

MINI LIVRET DE LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

L'ÉQUILIBRE
DANS MON ASSIETTE

KATARINA Z.



Plaisir et santé au quotidien

Contenus

- I Diététique chinoise
- II Aliment-énergie
- III Transformation des aliments en énergie
- IV Les règles essentielles en diététique chinoise
- V Comment prendre soin de sa digestion
- VI Composition de l'assiette
- VII Recettes: congee, bouillon de poulet

DIETETIQUE CHINOISE

La diététique chinoise fait partie intégrante de la médecine chinoise, au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée ou les pratiques énergétiques.

Elle repose sur une vision globale de l'être humain, où le corps, l'énergie et l'esprit sont intimement liés.

Ici, l'alimentation n'est pas une contrainte, mais un outil de soutien, de prévention et d'harmonisation.

Contrairement aux approches modernes souvent centrées sur les nutriments ou les calories, la diététique chinoise observe :

- la nature énergétique des aliments,
- leur action sur la digestion,
- leur impact sur l'énergie et les émotions.

👉 On ne cherche pas la perfection, mais la cohérence.

👉 Il n'existe pas d'alimentation idéale universelle, seulement une alimentation adaptée à chacun, à sa constitution et à son moment de vie.

L'ALIMENT-ÉNERGIE

Dans la culture chinoise, l'aliment est considéré comme un “aliment-énergie”, capable de nourrir nos besoins corporels, mentaux et spirituels. Pour cela il doit être riche en JING, c'est à dire en vitalité.

LA VITALITÉ D'UN ALIMENT DÉPEND:

- de sa fraîcheur
- de son lieu de récolte
- du mode de culture des végétaux et du mode d'élevage des animaux
- de la saisonnalité de l'aliment

Plus un aliment respecte tous ces aspects, plus il va être riche en vitalité et plus il va nourrir notre propre vitalité.



LA VITALITÉ DES ALIMENTS

Les plantes sauvages, ont énormément de vitalité.
Les aliments locaux et bio, ont beaucoup de vitalité.
Les aliments non bio, non locaux, ont peu de vitalité.
Les aliments industriels ont très peu de vitalité.

LA NATURE DES ALIMENTS

En diététique chinoise, chaque aliment possède une nature/ énergie thermique, indépendante de sa température réelle.

- Nature chaude / tiède: réchauffe, stimule, tonifie (bouillons, céréales cuites, gingembre, cannelle, légumes cuits)
- Nature neutre Équilibre, nourrit sans excès (riz, carotte, patate douce, courge)
- Nature fraîche / froide: rafraîchit, ralentit (crudités, produits laitiers, fruits crus)

👉 Lorsque la digestion est fragile, fatiguée ou lente, il est préférable de limiter le froid et de privilégier le tiède et le neutre, plus faciles à transformer.

LA NATURE DES ALIMENTS

Chaque saveur agit sur l'énergie du corps :

- Doux : nourrit, apaise, renforce (céréales, légumes racines, légumineuses bien cuites)
- Piquant : fait circuler, mobilise (gingembre, poireau, oignon)
- Amer : assèche, draine (endive, chicorée)
- Acide : rassemble, retient (citron, vinaigre en petite quantité)
- Salé : assouplit, dissout (algues, miso)

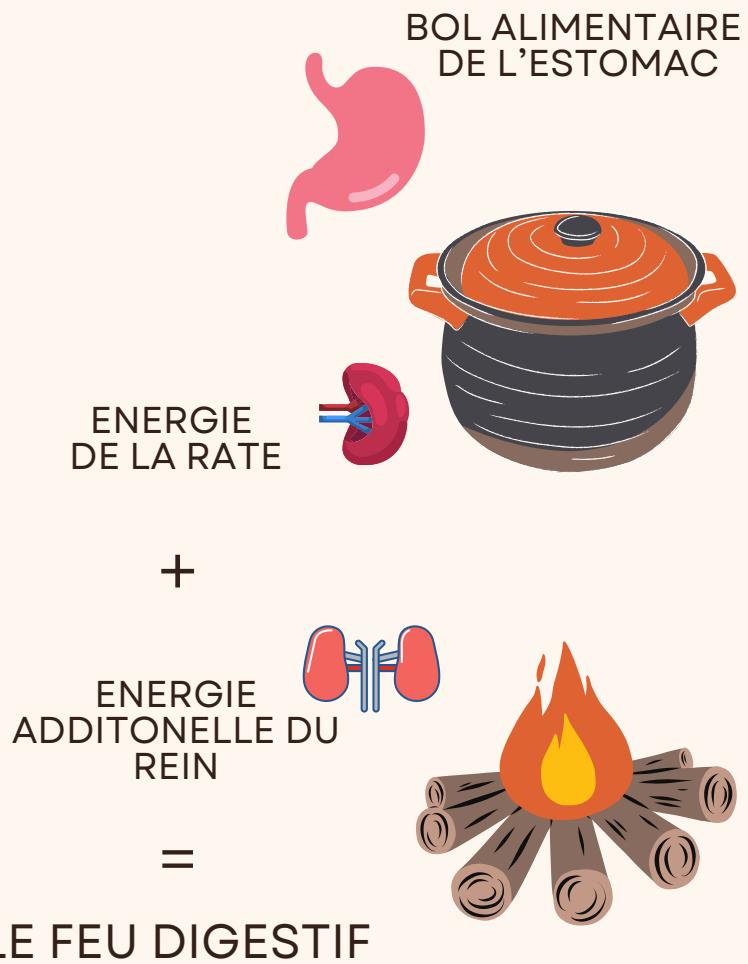
La saveur douce naturelle est centrale en diététique chinoise : elle soutient la Rate, apaise le système digestif et favorise l'ancrage.

TRANSFORMATION DES ALIMENTS EN ÉNERGIE

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, le système digestif est sous le contrôle du couple Rate/Estomac (mais d'autres organes interviennent).

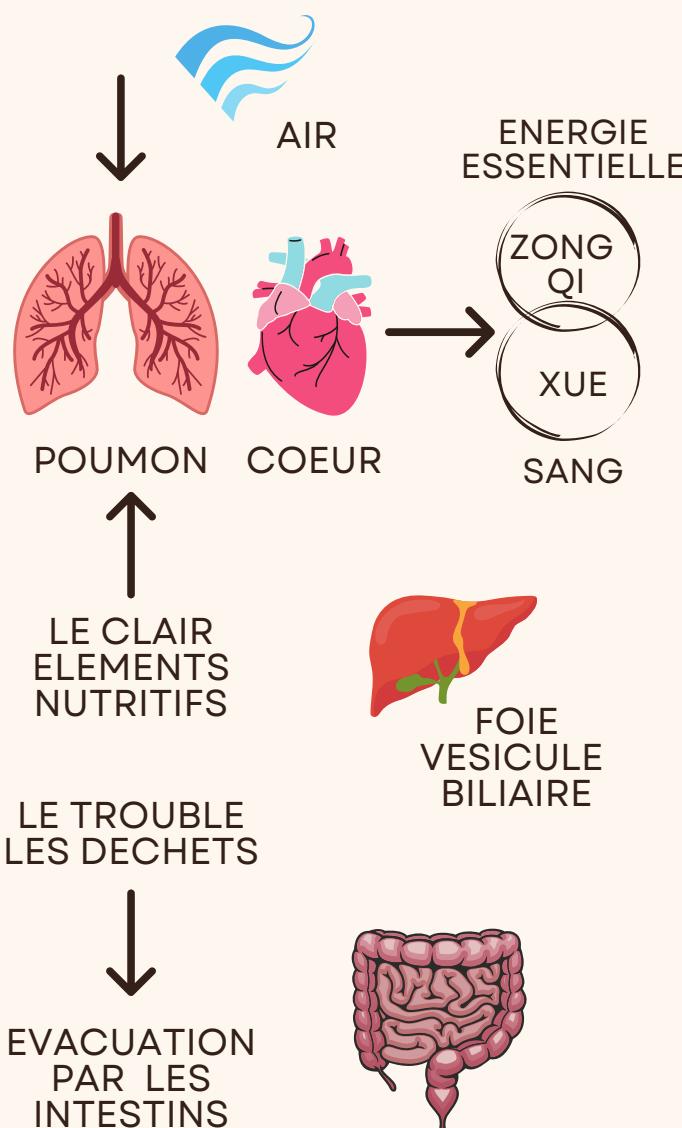
Voici une description illustrée de la transformation des aliments et de la production de Qi (énergie) et de Xue (sang) selon la Médecine chinoise :

- Lors du processus de la digestion, l'Estomac (à l'image d'un chaudron) reçoit et cuit les aliments. Il doit être maintenu à 37°C environ.
- Cette "cuisson" se fait grâce à l'énergie de la Rate soutenue par l'énergie du Rein.
- Première séparation a lieu: les éléments nutritifs sont séparés des déchets.



TRANSFORMATION DES ALIMENTS EN ÉNERGIE

LA SUITE



- Les éléments nutritifs “montent” au Poumon et au Cœur, pour “se mélanger” avec l’énergie issue de la respiration et se transforment en: Zong Qi - l’énergie essentielle et Xue - le Sang
- Foie et Vésicule biliaire aident Rate et Estomac dans leurs fonctions
- Les déchets descendant à travers le tube digestif et sont évacués par les intestins sous forme de selles.

Pour préserver la bonne santé, il est fondamental que le couple Rate/Estomac fonctionne de façon optimal.

LES RÈGLES ESSENTIELLES EN DIÉTÉTIQUE CHINOISE

QUELQUES PRINCIPES SIMPLES, APPLICABLES AU QUOTIDIEN :

- *Privilégier le chaud et le cuit*
- *Manger à heures régulières*
- *Simplifier les repas*
- *Éviter les excès (quantité, sucre, cru)*
- *Manger dans le calme*
- *Bien mâcher*
- *Respecter la saison*
- *Adapter son alimentation à son état du moment*



Dans la Diététique Chinoise,
tout est une question
de bon sens et d'équilibre.



COMPOSITION DE L'ASSIETTE SELON LES REPAS DE LA JOURNÉE

Dans la Diététique Chinoise, depuis des milliers d'années, les céréales occupent une place centrale. Elles sont considérées comme l'un des piliers de l'alimentation équilibrée et sont appréciées pour leurs propriétés nutritionnelles et leurs bienfaits pour la santé.

En général,
il est conseillé de composer son assiette de
manière suivante:

Petit déjeuner: céréales et protéines

Déjeuner: céréales, protéines, légumes

Dîner: céréales et légumes

Privilégier les céréales entières, car plus elles sont broyées (flocons, concassées, farine), plus elles perdent en énergie et en vitalité.



PETIT DÉJEUNER

Au moment du réveil nous sommes dans le cycle énergétique de la Rate/Estomac, le couple d'organes responsable de la digestion (vu dans le chapitre précédent).

Le petit déjeuner est alors essentiel car il va déterminer notre énergie de la journée.

LA COMPOSITION DE L'ASSIETTE

CÉRÉALES CUITES:

- Varier les pains BIO aux différentes farines
- Varier les porridges aux céréales (les graines entières ou flocons): avoine, riz, millet, sarrasin...
- Préparer les galettes de sarrasin, les crêpes...
- Pour les intersaison et pour les périodes où le système digestif est "à plat" adopter le gruau (congee) de riz.

PROTÉINES:

- Manger des œufs, sardines, jambon, poulet
- Remplacer de temps en temps le beurre par les purées d'oléagineux (amandes, noisettes, sésame...)
- Préparer les tartinades maison aux légumineuses (houmous) ou encore à la sardine

FRUITS OU/ET LÉGUMES:

- Pour les adeptes des fruits frais la matin, faire cuire les fruits en compoté, purée, four, coulis, sans ajouter le sucre
- Remplacer la confiture par les compotes de fruits maison
- Accompagner le pain avec des tartinades aux légumes cuits
- Accompagner les porridges salés avec des légumes cuits à l'étuvée



Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, mais c'est aussi le repas le plus négligé en Occident. Et pourtant il existe de multitudes possibilités d'un petit déjeuner gourmand et équilibré : les exemples cités plus haut, mais aussi le reste de la soupe, d'un risotto ou d'une quiche de la veille... A vous d'être inventifs.

DÉJEUNER

À midi, en diététique chinoise, on profite du pic d'énergie digestive : c'est le moment idéal pour manger le repas le plus complet et le plus nourrissant de la journée.

LA COMPOSITION DE L'ASSIETTE

CÉRÉALES CUITES OU AUTRES FÉCULENTS:

- Varier les différentes céréales entières de préférence et bien cuites: riz, millet, sarrasin, quinoa, boulgour, polenta...
- Ou de temps en temps remplacer les céréales par les tubercules comme pomme de terre, patate douce, potimarron, panais..

PROTÉINES:

- Protéines animales: viande, poisson ou œufs
- Ou Protéines végétales: les légumineuses pour leur grande teneur en protéines: lentilles, haricots secs blancs, noirs, rouges, pois chiche, pois cassés, petits pois, fèves, tofu. A associer toujours avec une céréale: riz, millet, sarrasin...

FRUITS OU/ET LÉGUMES:

- Légumes de saison divers et variés, verts et colorés. Pour préserver le système digestif, les légumes doivent être cuits.

CONCERNANT LE DESSERT

Mieux vaut garder cette invention pour les repas de fête et apprendre à finir le repas sans cette note sucré.



QUELQUES IDÉES :

- Pot au Feu
- Couscous
- Potée de poisson
- Blanquette de Veau
- Navarin d'agneau
- Ragout de viande ou de poisson avec des légumes de saison et 1 part de féculents (riz, millet, sarrasin, semoule, pommes de terre...)
- Quiche aux légumes (à base d'oeuf)
- Wok de poulet (ou autre viande) et légumes de saison, accompagné de riz

DÎNER

Pour le soir, on choisira de manger plus léger. En diététique chinoise, le dîner sert surtout à ne pas fatiguer la digestion pour laisser le corps se régénérer pendant la nuit.

LA COMPOSITION DE L'ASSIETTE :

CÉRÉALES CUITES OU AUTRES FÉCULENTS:

- Varier les différentes céréales entières de préférence et bien cuites: riz, millet, sarrasin, quinoa, boulgour, polenta...
- Ou les tubercules comme pomme de terre, patate douce, potimarron, panais..

LÉGUMES DE SAISON:

- Légumes de saison divers et variés, verts et colorés. Pour préserver le système digestif, les légumes doivent être cuits.

SI BESOIN, AJOUTER UNE PART DE PROTÉINES LÉGERS

- Selon l'âge, le terrain énergétique et selon les activités physiques de chacun.

LES CRUDITÉS ET LES VITAMINES

Certes les crudités contiennent plus de vitamines et de minéraux que les légumes cuits. Cependant leur digestion demande beaucoup trop d'énergie à la Rate et l'Estomac. Tout ces nutriments sont alors très peu assimilables.

Pour cela la Diététique Chinoise préconise de cuire les légumes.



CE QUI MARCHE TRÈS BIEN LE SOIR:

- Soupes maison
- Bouillons
- Légumes vapeur ou mijotés
- Congee très léger
- Tarte aux légumes
- Curry de légumes accompagné de riz
- Risotto aux légumes
- Pâtes aux légumes
- Un seul plat suffit



CONGEE DE RIZ

Le congee est un plat traditionnel chinois : une bouillie ou un gruau de riz (ou d'autres céréales) cuit longtemps et à feu doux. Il est consommé dans toute l'Asie depuis des millénaires.

Cette cuisson longue permet aux aliments de devenir particulièrement faciles à assimiler. Le corps peut ainsi absorber directement leur énergie, tout en soulageant et en soutenant le système digestif, qui peut alors se régénérer en douceur.

Fatigue, inconforts digestifs, intolérances au gluten ou aux crudités, frilosité... autant de signes que la digestion est affaiblie ou épuisée. Le congee est alors une solution simple, efficace et peu coûteuse pour se refaire une santé.

Sa texture est celle d'une soupe très épaisse, proche d'une bouillie. Elle peut bien sûr être ajustée selon les préférences, en ajoutant simplement un peu plus d'eau.

L'idéal est de remplacer un repas par jour par un congee pendant 5 jours consécutifs, puis de faire une pause de 2 jours avant de recommencer si besoin. Il peut ainsi être consommé au petit-déjeuner, au goûter ou même au dîner.

INGRÉDIENTS:

Pour 5 portions à peu près :

- 1 verre de riz blanc rond, long grain, basmati ou thaï (verre type petit verre à moutarde)
- 9 verres d'eau

PRÉPARATION:

- Rincer le riz, puis le mettre avec l'eau dans un faitout
- Faire chauffer à feu vif jusqu'à ébullition, puis réduire à feu doux.
- Laisser cuire trois heures, à feu doux, à couvert.
- Servir dans un bol.

Note: agrémenter au choix : coulis de fruits, des fruits secs, des légumes, des oeufs, de la viande, de la ciboulette, ...



BOUILLON DE POULET

Le bouillon de poulet est un incontournable de la diététique chinoise. Préparé avec une cuisson longue et douce, il est profondément nourrissant, réchauffant et facile à digérer. Il soutient le système digestif, renforce l'énergie globale et aide le corps à se régénérer, notamment en cas de fatigue, de frilosité, de digestion lente ou en période de convalescence.

Riche et léger à la fois, il peut se consommer seul, comme une boisson chaude, ou servir de base à des soupes et plats simples. Pris régulièrement sur quelques jours, il apporte douceur, chaleur et soutien à l'organisme.

INGRÉDIENTS:

- 1 carcasse de poulet fermier
- 2 carottes
- 1 panais
- 1 branche de céleri
- 1 navet
- 1 poireau (facultatif)
- 1 petit morceau de gingembre frais (2-3 cm)
- 1 oignon ou 1 échalote
- 3 clous de girofles, 3 grains de cardamome, 5 grains de poivre noir, 1 badiane
- 2 dattes rouges
- Quelques baies de goji
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Sel (à ajouter en fin de cuisson)

PRÉPARATION:

- Mettre les os ou la carcasse de poulet dans une marmite d'eau bouillante et laisser blanchir 5 minutes. Égoutter, jeter l'eau et rincer rapidement les os.
- Remettre les os dans une grande marmite et couvrir d'eau froide.
- Ajouter oignon entier avec la peau, les graines, les légumes grossièrement coupés, vinaigre et gingembre.
- Porter doucement à frémissement, puis laisser cuire à feu très doux pendant 2 à 4 heures (ou plus si possible).
- Écumer si nécessaire en début de cuisson.
- Saler légèrement en fin de cuisson.
- Filtrer le bouillon

PETIT MOT DE FIN

Ce mini-guide est une invitation à porter un nouveau regard sur ta digestion, ton énergie et ta relation à l'alimentation.

À travers les principes de la diététique chinoise, tu as découvert une approche simple, respectueuse et profondément humaine, qui remet le ventre et la Terre intérieure au centre de l'équilibre.

Ces conseils sont proposés comme des repères généraux. Ils ne remplacent en aucun cas un avis médical ou un accompagnement thérapeutique personnalisé.

Chaque personne est unique, et l'alimentation gagne toujours à être adaptée à son terrain, à son rythme et à son état du moment. Prends ce qui résonne pour toi, avance pas à pas, avec douceur et régularité.

Parfois, de petits ajustements suffisent déjà à transformer la digestion et à retrouver plus d'énergie.

*Nourrir sa Terre,
c'est aussi
apprendre à
s'écouter.*

A large, elegant, black cursive signature of the name "Katarina".