou glucides lents sous forme de céréales complètes, de pomme de terre ou de patate douce.



## Cinquième mois lunaire

Mois 5	
Période	17 <sup>e</sup> et la 20 <sup>e</sup> semaine
Caractéristique	Prise de poids
Élément	Terre
Organe/méridien	Rate
Conseils	Ne vous suralimentez pas! Pensez à votre hygiène de vie et à votre sommeil.
Aliments	Bien cuits et consommés chaud. Saveurs douces et de nature neutre sont au RENDEZ-VOUS : l'œuf, le riz complet, la carotte, la pomme de terre, le porc, la figue, le raisin, la poire, le navet, le bœuf ou la banane. Évitez les excès de protéines animales et puisez dans les protéines végétales : riz, légumineuses, lentilles, soja, etc. Sélénium Calcium Vitamine B12 et B9



Massez les pieds, particulièrement durant le premier trimestre de grossesse, est complètement proscrit, car cela serait source de fausses couches. Il faut éviter de s'attarder sur les organes génitaux et la zone pelvienne, car leur stimulation au niveau des pieds pourrait provoquer des contractions. « Dans tous les cas, la réflexologie doit toujours être pratiquée en douceur à raison d'une à deux séances par mois.



## Sixième mois lunaire

Mois 6	
<b>Période</b>	21 <sup>e</sup> à la 24 <sup>e</sup> semaine
<b>Caractéristique</b>	Diarrhée et douleurs gastriques
<b>Élément</b>	Terre
<b>Organe/méridien</b>	Estomac
<b>Conseils</b>	Divisez vos repas en 5 ou 6. Allez marcher et prenez de bonnes douches chaudes; accordez-vous plusieurs moments de pause sur la journée.
<b>Aliments</b>	Aliments bien cuits, chauds, digestes contenant beaucoup de fibres, mais peu de calories Ferments lactiques Bêta-carotènes



Environ 50% des naissances sont programmées par césarienne à la demande des parents, on choisit la date en fonction de l'astrologie chinoise afin de favoriser tel ou tel signe.



## Menu : Terre

### **Au petit déjeuner**

Compote de pommes ou de poires et thé vert, mais pas de pain ni de céréales

### **À midi**

Des légumes cuits, une viande maigre et un yaourt de soja ou riz complet et bouillon d'oignons ou de légumes

### **Le soir**

Soupe de légumes, salade d'endives et féta.

En cas de fruits secs et tisane de feuilles de framboisier, bourrache, ortie et trèfle rouge.

Tisane tiède de tilleul, avant le coucher



## Septième mois lunaire

Mois 7	
<b>Période</b>	21 <sup>e</sup> à la 28 <sup>e</sup> semaine
<b>Caractéristique</b>	Difficulté à respirer
<b>Élément</b>	Métal
<b>Organe/méridien</b>	Poumon
<b>Conseils</b>	Faites des exercices respiratoires. Sortez vous oxygéner, mais évitez de vous exposer au froid. Prenez soin de votre peau, en vous faisant faire des massages!
<b>Aliments</b>	Garder une alimentation sobre Vitamines B6 et B12



Pas de sexe, abstinence totale durant toute la grossesse.



## Huitième mois lunaire

Mois 8	
<b>Période</b>	29 <sup>e</sup> à la 32 <sup>e</sup> semaine
<b>Caractéristique</b>	Troubles digestifs, constipation, douleurs
<b>Élément</b>	Métal
<b>Organe/méridien</b>	Gros intestin/côlon
<b>Conseils</b>	Fractionnez vos repas et ne buvez pas pendant ceux-ci
<b>Aliments</b>	Évitez les aliments acides, gras, épicés, sucrés, excitants ou les boissons gazeuses. Privilégiez les aliments tels que l'artichaut, le fenouil, les épinards, les haricots, les pommes de terre, les bananes et les dattes Calcium



La femme enceinte ne peut pas sortir le soir pour éviter les mauvais esprits.



## Menu : Métal

### **Au petit déjeuner**

Du thé, des céréales complètes et des abricots secs ou fruits secs et jus de myrtilles

### **À midi**

Une salade de mâche, des aubergines grillées, des côtes d'agneau et des amandes ou poissons, volailles et riz complet, puis bananes séchées au dessert

### **Le soir**

Du riz complet aux épinards avec des algues ou une soupe de lentilles au parmesan ou des lentilles avec un légume



## Neuvième mois lunaire

Mois 9	
<b>Période</b>	33 <sup>e</sup> à la 36 <sup>e</sup> semaine
<b>Caractéristique</b>	Besoin de paix sereine et de confiance
<b>Élément</b>	Eau
<b>Organe/méridien</b>	Rein
<b>Conseils</b>	Ne regardez pas de film susceptibles de vous faire peur. Évitez le froid et l'humidité. Faites en sorte de vous sentir en sécurité à tout instant.
<b>Aliments</b>	Alimentation sobre, buvez plus de 2 L d'eau par jour (alternez eau citronnée, jus de fruits et tisane sans sucre) Magnésium Vitamine D



Dans la culture chinoise, pendant la grossesse, il est interdit de coudre, de clouer ou de manier un outil tranchant. Symboliquement, cela pourrait couper le cordon ombilical ou provoquer une malformation au fœtus.



## Premier mois lunaire

Mois 10	
<b>Période</b>	37 <sup>e</sup> à la 40 <sup>e</sup> semaine
<b>Caractéristique</b>	Envie constante d'aller uriner, difficulté de sommeil, impatience
<b>Élément</b>	Eau
<b>Organe/méridien</b>	Vessie
<b>Conseils</b>	Évitez les lieux frais
<b>Aliments</b>	Évitez les boissons chaudes, les aliments trop salés (soja, olives, etc.) et toutes formes d'excitants. Il est important de contrer à l'anémie possible, lors de l'accouchement. Fer Vitamine B12 Vitamine D Calcium Protéines : équilibre entre celles végétales et celles animales



Pendant l'accouchement il faut allumer une bougie de couleur rouge pour éloigner les âmes errantes qui se disputent de corps de l'enfant pour s'y réincarner.



## Menu : Eau

### **Au petit déjeuner**

Du fromage blanc, du fromage, une céréale complète et un jus de fruits ou salade de fruits

### **À midi**

Du jambon, de l'œuf, du veau et de la mâche, avec du chocolat noir à 75 % de cacao en dessert ou moules marinières, riz complet aux échalotes et compote de fruits

### **Le soir**

Gratin de légumes, fromage et figues sèches ou une soupe de légumes additionnée de jaune d'œuf, ou des poireaux vinaigrette, tomates et poivrons, avec une tisane de prêle en digestif.



# Calendrier chinois

## Savoir le sexe de bébé

### Mois de la conception

Âge de la conception

	JAN.	FEV.	MAR.	AVR.	MAI	JUN	JUL.	AÔU.	SEP.	OCT.	NOV.	DEC.
18	♀	♂	♀	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♂
19	♂	♀	♂	♀	♀	♂	♂	♀	♂	♂	♀	♀
20	♀	♂	♀	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♀	♂	♂
21	♂	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀
22	♀	♂	♂	♀	♂	♀	♀	♂	♀	♀	♀	♀
23	♂	♂	♂	♀	♂	♂	♀	♀	♀	♂	♂	♀
24	♂	♀	♀	♂	♂	♀	♂	♀	♂	♂	♀	♂
25	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♂	♂
26	♂	♂	♂	♂	♂	♀	♂	♀	♀	♂	♀	♀
27	♀	♀	♂	♂	♀	♂	♀	♀	♂	♀	♂	♂
28	♂	♂	♂	♀	♀	♂	♀	♂	♀	♀	♂	♀
29	♀	♂	♀	♀	♂	♀	♀	♂	♀	♂	♀	♀
30	♂	♂	♀	♂	♀	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♂
31	♂	♂	♂	♂	♀	♀	♂	♀	♂	♀	♀	♀
32	♂	♀	♀	♂	♀	♂	♂	♀	♂	♂	♀	♂
33	♀	♂	♂	♀	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♂	♀
34	♂	♂	♀	♀	♂	♀	♂	♂	♀	♂	♀	♀
35	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♂	♀	♂
36	♂	♀	♂	♂	♂	♀	♂	♂	♀	♀	♀	♀
37	♀	♀	♂	♀	♀	♀	♂	♀	♀	♂	♂	♂
38	♂	♂	♀	♀	♂	♀	♀	♂	♀	♀	♂	♀
39	♀	♀	♂	♀	♀	♀	♂	♀	♂	♂	♀	♂
40	♂	♂	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♀	♂
41	♀	♀	♂	♀	♂	♂	♀	♀	♂	♀	♂	♀
42	♂	♀	♀	♂	♂	♂	♂	♂	♀	♂	♀	♂
43	♀	♂	♀	♀	♂	♂	♂	♀	♀	♀	♂	♂
44	♂	♀	♀	♀	♂	♀	♂	♂	♀	♂	♀	♂
45	♀	♂	♀	♂	♀	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀







# Diététique chinoise et post-partum





## Diététique chinoise et post-partum

La pratique traditionnelle chinoise considère les semaines qui suivent l'accouchement comme « le mois d'or » (Zuo Yuezi) où la mère doit être dorlotée et prendre soin d'elle, sous peine de traîner des séquelles durant longtemps. Ce temps est nécessaire pour rééquilibrer son Yin/Yang.

L'entourage doit lui apporter soin et sécurité. Elle doit éviter le stress ou toute tension émotionnelle.

À privilégier :

- Le repos
- Le chaud : boissons, couverture, soupe, bouillon, etc.
- Un chapeau pour garder la tête chaude
- Les œufs et le poulet
- Saveur douce et neutre
- L'infusion d'ortie et/ou de fenouil pour stimuler la lactation

À éviter :

- Toute activité physique
- La télévision pour la fatigue oculaire
- Le froid
- L'humidité (pluie, mais aussi bain et douche ou se laver les cheveux)
- Les courants d'air (climatiseur, ventilateur ou fenêtre ouverte)
- Les aliments crus et froids
- Les aliments épicés
- L'alcool et le thé
- Les boissons froides
- L'eau froide (même pour se laver les mains)
- Si elle a subi une césarienne, elle ne peut se lever que pour aller aux toilettes.

Ce mois d'Or se termine par un rituel : un bain d'herbes.



Voici des recettes pour le post-partum extraites du blogue Teasenz : <https://www.teasenz.com/>

## **Thé avec l'Aubépine et le Sucre brun**

Les fruits de l'aubépine peuvent aider les nouvelles mères à augmenter l'appétit et à favoriser la digestion. Même chose que le sucre brun, c'est bon pour la circulation sanguine. Cette boisson peut aider à accélérer le taux de décharge de lochies.

Ingrédients :

- Fruits de l'aubépine (séchés et tranchés) 20 g
- Sucre brun au goût.

Instructions :

1. Faites bouillir les tranches de fruits de l'aubépine avec 500 ml d'eau jusqu'à ce qu'elles deviennent molles.
2. Ajoutez le sucre brun dans le thé et laissez bouillir pendant 3 minutes de plus.

## **Agripaume (Yi Mu Cao) avec des Oeufs**

L'agripaume active la circulation sanguine et contribue à augmenter le flux de lochies. Les nouvelles mamans qui allaitent peuvent donc utiliser cette recette avec une consommation modérée.

Ingrédients :

- Agripaume (Yi Mu Cao) 30 g
- 2 oeufs
- Oignon vert haché (facultatif)



Instructions :

1. Faites bouillir l'agripaume avec 250 ml d'eau pendant 30 minutes.
2. Déposez l'agripaume. Attendez que le thé d'agripaume se refroidisse.
3. Battez les oeufs. Ajoutez le thé dans les oeufs battus et bien mélanger.
4. Faites cuire le mélange à feu doux, jusqu'à ce qu'il soit coagulé.
5. Ajoutez l'oignon vert haché (facultatif).

## **Soupe de Poulet au Jujube, Racine d'Astragale et Racine d'Angélique**

Recette contre les ballonnements et aide à gagner de la force. Le jujube est utilisé pour nourrir le sang et apaiser les nerfs. La racine d'astragalus est connue pour ses propriétés anti-inflammatoires et diurétiques. La racine d'angélique peut stimuler le système immunitaire et stimuler la circulation sanguine. Et la soupe au poulet est idéale pour la récupération physique.

Ingrédients :

- 4 pilons de poulet
- 6 jujubes
- Racine d'astragale 15 g
- Racine d'angélique 15 g
- Tranches de gingembre 15 g
- Sel au goût

Instructions :

1. Mettez les pilons, les jujubes, les racines d'angélique, les racines d'astragale et les tranches de gingembre dans une marmite.
2. Ajoutez de l'eau dans la marmite pour couvrir tous les ingrédients.
3. Faites bouillir l'eau, puis laissez mijoter pendant 30 minutes.
4. Ajoutez le sel, au goût, dans la soupe.



## Bouillie de Riz avec le Gingembre et le Sucre brun

Les bouillies de riz sont parfaites, pendant la période post-partum. Au lieu du riz normalement cuit, une bouillie est beaucoup plus facile à digérer. Ajouter de gingembre et de sucre brun peut aider à réchauffer le corps, ce qui en fait un plat idéal et facile à faire.

Ingrédients :

- Riz blanc
- Tranches de gingembre 15 g
- Sucre brun

Instructions :

1. Faites cuire le riz et les tranches de gingembre avec 3 fois plus d'eau que pour la cuisson normale du riz.
2. Ajoutez du sucre brun, selon le goût personnel.





# Diététique chinoise et silhouette harmonieuse



## Diététique chinoise et silhouette harmonieuse

Nous avons vu que pour être en bonne santé, il faut un équilibre entre le Yin et le Yang.

Si vous avez une surcharge pondérale en temps normal, ou après une grossesse, la diététique chinoise peut aussi vous aider à reprendre votre poids de bien-être. La diététique chinoise se refuse à des régimes stricts et restrictifs. Une fois de plus, l'important de compenser notre tendance pour atteindre l'équilibre Yin/Yang et le reste se fera tout seul!

Il faut, au préalable, établir si vous êtes plutôt Yin ou Yang.

CITATION CHINOISE

« Ne craignez pas d'être lent,  
craignez seulement d'être à  
l'arrêt. »



Bien que votre naissance ou votre statut de femme vous oriente vers une certaine catégorie, de multiples raisons peuvent vous avoir orienté vers la catégorie opposée, de façon momentanée ou permanente :



## Vous êtes Yang si :

- Vous avez souvent trop chaud, avez besoin d'air, êtes sujette à des palpitations, migraine et avez un sommeil agité. Vous êtes une bonne mangeuse et ne refusez pas un petit verre d'alcool. Vous transpirez peu. Vous aimez le ski et nagez dans l'océan.
- Vous marchez et parlez rapidement.
- Préférez les repas salés et les boissons fraîches.
- Vous avez tendance à prendre du ventre, de la taille et des bras.

## Conseils :

Pour bien digérer : privilégiez les aliments cuits à la vapeur, bouillis, en papillote ou encore à l'étouffée et les jus de fruits frais de saison, le lait de soja, le thé au jasmin, le thé noir ainsi que les tisanes à base de tilleul, de verveine et de fleur d'orange.

Rétablissez votre équilibre et une silhouette harmonieuse avec des aliments Yin de saveur salée et piquante.



Aliments Yin	
Fruits (éviter pendant les repas, préférez le matin à jeun)	Banane, citron, kaki, poire, pastèque, mangue, mandarine, melon, tomate
Légumes, céréales, légumineuses, oléagineux, herbes et autres	Algues, aubergine, blette, café, céleri, champignon, choucroute, concombre, épinard, fenouil, graines, lait, laitue, légumineuses, lentilles, menthe, miel, origan, oseille, persil, pousses de bambou, salade de crudités, thé, tofu, valériane, yaourts
Viandes blanches sans peau	Canard, cheval, lapin, porc
Poissons maigres et coquillages	Poissons : cabillaud, colin, limande, merlan, raie, sole, truite Crustacées : huître, moule, crabe, oursin

## Vous êtes Yin si :

- Plutôt introvertie, gourmande, frileuse, règles abondantes, transpire facilement, hypersensible, vite fatiguée, vite stressée.
- Tendance aux œdèmes (jambes qui gonflent) ou à la cellulite.
- Graisses situées sur la ceinture abdominale et le bas du corps.
- Souvent mal au dos.
- Attirée par le sucré et les boissons chaudes.

## Conseils :

Pour bien digérer : privilégiez les aliments bien cuits (grillades, wok, poêle) et les boissons chaudes (thé vert et café).

Rétablissez votre équilibre et une silhouette harmonieuse avec des aliments Yang de saveur acide et amère.



<b>Aliments Yang</b>	
Fruits (éviter pendant les repas!)	Abricot, cerises, châtaignes, litchis, mandarine, orange, pomme, pêche, coco, fraise, framboise, raisins, etc.
Légumes, céréales, légumineuses, oléagineux et herbes	Ail, aneth, asperge, basilic, blé complet, cannelle, carotte, cresson, cumin, échalote, fenouil, fromage, fruits secs, germe de soja, gingembre, girofle haricot, miso, moutarde, noix, œufs, oignons, orge, patate douce, piment, poireau, poivre, quinoa, rhubarbe, riz, sésame, etc.
Viandes et charcuterie maigres	Agneau, bœuf, dinde, poulet, veau
Poissons et crustacés	Poissons : cabillaud, colin, daurade, limande, merlan, raie, saumon, sole, thon, truite Crustacés : crevette, écrevisse, gambas, homard, langouste

En respectant cet équilibre et les autres principes de base de la diététique chinoise, vous devriez en douceur et sans vous affamer, perdre du poids et obtenir une silhouette harmonieuse.

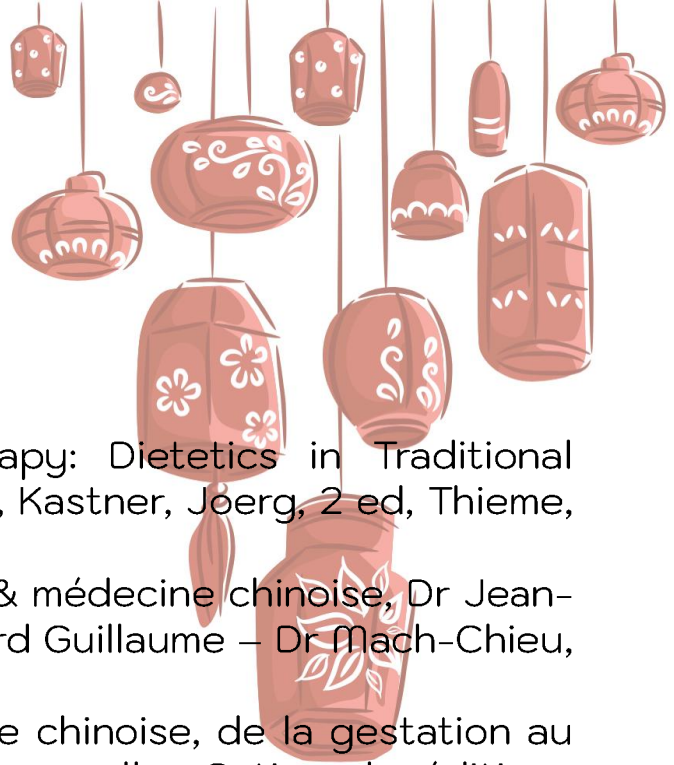


## CITATION CHINOISE

« Les professeurs ouvrent les portes, mais vous devez entrer vous-même. »



# Bibliographie



## Livres et articles

- Chinese Nutrition Therapy: Dietetics in Traditional Chinese Medicine (TCM), Kastner, Joerg, 2 ed, Thieme, 2011, p 218.
- Diététique énergétique & médecine chinoise, Dr Jean-Marc Eyssalet – Dr Gérard Guillaume – Dr Mach-Chieu, Ed. Désiris, 2005
- Diététique thérapeutique chinoise, de la gestation au post-partum. Marie-Emmanuelle Gatinaud, éditions Springer. 2010 (213p)
- Future maman au naturel, Nancy Richard – Éditions Cybèle (2019)
- La diététique du Yin et du Yang – L'alimentation adaptée à votre tempérament et à votre santé. Dr You-wa Chen. Éditions Marabout Santé
- La Médecine chinoise: Santé, forme et diététique Jean-Marc Eyssalet, Évelyne Malnic. éditions Odile Jacob (2020)
- Nourrir la vie, Patricia Duchateau. Éd. CENTON, 2013
- Rites et cultures des femmes d'origine chinoise en périnatalité. Les difficultés rencontrées. Annie San. Gynécologie et obstétrique. 2013. ffdumas-00921592f

## Sites

- Alimentarium : [alimentarium.org/fr/magazine/nutrition/yin-et-yang-en-cuisine](http://alimentarium.org/fr/magazine/nutrition/yin-et-yang-en-cuisine)
- Diététique chinoise et tuina : [dietetiquetuina.fr/](http://dietetiquetuina.fr/)
- Médecine intégrée : [medecine-integree.com/](http://medecine-integree.com/)
- Teasenz : [teasenz.com/fr/the-chinois/traditions-chinoises-post-partum-recettes-chinoises-nourriture-confinement.html](http://teasenz.com/fr/the-chinois/traditions-chinoises-post-partum-recettes-chinoises-nourriture-confinement.html)





*Coach de filles*



[coachdefilles.com](http://coachdefilles.com)