

Cuisine et diététique

chinoisers

Avertissement

Les textes de ce document représentent une compilation :

- de sujets déjà rédigés issus, de la Fondation Leung KokYuen, de notes du cours de diététique de l'Université Européenne de SinoBiologie®
- de notes du cours de diététique et cuisine chinoise, produit par l'association de SinoBiologie® Sun Simiao et réalisé par ZHU Buer.

La saisie, la mise en forme ainsi que la rédaction des notes de cours ont été réalisées par Christian Portal.

Toutes les indications sont fournies à titre informatif. Aussi l'auteur décline-t-il toute responsabilité en cas d'utilisation médicale des données.

Malgré le grand soin apporté à la rédaction de cet ouvrage, des erreurs ont pu se glisser dans le texte, en particulier sur les noms chinois des produits ou de leur correspondance en français. Les lecteurs sont remerciés par avance de les signaler.

Ce document à usage interne, est destiné aux adhérents de l'association de SinoBiologie® Sun Simiao, pour leur culture ou représentera une base à la compréhension de leurs problèmes de santé.

Les noms chinois posent plusieurs problèmes de traduction et d'écriture. Il est en effet difficile de traduire un mot chinois car il est davantage la résolution d'une idée ou d'un concept que correspondance terme à terme d'un mot. On est donc souvent tenté de conserver le terme chinois plutôt que d'employer sa traduction habituelle. Par exemple : *Qi* pour souffle ou énergie, *Tan* pour glaires etc. D'autre part il existe plusieurs transcription des idéogrammes en caractères latins. Chaque idéogramme représente souvent deux éléments de caractère qui sont associés, et sont traduits par des mots qui apparaissent scandés, par exemple : *Xie Qi* ou *Zheng Qi* etc. La conversion la plus récente est le *PinYin*, et plusieurs écritures sont possibles. On utilise actuellement une écriture sans majuscule, et où les éléments des mots, s'ils apparaissent scandés à la prononciation, sont attachés dans la transcription. Dans ce cas certaines règles président à l'attachement des caractères, en particulier quand ils sont plus de deux, qui supposent une bonne connaissance de la langue chinoise. Souvent le mot, est à partir de là plus difficile à identifier. Pour cette raison, et sachant que ce texte ne s'adresse pas à des puristes, on voudra bien me pardonner d'avoir choisi une notation un peu bâtarde : à savoir, les caractères attachés, mais avec des majuscules au début de chaque, ce qui me semble faciliter l'identification. Par ailleurs, ils sont facilement identifiables, car affichés en italique.

Le lecteur pourra également être surpris par la majuscule au début du nom de chaque organe, mais c'est un moyen simple de différencier l'organe tel qu'il est défini en médecine occidentale de l'acception plus large que la terminologie chinoise recouvre. En effet, de ce point de vue, la Rate, grand organe et fonction essentielle, n'a rien de commun avec la rate, petit organe accessoire tel qu'on le considère en physiologie moderne. Cette différenciation s'entend pour tous les termes anatomiques ainsi marqués d'une majuscule.

Chapitre 1

1. Les bases fondamentales

L'idée de la santé en médecine chinoise est dérivée de la philosophie taoïste. En tant que système religieux, le Taoïsme se distingue des religions sémites en ce qu'il n'avance pas l'idée d'un Créateur. La pensée taoïste est qualifiée d'ésotérique dans l'esprit occidental surtout du fait de cette exclusion d'une cause première de la causalité. Pour le Taoïsme, la cosmogonie est fonction de deux principes, l'être et le non-être, en même temps opposés et contenus l'un dans l'autre et se produisant l'un l'autre.

Dans le langage du Taoïsme, ces deux principes distincts mais insécables, sont appelés *Yin* et *Yang*. Si cette idée peut apparaître paradoxale, elle devient plus claire une fois transposée dans le domaine de la sémantique. Ainsi, le noir contient forcément le blanc (et inversement) du fait que l'un n'a aucun sens sans l'autre. Jour et nuit, mâle et femelle, plus et moins, actif et passif, grand et petit, rapide et lent... Tous sont distincts et insécables, chacun contenant et engendrant son opposé.

Dans le domaine de la médecine, le corollaire de cette vision est d'une part un système souple et rigoureux de classification des états physiologiques et d'autre part une théorie de la pathogénie comme dérangement de l'équilibre dynamique qui constitue la santé de chaque personne. C'est à dire que la santé est perçue comme un état souple d'équilibre entre les "énergies" *Yin* et *Yang* du corps : chez l'individu en bonne santé, toute modification de l'une, qu'elle provienne de l'environnement, de la nourriture, des émotions, des rapports sociaux, est vite compensée par une modification de l'autre. Ces réactions sont autonome du fait que chaque chose contient son opposé : une usure du *Yang* laissera la place au *Yin* et vice versa.

La maladie est le reflet d'un défaut de ce processus de compensation. La maladie est un état de l'organisme et non pas une entité indépendante de celui-ci. Elle peut prendre de nombreuses formes : *Yin* ou *Yang* peut être excessif ou déficient de manière absolue ou par rapport à la faiblesse ou à la force de l'autre, ou tous deux peuvent être trop forts ou trop faibles. Selon le cas, les principes de traitement varient.

Issue de cette conception *Yin / Yang*, la philosophie chinoise propose une classification supplémentaire, appelée les "5 Mouvements" : Bois, Feu, Terre, Métal, Eau. Ceux-ci ne correspondent pas à des éventuels constituants fondamentaux de la matière, mais se rapportent de nouveau à des processus. Ces processus sont, grosso modo, des rapports d'engendrement et de contrôle. Quand ces rapports sont faussés d'une manière quelconque, cela provoque un déséquilibre, que ce soit à l'échelle cosmique ou dans le corps humain.

Il y a un lien proche entre les notions philosophiques fondamentales et la physiologie. Par rapport à la nature, chacun des principaux organes correspond aussi à un des "5 Mouvements" et à une des 5 saisons :

- Bois { printemps, Foie, Vésicule biliaire }
- Feu { été, Cœur, Intestin grêle }
- Terre { été indien, Rate, Estomac }
- Métal { automne, Poumon, Gros intestin }
- Eau { hiver, Rein, Vessie }

C'est à dire qu'il existe des rapports d'engendrement et de contrôle entre les organes : par exemple, le Bois engendre le Feu comme le printemps engendre l'été. Ces correspondances apparemment abstraites trouvent leur justification clinique dans le diagnostic et le traitement : par exemple, une déficience fonctionnelle du Cœur peut être provoquée par une faiblesse du Foie, du fait que le Bois ne nourrit pas suffisamment le Feu.

Les organes sont liés entre eux par deux réseaux de canaux, les **vaisseaux sanguins** et les **méridiens**, dont l'un transporte le **sang** et l'autre le **Qi**. Ces substances, l'une liquide à dominante *Yin*, l'autre à dominante *Yang*, nourrissent les diverses fonctions du corps. Elles sont produites par l'interaction d'aliments absorbés (nourriture et air) et l'action des organes internes (notamment la Rate et le Poumon). Un excès ou une déficience de sang ou de *Qi* peut provenir d'une dysfonction des organes ou à la suite de facteurs externes. Dans les deux cas il y aura forcément des déséquilibres de nature pathologiques.

Les autres "substances" dont il convient de tenir compte dans la physiologie chinoise sont les liquides organiques, appelés *JinYe* et l'essence appelée *Jing*. Les premières ont la fonction de lubrifier le corps pour empêcher les tissus de sécher. Le *Jing*, qui se traduit parfois par "quintessence" est la distillation pure du résidu des essences des cinq organes stockée et tenue en réserve dans les Reins. Ici encore, une altération de l'un ou de l'autre peut provoquer des déséquilibre de caractère pathologique.

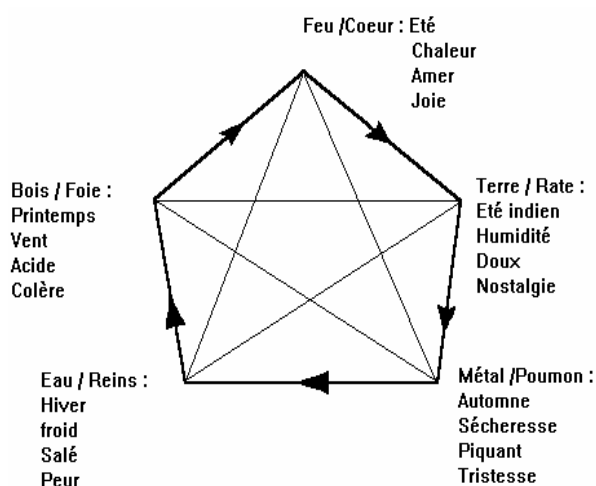
Le troisième aspect qu'il convient de décrire est la pathologie. Il a été dit que la philosophie chinoise et donc la médecine ne sont pas fondées sur le principe de la causalité. Mais cela n'exclue pourtant pas l'idée d'origine ou d'initiation. Pour la médecine traditionnelle chinoise, à l'origine de toute maladie se trouvent deux circonstances : d'une part les capacités de résistance du corps (appelées *ZhengQi*) sont affaiblies ; d'autre part, un agresseur d'origine externe ou bien engendré par le corps lui-même (appelé *XieQi*) profite de cette faiblesse. Les symptômes des maladies ne sont que la manifestation de la bataille livrée entre le défenseur et l'attaquant.

La médecine chinoise ne se soucie pas d'identifier les agresseurs "réels" comme c'est le cas en médecine moderne. Conformément à la théorie de base, les pathogènes externes (*XieQi*) sont distingués par leur caractère qui correspond à un phénomène de la nature : tiédeur, canicule, froid, humidité, vent et sécheresse. Ces termes peuvent s'appliquer à toutes sortes de pathogènes, mais ils ne deviennent signifiants que dans le contexte du corps humain. Ils peuvent être, par exemple, des virus ou des bactéries et seront caractérisés de froid, chaud, sec etc... en fonction des effets pathologiques provoqués et des signes cliniques manifestés.

Le concept fondamental en médecine chinoise est donc *ZhengQi*, la résistance du corps, le terrain dans lequel la maladie commence à évoluer. Par exemple, le temps froid refroidit le corps et diminue l'élément défensif *Yang*, permettant ainsi au froid de pénétrer pour provoquer les symptômes de la grippe. En soi, le froid ne représente pas un grand danger, et il suffit en principe dans ce cas de nourrir le *Yang* en absorbant un aliment pimenté tel que la soupe pékinoise pour empêcher le froid de pénétrer.

Bien entendu, toutes les maladies ne sont pas aussi simples que la grippe où la faiblesse est provoquée par le froid externe. Certaines personnes ont, par exemple, une prédisposition à des maladies telles que la grippe. Ici un déséquilibre fonctionnel interne fait que le *ZhengQi* est préalablement faible : le terrain est en permanence propice à la pénétration des *XieQi*.

Ainsi, aux 6 pathogènes externes correspondent 6 états internes : il existe le froid, la chaleur, le feu, la sécheresse, le vent, l'humidité, et en plus un état appelé "*Tan*" correspondant à une concentration des liquides du corps. Ce genre de prédisposition interne peut être héréditaire ou acquise à la suite d'une mauvaise hygiène de vie, ou bien être la conséquence d'une combinaison de facteurs.



Les principaux symptômes pour chaque organe sont :

- Foie La colère, les spasmes, les vertiges, les céphalées, la vision troubles ...
- Cœur Cœur Les palpitations, les douleurs précordiales, les affections buccales ...
- Rate La diarrhée, la lourdeur du corps, l'hypersomnie, les digestions lentes ...
- Poumon La toux, l'essoufflement, les mucosités, la transpiration nocturne ...
- Reins Les douleurs lombaires, les mictions perturbées, les troubles sexuels ...

Les principaux symptômes des affections dues aux XieQi sont :

- Vent Frissons, crampes, douleurs ou symptômes erratiques, hémiplegie ...
- Chaleur Fièvre, soif, visage rouge, constipation, boutons ...
- Sécheresse Bouche sèche, peau sèche, pas de larmes ...
- Froid Courbatures, douleurs vives ponctiformes, diarrhée ...
- Humidité Gonflements des articulations, oedèmes, rhumatismes, diarrhée ...

Chapitre 2

2. Les ingrédients principaux

Les aliments sont classés en :

<p>4 natures :</p> <p>frais</p> <p style="padding-left: 100px;">}</p> <p>froid</p> <p>tiède</p> <p style="padding-left: 100px;">}</p> <p>chaud</p> <p style="padding-left: 150px;"><i>Yin</i></p> <p style="padding-left: 150px;"><i>Yang</i></p>	<p>5 saveurs :</p> <p>acide</p> <p>amer</p> <p>doux ⇒ plus la saveur fade ou insipide.</p> <p>piquant</p> <p>salé</p> <p>Il existe aussi la saveur modérée, qui n'a pas de caractère particulier.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.1. Les céréales

Ce sont les céréales qui sont tout à fait au centre de la cuisine chinoise. En Chine, on distingue 5 types de céréales.

Ce sont des plantes qui produisent des graines, et qui sont toutes considérées comme des céréales.

2.1.1. Dao, le riz

Le *Dao* pousse dans les rizières et nécessite beaucoup d'eau, beaucoup d'humidité. C'est une plante qui peut atteindre 90 cm de haut. Elle pousse bien dans les rizières et donne énormément de graines appelées *Mi*, grains de riz, que l'on récolte à la bonne saison. Ces petites graines se serrent massivement autour d'un épi.

On distingue plusieurs types de graines :

JianMi, le riz long ou riz normal, c'est le moins collant.

Jinmi, le riz rond, il est moyennement collant. De nature neutre et de saveur douce, il se prépare en bouillon de riz car il est très facile à digérer en cas de maladie.

NuMi, le riz glutineux, gluant. Il est de nature tiède, de saveur douce, il arrête les diarrhées, les transpirations diurnes et les pertes blanches.

On les considère tous les trois comme appartenant à la famille du riz.

Lorsque l'on cuit *JianMi*, il ne donne pas une matière visqueuse comme *NuoMi*.

Le *Dao*, est une plante qui pousse dans des rizières pleines d'eau, et donc on ne peut pas s'en procurer facilement dans des régions montagneuses car il y a peu d'eau et les surfaces cultivables ne sont pas plates.

Ce sont les régions tempérées qui conviennent le mieux à la culture du riz, ainsi que les régions tropicales. Le *Dao* pousse que très difficilement dans les régions du nord, alors qu'il se cultive facilement dans les régions du sud de la Chine. La Chine est souvent divisée en Chine du nord et Chine du sud. Au nord le froid est trop important pour cultiver le *Dao*.

Les chinois peuvent donc se procurer le riz sur place, là où ils habitent. Le riz est donc de loin la céréale principale du sud de la Chine.

2.1.2. Mai, le blé

C'est la deuxième céréale et il correspond plutôt au nord de la Chine puisqu'il supporte bien le froid. Il a besoin de moins d'eau que le riz. Pour les habitants du nord de la Chine, le *Mai* est l'aliment de base.

On considère deux types de *Mai* : l'orge et le froment.

2.1.2.1. DaMai, l'orge

Elle sert pour la nourriture quotidienne. On peut la faire cuire comme le riz. On peut en faire un bouillon, une soupe maigre. On peut aussi faire cuire le *DaMai* pour le transformer en *MaYaTang* (sucre d'orge). On peut également le faire cuire, puis le laisser fermenter pour en faire un alcool, *Jiu*.

Il est doux salé et frais, harmonise l'Estomac, élargit l'Intestin et favorise la circulation de l'eau.

On sait que l'orge, *DaMai* est l'aliment principal des régions du nord et on sait que l'on peut distinguer l'orge et le froment.

Il existe aussi *YiMi* qui est une orge particulière, de nature fraîche et de saveur fade, elle favorise l'élimination de l'eau (diarrhée et rhumatisme), abaisse le Feu du Foie (colère, visage rouge mais mains froides), seule contre-indication : la constipation. Faire avec un bouillon de riz sans jamais prendre avec des repas quotidiens.

2.1.2.2. XiaoMai, le froment

Il est souvent moulu, réduit en farine. A partir de la farine de froment, on fait des *ManTou* qui sont des petits pains ronds cuits à la vapeur. Ces petits pains au sud s'appellent *MianBao*. C'est un genre de brioche.

Ce genre de pain est fait avec de la farine de *XiaoMai*.

On peut aussi, à partir de la farine de *XiaoMai*, faire des pâtes qui sont cuites avant d'être mangées.

Le blé frais est de nature chaude alors que vieilli, il est neutre, la farine est douce et tiède.

2.1.3. Shu, le millet

Millet : terme générique qui couvre deux sortes de graines.

Les matières visqueuses que l'on peut observer dans le millet, sont moins importantes que celles que l'on trouve dans le riz ou le blé.

Le millet peut être cuit et mangé comme le riz. Les gens qui font à la fois, la culture du blé et du millet, consomment le blé comme aliment de base, et le millet comme aliment complémentaire.

Le millet est doux et neutre et tonifie le *Qi* et le foyer moyen.

2.1.3.1. ShuGu, le maïs

Maïs ou millet jaune. Sert à faire l'alcool maïs aussi l'huile.

Doux et neutre, il renforce le centre.

2.1.3.2. XiaoMi, le sorgho

Millet ou sorgho. C'est en fait, le millet décortiqué.

Bouillon, gâteaux, biscuits.

2.2. Le soja et ses dérivés

2.2.1. Dou : les haricots

Toutes les sortes de "haricots" ; ils sont considérés comme la 5^{ème} céréale.

Il s'agit de plantes qui poussent facilement au nord comme au sud, aussi bien en plaine que sur les plateaux.

HuangDou : le soja jaune sert à faire le fromage de soja (*DaoFu*). il est le plus riche en protéines et il tonifie la Rate.

LuDou : le soja vert, fade frais sert à faire les pousses de soja.

HongDou : le soja rouge, fade tiède, favorise les mictions, tonifie la Rate et le sang.

HeiDou le soja noir, fade et frais favorise la miction. Il tonifie les Reins, avec le mouton qui est chaud, il tonifie le *Yang* des Reins.

CanDou : la fève

HuaSheng : l'arachide

DiDou : le " haricot de terre".

2.2.2. DaoFu

Le fromage de soja est doux et frais, il est rafraîchissant humidifiant, il tonifie la Rate et l'Estomac, élimine les déchets et est très digeste.

La peau du fromage de soja permet de faire l'enveloppe de pâtés semblables aux *Nem*, mais également des "viandes" pour plats végétariens : par exemple, le "canard" aux légumes.

Chapitre 3

3. Les autres ingrédients

3.1. Les "patates"

Les aliments de base se complètent d'aliments accessoires.

Shu³Zay petite patate ou pomme de terre (appellation Cantonnaise).

Shu³Yu⁴ igname ; doux acide et neutre, tonifie le sang, stoppe les hémorragies, harmonise le *Qi* et calme les douleurs.

Shu³ comme les pommes de terre.

GanShu³ patate douce appelée *FanShu³* en cantonnais.

En Chine on ne cultive pas beaucoup la pomme de terre, mais plutôt l'igname, *Shu³Yu⁴*, qui pousse surtout en altitude mais aussi en plaine. Quand on ne trouve pas de céréales, on les remplace souvent par de l'igname.

Il est cultivé en particulier dans une région près de la rivière *HuaiShui*, affluent du Fleuve jaune dans la province du *HenNan*, où il est utilisé comme *Yao* : Tu43 (*WaiShan*)

Yu⁴Dou sont des sortes de patates (Taro).

HuangYu⁴ taro jaune.

QingYu⁴ ou *Yu⁴Dou* taro bleu.

YeYu⁴ (vénéneux) Taro Sauvage.

La plante *Shu*, est souple et grimpante, alors que *Yu* est une plante à grande feuille qui pousse droite.

La quantité d'amidon de tous ces *Shu* est assez élevée : c'est pour cette raison, qu'ils peuvent remplacer les céréales, mais du point de vue de la digestion, ils ne sont pas aussi sains. De ce fait, on doit leur préférer le riz ou le blé, ou les considérer comme aliments complémentaires, ou ne les utiliser que lorsque les céréales viennent à manquer.

3.2. Les légumes

Shu¹ veut dire en fait évacuation.

Ils comprennent, à la fois, les *Gua*, cucurbitacées et les *Cai*, les salades et autres herbes comestibles.

Grâce à leurs fibres, ils favorisent l'évacuation de l'amidon ainsi que l'assimilation des céréales.

Ils évitent les accumulations d'aliments, et se comportent à l'égard de l'Intestin comme une brosse. Ils sont de nature *Yin*.

Ail	chaud, piquant	élimine le froid et l'humidité, aide à la digestion de la viande, antiparasite, chauffe la Rate et l'Estomac. En cas de rhumatisme, <i>Moxa</i> posé sur une tranche d'ail. Contre-indication : <i>Yin</i> déficient, brûlure d'Estomac, présence de Feu, hémorragie.
Aubergine	frais, doux	fait circuler le sang, élimine le cholestérol, diminue l'hypertension, est bonne pour les abcès.
Carottes	tiède, piquant et doux	asséchant, tonifie la Rate.
Céleri branche	frais et doux	rafraîchit la chaleur interne ou externe, utile pour l'hypertension, élimine le vent interne, bon pour les troubles urinaires (calculs ou cystites), nettoie le sang.
Ciboule Ciboulette	piquant, doux et neutre	attaque de vent sur le Poumon ; abcès <i>Yin</i> : purée de ciboule + <i>Moxa</i> ; harmonise les selles et les urines ; en cas de blocage urinaire, mettre une purée de ciboule sur le bas-ventre ; calme les douleurs dues aux abcès, protège la grossesse ; neutralise les toxiques. Contre-indication : <i>Qi</i> déficient (transpiration spontanée).
Concombre	froid, doux	peut remplacer le melon d'hiver, rafraîchit et élimine l'eau du corps, calme les douleurs et les gonflements de la gorge.
Epinard	Tiède, doux et un peu piquant	Humidifie la sécheresse, fait circuler le sang, bon pour les hémorroïdes ; soupe d'épinard et de foie : le foie est cuit comme le sauté de viande et le épinards sont laissés qqs secondes dans l'eau bouillante.
Gingembre	tiède et piquant	élimine le froid, le vent et disperse la surface du corps (surtout la peau du gingembre). Chauffe la Rate et l'Estomac, l'utérus, traite les diarrhées froides, les douleurs de règles dues au froid, élimine l'humidité froide ; doit être utilisé dans chaque plat ou l'on veut neutraliser la nature trop fraîche de certains aliments. Contre-indication : déficience de <i>Yin</i> , présence de Feu, anémie ou hémorragie.
<i>JinZhenCai</i> , la fleur de lys	doux et neutre	rafraîchissant, calme le l'esprit, la tristesse et l'anxiété, réveille de l'ivresse, n'a pas de contre-indication.
Melon d'hiver	Fade, doux, neutre	rafraîchit, calme le Cœur et l'esprit, humidifie les organes, élimine l'eau en excès, élimine les toxiques. Cuire 1/2 h dans une soupe aux crevettes.
Petit pois	neutre et doux	débloque les gaz et le <i>Qi</i> , fait circuler le sang, harmonise le foyer moyen
Pousse de bambou	doux, frais	calme le Cœur, bon pour l'anxiété et les soucis, fait monter le <i>Qi</i> , fait descendre les déchets et dissout le <i>Tan</i> .
Radis (<i>LuoBo</i>)	frais, doux et un peu piquant	Humidifie le poumon et dissout le <i>Tan</i> , fait descendre les gaz (constipation chaude). une soupe de radis crevettes sur feu très doux pendant 3/4 h rafraîchit la chaleur. Contre-indication : avec <i>RenShen</i> , le ginseng

3.3. les viandes

C'est la viande de chèvre, porc, volaille, mais aussi du mouton qui est traditionnellement cuisinée.

Il y a 6 animaux domestiques (*LiuShu*)

- Boeuf, vache pour cultiver. Il est neutre doux pas trop gras, il n'apporte pas trop d'humidité.
- Cheval pour se déplacer. Il est frais, presque froid, rafraîchit le sang, il peut être bon pour l'hypertension.
- Chien garde la maison et les troupeaux.
- Porc dans les régions chaudes. Il est frais, mais moins que le cheval., il humidifie.
- Chèvre régions froides est exportée vers les pays arabes.
- Volailles au nord et au sud, sont les plus consommées.

Le boeuf, le cheval et le chien sont familiers, donc on ne les mange pas ou le moins possible. Par contre, on peut manger facilement, le porc, la chèvre et les gallinacés, car on les élève avec tant de peine, que l'on a guère d'affection pour eux. On remarquera que le canard, et d'autres petits animaux domestiques sont apparus tardivement dans la société traditionnelle. On les intègre au groupe des animaux domestiques.

Le Cœur de porc calme l'esprit, le foie de porc tonifie le Foie et le sang et améliore la vision. La cervelle de porc, contre-indiquée en cas d'impuissance, assouplit, est bonne pour les personnes âgées.

Le lapin est frais, mais moins que le cheval.

Le poulet, mais surtout la poule sont chauds, tonifient le sang, la Rate et l'Estomac et font circuler le sang. L'oeuf de poule tonifie également le sang et le fait circuler. **Battre un oeuf avec de l'eau et de la ciboule, cuire à la vapeur 1/4 d'heure.**

Le canard est frais, et recommandé en cas d'hypertension, d'attaque de chaleur, de maladies épidémiques (rougeole par exemple), de cancer si la chaleur est en cause. L'oeuf de cane est frais car elle pond la nuit. L'oeuf de 100 ans est très frais, il est utile en été ou au printemps pour digérer les repas de fêtes.

Le pigeon neutre et doux, renforce les organes, surtout la Rate, l'Estomac et les Reins.

Le mouton est chaud et doux, ne doit pas se manger en été et surtout pas au barbecue. Il renforce les muscles. Ses rognons sont chauds, ils tonifient les Reins et en particulier le *Jing*.

3.4. Les champignons

- **Les champignons blancs** sont frais, ils humidifient et tonifient le *Yin* du Poumon.
- **Les champignons noirs** sont doux et neutres, ils tonifient le *Qi* et font circuler le sang. Ils ont une action un peu comparable au champignon blancs.
- **Les champignons parfumés**, doux et neutre augmentent l'appétit, disperse le *Qi*, serait un bon préventif des cancers. Ils sont contre-indiqués en cas de vent interne, de maladie grave, de déficience de *Qi*, ou après un accouchement. Il faut préférer les petits, et les faire tremper au moins trois heures.
- **Les champignons de Paris**, doux et frais, stimulent l'appétit, dissolvent le *Tan*, mais provoquent le vent interne ; ils ont donc les mêmes contre-indications que le champignon parfumé.

3.5. Les fruits - Ils peuvent remplacer les légumes et aident à la digestion.

- Fruits juteux : riches en matière nutritive.
- Fruits durs : ils apportent des fibres.

Abricot	doux, acide et tiède	humidifie le Poumon, nourrit les liquides. En excès, produit du <i>Tan</i> chaud, déclenche des maladies latentes, surtout après un accouchement ou une maladie grave.
---------	----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Amande	un peu tiède	l'amère est plus puissante que la douce ; fait descendre le Qi du Poumon (toux et asthme), humidifie le Gros Intestin ; contre-indiquée en cas de diarrhée ou de dépression.
Cerise	chaud	tonifie le Qi, chasse le vent et l'humidité ; contre-indiquée chez les enfants et en cas d'état chaud.
Châtaigne	doux et neutre	tonifie le Qi des Reins et du Gros Intestin, calme la diarrhée, consolide les tendons, mais en excès blesse la Rate et fait gonfler le ventre ; contre-indiqué en cas de XieQi, d'état faible chez les enfants et en cas de constipation.
Clémentine	Doux et neutre	humidifie le poumon, apaise la soif ; en excès produit le Tan ; contre-indiquée en cas de toux et d'attaque de vent et froid.
Datte rouge ou jujube	doux et frais confite : - frais Sèche : tiède	la petite avec noyau est préférable à la plus grande fraîche : est peu consommée car provoque des diarrhées. sèche : tonifie la Rate et l'Estomac et le sang, humidifie le Poumon, calme l'esprit ; contre-indiquée si chaleur et Tan.
Fraise	tiède	fait circuler le sang
Fraise chinoise dans l'alcool		élimine les gaz, calme la diarrhée, fait circuler le sang, nettoie le sang, élimine le Tan.
Kaki	doux et frais	tonifie le Yin du Poumon et de l'Estomac ; utile en cas de sécheresse ou Feu qui monte ; contre-indiqué en cas de Yang faible, d'attaque de vent ou de froid, d'humidité froide ; jamais avec du crabe
	sec : doux et neutre	tonifie la Rate et l'Estomac, humidifie le Poumon, calme la diarrhée, soigne les hémorragies, les hémorroïdes et les éructations ; la queue de kaki calme la toux et le hoquet, fait descendre le Qi ; cuire 1/4 h avec un bol d'eau.
Longan ou oeil du dragon	doux, sucré et tiède	tonifie le Qi du Cœur et le Yin de la Rate, calme l'esprit, nourrit le sang et les JinYe ; est utile chez les gens âgés ou faibles (soupe tonifiante) ; contre-indiqué en cas de XieQi ou de Feu interne, avec des gaz abondants dans le ventre.
Orange	frais, doux et acide	rafraîchit, arrête les vomissements, élimine le Tan, neutralise les toxiques de l'alcool et de crustacés ; en excès produit de la diarrhée et affaiblit la Rate.
Poire	doux, un peu acide et frais	produit les liquides organiques, rafraîchit l'Estomac et le Cœur, calme le vent, dissout le Tan, humecte la sécheresse de la peau et du Gros intestin ; soupe de Poire → préparer comme une compote cuite pendant 1/4 h à feu doux.
Pomme	doux et frais	humidifie la sécheresse du Poumon, ouvre l'appétit, élimine la chaleur caniculaire ; peut se faire en soupe - compote - avec de la datte rouge et du champignon blanc. La pomme d'api a sensiblement les mêmes vertus, mais est plus puissante.
Pêche	doux, acide et tiède	produit les JinYe, tonifie le Cœur, fait circuler le sang. En excès, produit de la chaleur et des boutons.
Prune	doux, acide et frais, plus elle est rouge, moins elle est fraîche.	rafraîchit l'état chaud du Foie, élimine la chaleur, fait circuler le sang, nourrit les liquides mais en excès, produit du Tan et de l'humidité ; contre-indiquée en cas de Rate faible.
ShenPi ou peau de mandarine	piquant, amer et tiède	régularise le Qi, harmonise la Rate et l'Estomac, assèche l'humidité et dissout le Tan ; contre-indiqué en cas d'état chaud et sec ; se prend en infusion.

3.6. Le thé

Le thé est de nature fraîche, il rafraîchit la chaleur, diminue la tension artérielle, il est déconseillé d'en consommer trop dans un état *XuHuo*, d'affaiblissement : il ne faut pas prendre trop de produits *Han* dans un état *Xu*. Le thé agit très lentement. Même si le thé est bon pour la santé, on doit le consommer de façon modérée, car sa nature est fraîche.

Le thé existe sous plusieurs formes. Il faut le choisir en rapport avec sa constitution physique. Certains thés sont surtout de type froid, frais, ou modéré (ni *Han* ni *Re*) ; le choix dépend des besoins du corps. Il s'adapte bien à ceux qui sont de type *Yang*. Ceux de type *Han* ne doivent pas en boire trop, et doivent le choisir de nature modérée.

Il agit 40 minutes après d'ingestion, les effets durent de 30 minutes à une heure, puis s'estompent peu à peu. Le thé réveille le *Shen*. Si notre *QingShen* (esprit) est fatigué par le travail, la prise de thé donne une sensation agréable : les pensées deviennent plus claires. Le thé convient bien aux intellectuels, mais ses effets sont lents. *ShenNong*, l'un des trois grands empereurs mythiques, fût l'un des premiers herboristes qui testait sur lui les effets des plantes qu'il découvrait, et neutralisait les effets des plantes toxiques en buvant du thé.

Nous allons parler successivement des thés : *LongJing* (puits du dragon), *MoliHuA*, le thé *WuLong*, le thé *ShuiXian*, le thé *ShouMei* et le *LiuAn*. D'autre part nous utiliserons les termes *Avalokitesvara* (sanskrit), *Chenrezi* (tibétain) et *TieGuanYin*, ces trois termes désignant le symbole bouddhique de la compassion, représenté par une jeune femme de 16 ans tenant dans une main un lotus.

Le thé fut découvert il y a des siècles par *ShenNong* et depuis cette époque, considéré comme la boisson préférée des Chinois. Vers 760 avant JC, une personne appelée *LuYu* se spécialisa dans la question du thé. Il écrivit un livre consacré à ses recherches sur le thé, *ChaJing*, le canon du thé. Depuis cette époque de nombreux autres ouvrages ont été consacrés au thé. C'est une boisson tout à fait populaire dans la tradition chinoise.

Dès le moyen âge, le thé fut exporté dans différents pays d'Europe. Depuis il est courant de boire du thé en Europe. La Chine a ainsi beaucoup développé le commerce du thé, ce qui lui a rapporté énormément de devises depuis le moyen âge. Il est néanmoins fort dommage d'observer comment les Européens consomment le thé. Il s'en sont fait une idée tout à fait erronée. En croyant que pour les Chinois, le thé sert à guérir des maladies et à prolonger la vie, ils en ont consommé tout le temps, ce qui est très mauvais ; par contre le thé est tout à fait bénéfique à des doses raisonnables. En Europe, les gens ne savent pas le préparer, ils ne pourront donc pas tirer profit de ses effets bénéfiques.

Il y a plusieurs types de feuilles de différents végétaux pouvant être transformés en thé, chacune de ces feuilles sera un sorte de thé. Chaque sorte de thé dépend du végétal avec lequel il est produit. Au Nord de la Chine, on ne produit pas de thé, il est produit principalement au Sud.

Le premier s'appelle *LongJing*, puits de dragon, très courant. Quand ce thé infuse, il a une couleur un peu verte, car il est issu des feuilles crues. Une fois ces feuilles cueillies, elles sont séchées immédiatement à haute température. Il s'agit là d'un thé qui n'a jamais été fermenté, pour cette raison, on l'appelle thé vert. Le thé *LongJing* est donc un thé vert de nature *Han* et *Liang*. Selon les recherches, on sait que ce thé a un taux de vitamines C très élevé. En général, si les végétaux sont cueillis puis chauffés, les vitamines disparaissent, mais ce n'est pas le cas de ce thé, il garde un taux très élevé de vitamine C bien qu'ayant été chauffé immédiatement après la cueillette à très haute température. Ce genre de thé est excellent à consommer dans les régions où il n'y a pas beaucoup de légumes et de fruits frais, mais ceci est un point de vue tout à fait moderne.

Du point de vue de la tradition, on sait que ce thé est très bon pour rafraîchir la chaleur, refroidir et favoriser la production de *Jing*. Ce thé peut surtout faire monter l'esprit, le *Shen*, il peut nous éveiller.

Au Nord, pour s'éveiller, les gens prennent du *MoliHua*, thé au jasmin, appelé de nos jours *XianPien*. Ce thé aussi donne une couleur verte lorsque il est infusé, car il n'a pas été fermenté. Pour que ce thé ait un bon goût, on ajoute des fleurs de jasmin.

De ces deux thés, c'est le *LongJing* qui a les meilleurs effets, ce qui ne veut pas dire que le thé *MoliHua* n'est pas bon. D'autre part comme il a un goût très parfumé, dû à la présence de fleurs de jasmin, beaucoup de gens aiment ce thé. Cependant le thé *MoliHua* est allergisant, il peut provoquer facilement de l'eczéma. Selon les conceptions chinoises, les effets de type *Han* de ce thé provoquent facilement des allergies chez les gens sensibles, sensations désagréables au niveau de l'Estomac, ainsi que des démangeaisons. Il vaut mieux, dans ce cas, boire du thé *LongJing*.

Chez les Cantonnais, si on veut prendre du thé fort, on prend du thé *LongJing*, il convient de ne pas en consommer trop. Si on en prend, c'est par petites doses avec beaucoup d'eau pour qu'il soit léger.

En dehors de ces deux thés qui sont un peu forts, on boit le thé *WuLong*, dragon noir, *ShuiXian*, *ShouMei* et *LiuHan*.

Les gens qui ne supportent pas les thés forts ne supportent pas *LongJing* parce qu'il est froid pour l'Estomac, et *MoliHua* parce qu'il peut provoquer des démangeaisons. Ces gens ne doivent pas en boire souvent. Il préféreront le thé *WuLong*, qui est issu de la même famille que *ShuiXian* à l'iris, *ShouMei* et *LiuHan*.

WuLong et *ShuiXian* sont de la même famille. Ils sont un peu fermentés. Après la cueillette, on les laisse fermenter quelques temps, puis on les fait sécher soit par le feu, soit par le soleil. Ce sont des thés un peu frais, *Liang*, mais pas autant que *LongJing* et *MoliHua*.

Comme *WuLong* contient un peu de vitamine C, il devient le plus utilisé, et on peut boire ce thé à long terme. Sa présentation la plus connue s'appelle *TieGuanYin*, déesse de la miséricorde ou *Avalokitesvara*.

Le thé *PuLi* a déjà fermenté longtemps puis a été séché, il est de couleur rouge lorsqu'il est infusé, c'est pourquoi on l'appelle thé rouge. Selon les recherches modernes ce thé ne contiendrait plus de vitamine C, cela étant dû au fait qu'il a fermenté longtemps Il est de type tiède et modéré, ni froid ni frais mais modérément tiède.

Cependant il est néanmoins froid si vous êtes de nature froide et si vous en prenez trop, il se produit un effet comparable à celui de l'alcool. qui est chaud mais il peut devenir froid si vous êtes de type froid et que vous en consommez trop. *PuLi* conviendra très bien aux gens ayant une chaleur insuffisante à l'Estomac, le thé les réchauffera.

Pour les personnes de très bonne constitution, les personnes qui ne boivent pas souvent de thé ou en boivent peu, le thé *WuLong* est excellent.

Pour les personnes ayant un peu de chaleur, ou pour celles qui veulent boire un thé fort, d'effet rapide pour faire monter facilement le *Shen*, les thés *LongJing* et *MoliHua* seront conseillés.

Le choix du thé dépend donc de l'âge, de l'état de santé et de la constitution physique de chacun. Les effets du thé en général ne sont pas très forts. On essaiera plusieurs sortes de thés jusqu'à trouver celui qui convient. Pour ne pas avoir d'ennui avec leur clientèle, les restaurateurs servent souvent le thé *PuLi*.

Pour les personnes âgées, le thé *ShouMei* est excellent, ainsi qu'à ceux qui n'ont pas de problèmes de santé particuliers ; il en est de même pour le thé *LiuAn*.

En résumé, il convient d'observer la couleur de l'infusion de thé, du vert clair au rouge. En principe, le vert est plutôt rafraîchissant et le rouge plutôt réchauffant. Les autres étant les thés blancs de nature équilibrée. Plus les thés sont fermentés, plus leur action est puissante.

Le thé est avant tout un produit de type *Liang*, tous les thés sont plus ou moins de nature *Liang*. On doit donc tenir compte du fait que chez les personnes de type *XuHan*, il ne faut pas consommer trop de thé car il restera toujours de nature froide ou fraîche.

On peut distinguer différents types de thés et les ramener à quatre sortes principales:

- *LongJing*, 1ère catégorie, de type *Han*
- *WuLong* et *MoliHua*, 2ème catégorie, de type frais, thé de type *Liang*.
- *ShouMei* et *LiuAn*, *BingHe*, modéré.
- *PuLi*, thé de type *Wen*, tiède, appelé aussi rouge, issu du Sud de la Chine, de la ville de *ChinLan*. Il se conserve après fermentation et une fois infusé, il produit une couleur rouge. La nature *Wen* est proche de la nature *Re*.

Le thé permet de dissiper les effets de l'alcool, en cas d'excès par exemple. L'alcool est chaud alors que le thé est de nature *HanLiang*. Le thé frais dissipe les effets chauds de l'alcool.

Le thé peut favoriser la miction. Quand l'alcool est ingéré, ses toxines pénètrent rapidement dans le sang et vont affecter le Foie qui ne réagit que lentement pour neutraliser ces toxines, le thé va aider le Foie à éliminer ces déchets qui seront expulsés dans l'urine. Pour ce faire on préférera utiliser le thé *LongJing* car par sa nature *Han*, il combattra les effets de l'alcool qui est chaud. Si quelqu'un, après avoir été ivre veut se lever le lendemain, devra utiliser ce thé. Se souvenir qu'après avoir consommé de l'alcool, il faut boire immédiatement du thé, ainsi les effets de l'alcool seront dissipés et on pourra éviter l'ivresse.

Entre le café et le thé, quel est le meilleur moyen de dissiper les effets de l'alcool ?

Dans l'antiquité, il n'y avait pas de café, il n'y avait que du thé. Nous savons que le café est issu de graines torréfiées puis moulues. Le thé est aussi un végétal mais issu de jeunes feuilles, c'est à dire de germes. En pharmacopée on souligne le fait que les jeunes feuilles se développent rapidement, de même pour les fleurs, ce sont des produits qui font circuler le *Qi*, le sang et qui dispersent, favorisent la miction. Les graines, les racines, les tubercules sont des parties "réserve". Ces produits sont de type tonifiant et nourrissant, mais ceci n'est qu'une conception générale, pas une vérité absolue. Le thé étant donc issu de jeunes feuilles, son action est surtout de faire circuler.

Le café est une sorte de haricot, il contient de la caféine, qui a comme propriétés de dissiper les effets de l'alcool, de stimuler l'activité mentale. Les analyses chimiques ont montré que le thé contient plus de caféine que le café. S'il s'agit simplement de dissiper les effets de l'alcool le thé aura plus d'effet que le café, mais surtout le thé étant un produit qui favorise la circulation, il va donc permettre plus facilement que le café d'éliminer des toxines qui stagnent au niveau du Foie, et de ce point de vue le café a une action opposée à celle du thé puisque son action est de conserver à l'intérieur, qui est plutôt de type *Re*, chaud. Quand on boit beaucoup de café, on a des palpitations. Le thé stimule en calmant. Il se révèle très utile pour les intellectuels et pour la mémoire. Quand le pouvoir de discernement descend, le thé le remonte. Quand on est perturbé d'un point de vue émotionnel, le pouvoir de discernement s'affaiblit, le thé stimule l'imagination.

On a pu constater ces effets. Les Japonais ont construit un labyrinthe, à une seule issue, dans lequel on place des souris, puis après apprentissage on sépare les souris en deux groupes. Au 1er groupe on donne comme boisson du thé pendant quatre jours alors qu'au 2ème groupe on ne donne que de l'eau, sachant qu'elles ont la même nourriture. Lorsqu'on fait refaire l'expérience aux souris qui boivent de l'eau, elles arrivent à sortir en trois minutes au bout d'une semaine de pratique. Avec l'autre groupe, abreuvées de thé, elles mettront une minute et vingt secondes pour sortir.

Le thé peut faire disparaître l'impression de fatigue, lorsque celle-ci est liée à une tension nerveuse. Il peut, en calmant, alléger les tensions et libérer des soucis. Le thé fait disparaître les stagnations d'aliments, *ShiZhi*, il est très efficace contre les effets nocifs des matières grasses, surtout lorsqu'elles sont d'origine animale. Pour des patients qui sont de grands consommateurs de viandes, le thé fera disparaître des problèmes de digestion dus à cet excès alimentaire, de même pour les céréales.

Le thé fait uriner, en augmentant non seulement le volume de liquide éliminé mais en les chargeant de plus de déchets. Le thé a une action contre les graisses, il permet de prévenir l'obésité mais ne la résorbe pas. Il peut éviter que les graisses ne se déposent, mais n'élimine pas le tissu adipeux. Cette action s'obtient surtout par la lubrification du Gros Intestin, en cela le thé est très particulier puisqu'il a une action tant diurétique que laxative, ce qui est rare.

Le thé désaltère, fait disparaître la fatigue, dissipe la tension nerveuse et les soucis. Il dissout les graisses animales, fait disparaître l'état *Shi*, dissout le cholestérol, favorise l'élimination, neutralise les poisons : champignons, opium (*YaPian*), qui est issu du pavot (*YingSu*)

Le thé neutralise les effets des toxiques (mercure, chrome etc.), de la radioactivité et de la pollution de l'environnement. Il agit sur les cancers dus aux substances iatrogènes.

Le thé ajouté à certains *Yao* guérissent l'obésité (*TianPeiCha*) Il peut aussi diminuer les nausées des femmes enceintes, (thé *WenHe* tiède et modéré). Si les nausées sont graves on utilise le thé avec du gingembre sec. Le thé améliore de teint blanc de la peau, il lubrifie la peau, détend les muscles, élimine l'eau et évite ainsi la formation des rides.

Le thé contient beaucoup de *DianMin*, substance sécrétée par les végétaux. Le *DianMin* s'associe avec les toxiques et constitue une substance insoluble dans l'eau qui est éliminée par l'urine. Il est un astringent très fort, il élimine des pigments et la mélanine, rend la peau propre en faisant disparaître les boutons et les points noirs. Il fait coaguler les protéines, élimine les déchets dus au pourrissement des protéines et des matières grasses. Il prévient les caries et les inflammations alvéolaires. La caféine dans le thé ne provoque pas de fatigue après l'excitation. Le thé prévient les dépôts dans les artères (vitamine C) et renforce les vaisseaux sanguins (Vitamine PP). Le thé de la veille n'est pas potable, il donne des sensations désagréables dans le ventre.

Pour faire du thé, on utilise de petites théières. La dose s'adapte au goût de chacun et à la densité des sortes de thés. Le thé *PuLi* a un goût très prononcé, on en prend peu, le thé *ShouMei* est plus léger, on peut en prendre tous les jours. On utilise une petite casserole pour faire bouillir l'eau, que l'on verse sur une pincée de thé. Après une première infusion, on refait bouillir de l'eau, pour faire une deuxième infusion, voire une troisième avec la même pincée. Quand l'eau bout, on arrête le feu (l'eau bouillie trop longtemps n'est pas bonne non plus). On rince la théière avec l'eau bouillante que l'on jette. On met le thé dans la théière et l'on verse l'eau bouillante, on couvre avec un couvercle. On attend un peu plus d'une minute, selon la qualité du thé, et l'on sert.

Pour satisfaire à *XiangShou* (la jouissance), on boit le thé par exemple, à la fête de la mi-automne avec le gâteau de lune à base de crème de graines de lotus et de soja. Les gâteaux de lune sont sucrés, et très gras, sales aussi, donc on boit du thé pour aider à la digestion de ces matières grasses. La crème est faite avec du jaune d'oeuf de canard qui représente la lune fêtée, car la plus pleine de l'année.

On sert d'office du thé aux invités qui sont tenus de le déguster, on prend le verre à deux mains devant le maître de la maison, après ce geste, on déguste le thé. La première fois, on ne laisse le thé infuser que pendant un temps très bref. Le thé de la première infusion est très parfumé, ensuite, on l'infuse une deuxième fois, le vrai goût du thé apparaît alors, et on le savoure, on sent ce qui est sucré, on le boit lentement. A la troisième infusion, il prend un goût âcre qui annonce l'apparition du *DianMin*. Ce sont là les vrais effets du thé, il faut donc le boire en trois fois. La première pour le goût parfumé, la seconde pour son goût sucré, la troisième, pour ces effets médicinaux. Si on prend le thé pour traiter l'indigestion, on n'a qu'à l'infuser assez longtemps, et on aura tous les goûts à la fois.

Chapitre 4

4. Recettes

4.1. Contenus de bases

L'alimentation de base contient en moyenne :

- des céréales 60%,
- des légumes 20%
- de la viande 10%
- des fruits 5%
- des champignons, algues etc 5%

On intègre dans les céréales le blé, le riz, l'orge, le maïs; le seigle, mais aussi le millet, le sorgho, les haricots (dans lesquels les chinois compte le soja et les patates, pour environ 5 à 10% de l'ensemble).

4.2. Cuissons

Les ustensiles en métal ne sont pas très bons, mais le mieux et le plus traditionnel sont les récipients en terre cuite. Par exemple la tisane de chrysanthème est désagréable si elle a été faite dans une casserole en métal. Il peut également y avoir des réactions entre les aliments et le métal des instruments. Il est totalement impératif, de ne pas utiliser de métal pour cuire les *Yao*.

4.2.1. La méthode Den

La cuisson au bain-marie, est utile pour les *Yao* précieux, comme la corne de cerf. Avec cette méthode, les éléments volatiles ne s'en vont pas avec la vapeur. Voilà pourquoi on fabrique spécialement un récipient appelé, *DenSong*. Il s'agit d'une poterie entièrement émaillée, que l'on ferme avec un couvercle, posé sur un tour en papier fin mais solide de façon à assurer l'étanchéité.

4.2.2. Zheng, plat à la vapeur

La cuisson à la vapeur permet de ne pas diluer les saveurs et n'ajoute pas d'humidité. Elle consiste à mettre les aliments dans un bol que l'on place en hauteur dans un récipient fermé où chauffe de l'eau. Ainsi le plat ne baigne pas dans l'eau. On peut aussi placer les aliments dans un récipient à claire-voie, traditionnellement en bambou, qui laisse passer la vapeur.

4.2.3. Méthode Shao

L'ustensile pour cette méthode est la poêle à fond rond, *Guo*, qu'on utilise pour faire sauter les plats.

Prenons l'exemple d'un plat fait avec des légumes. On épluche *HuTou*, on enlève la peau, on le coupe en tranches et on le fait cuire, puis on le fait sauter avec de la viande. On fait sauter des lamelles de porc, de poulet ou de boeuf et quand la viande est cuite on verse *HuTou* et on continue à faire sauter l'ensemble, à le faire revenir. C'est la méthode *Shao*. Quand on fait sauter les germes de *HuangDao* (soja jaune), ces germes sont différents des germes issus du soja vert *LuDao*. Les germes de soja vert sont petits, tandis que les germes de *HuangDao* sont beaucoup plus longs.

Donc, selon les types de soja, il peut y avoir des germes plus ou moins longs. Dans tous les cas on peut les faire sauter. Cela dure un bon moment. La partie végétale n'est ajoutée que lorsque la viande est presque cuite. Quand on s'occupera des *Tang*, il sera fréquent que nous n'ajoutions aux décoctions certains produits que vers la fin de la décoction, de peur que les propriétés de ces produits ne soient complètement évaporés. Ce seront des produits très volatiles

Avec la méthode *Shao* on utilise un feu assez vif. Les plats qui sont faits avec cette méthode ont un parfum plus fort. En prenant ce genre de plat, on sent que la saveur est très bonne. Voilà pourquoi, bien souvent les gens préfèrent les plats fait selon cette méthode *Shao* puisque elle accentue les saveurs. De plus on a utilisé très peu d'eau et le feu est puissant.

Ce genre de plat provoque des phénomènes *ReQi* (chaleur). Si l'on mange beaucoup de plats faits avec la méthode *Shao* on aura du *ReQi*. Les gens qui supportent bien la chaleur sont des gens de type *Han* (froid). Ils supportent alors bien les plats de la méthode *Shao*.

4.2.4. Méthode Zha, friture

Cette méthode consiste à utiliser beaucoup d'huile pour cuire les aliments. Selon la diététique traditionnelle chinoise les plats faits avec la méthode *Zha* sont rares. En général dans la vie familiale c'est seulement pendant les fêtes que l'on fait ce type de plat, sinon, quotidiennement, on évite ce genre de cuisson.

Dans la vie quotidienne les chinois font les plats de la méthode *Shao*, et, pourtant ce sont des plats avec lesquels on risque de provoquer des phénomènes de *ReShi*. Si dans une famille il y a des personnes âgées, des enfants nombreux, et si on favorise l'apparition de *ReShi*, ou si un des membres de la famille souffre déjà de *ReShi* on évitera les plats faits avec la méthode *Shao*, on favorisera les plats fait selon la méthode *Zheng* à la vapeur

4.2.5. Méthode Zhu cuisson a l'eau

Pour faire cuire du *HuTou* on utilise une casserole en terre cuite et l'on met beaucoup d'eau. C'est cela la méthode *Zhu*. Cette méthode avec la méthode *Zheng* sont les méthodes les plus couramment utilisées.

Il y a aussi un plat cuit selon la méthode *Shao* tel *YaCai* que l'on fait sauter avec *JiPian*; ce sont des dés de poulets (*YaCai* c'est le germe de soja). On met aussi du gingembre *Jiang*. Lorsqu'on le sert on met également un peu de produit d'assaisonnement tel que de la sauce de soja. Ce genre de plat sera constitué uniquement de légumes verts.

4.2.6. Soupe

On peut également préparer une cuisine plus simple que celle-ci, lorsque l'on fait par exemple une soupe, on met un peu plus de légumes. Lors de la cuisson on enlève les légumes qui servent alors de base à un plat. On consommera la soupe sans les légumes qui seront servis sur un plat lors du repas du soir. On aura donc un plat cuit selon la méthode *Zheng*, un plat cuit selon la méthode *Shao* et un plat fait avec des légumes.

4.2.7. Le riz

Laver le riz, bien le rincer, le mettre avec de l'eau froide dans une casserole en émail ou en terre avec un couvercle. Faire bouillir, puis laisser cuire à feu moyen jusqu'à complète évaporation de l'eau.

- Riz long : autant de riz que d'eau.
- Riz rond : un peu moins d'eau que de riz.
- Riz collant : 1/3 d'eau, 2/3 de riz
- Riz à la vapeur : moins collant, plus sec, conseillé en cas d'humidité. Faire bouillir le riz dans l'eau quelques minutes puis le mettre dans un récipient pour cuisson vapeur pendant 20 mn.
- Bouillon de riz : 1 partie de riz, 5 parties d'eau ; faire bouillir à feu fort, puis cuire à feu très doux pendant une 1/2 heure avec un couvercle.

4.2.8. Les légumes

Un plat de légumes sautés se prépare de la manière suivante, quelques soient les légumes.

Ingrédients :

- Champignons noirs
- Champignons parfumés
- Concombre
- Carotte
- Peau de *DaoFu* passée à l'eau bouillante
- Gingembre

Faire sauter ces légumes dans une poêle avec de l'huile, puis ajouter de l'eau, du sel, de la sauce de soja et un mélange d'eau et de fécule. Servir avec un peu d'huile de sésame.

4.2.9. La viande

Cuisson de base des viandes sautées.

Couper la viande en lamelles (le porc en travers de la fibre, le boeuf dans le sens de la fibre ; la volaille se coupe comme le porc), laisser tremper quelques instants dans un bol avec du sel, une cuiller à café de fécule, un peu de sucre et un peu de blanc d'oeuf ; l'oeuf et la fécule ont pour objet de protéger la viande du Feu lors des cuissons sautées.

Cette préparation sert de base à de nombreuses recettes, à laquelle il suffit d'ajouter des légumes, et de manger avec un bol de riz.

4.3. Recettes culinaires

4.3.1. Nem

- Galettes de riz rondes : 3 pour 2 *Nem*
- Vermicelles de soja (ré humidifiés) : 100 g
- Oignons : 100 g
- Carottes râpées : 100 g
- Champignons noirs (ré humidifiés) hachés : 100 g
- Porc coupé en fines lamelles : 100 g
- Pousses de soja : 200 g
- Oeuf : 1
- Sauce de poisson : 1 cuiller à soupe
- Sel, poivre

Sauce :

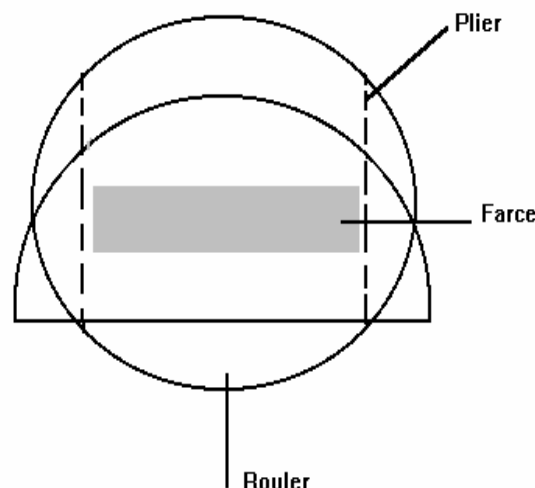
- Sauce de poisson : 1 cuiller à soupe
- Vinaigre d'alcool : 1 cuiller à soupe
- Eau : 3 cuillers à soupe
- Sucre : 1 cuiller à dessert
- Carottes râpées : qqs

Faire sauter, la viande, les champignons, les carottes, + éventuellement un peu de champignons parfumés ensemble, jusqu'au changement de couleur ; puis ajouter les oignons ; puis les pousses de soja ; arrêter le feu quand le soja est mou. Ajouter la sauce de poisson, le vermicelle, l'oeuf, et mélanger.

Pour fabriquer les *Nem* :

Déposer sur des torchons mouillés, une galette et demi, après les avoir fait ramollir dans l'eau très chaude, puis plier selon le pointillé et rouler comme indiqué sur le schéma.

Une galette de riz + une demi galette



Faire la sauce en mélangeant les ingrédients.

Faire cuire les *Nem* en les plongeant dans une friture, soit au wok, soit à la friteuse.

Les *Nem* peuvent facilement se congeler. Ils peuvent ensuite être réchauffés de toutes les façons possibles.

4.3.2. Ravioli

Faire une farce à l'aide des ingrédients ci-dessous :

- Porc haché
- Crevette crue
- Féculé de pommes de terre
- Ciboulette
- Gingembre frais haché
- Sauce de soja jeune
- Sauce de soja vieille
- Sel
- Un peu d'oeuf



Pâte :

Pétrir de la farine et de l'eau; pour faire une pâte sèche. Faire un rouleau, couper des petits tronçons, puis les étaler pour faire des plaques rondes.

Remplir chaque plaque d'un peu de farce, puis replier la pâte de façon à constituer une aumônière.

Les ravioli se cuisent de différentes façons :

- Dans l'eau bouillante, quand les ravioli remontent à la surface, rajouter un bol d'eau froide, puis refaire bouillir, puis égoutter.
- A la vapeur : Mouiller les ravioli, puis cuire 20 mn après l'ébullition.
- Cuire dans un peu d'huile, pour faire dorer; puis ajouter de l'eau, et recuire à couvert.

4.3.3. Riz cantonais

Ingrédients :

- Riz cuit
- Jambon
- Un oeuf
- Petits pois
- Ciboulette

Couper le jambon en petits morceaux, hacher la ciboule.

Battre l'oeuf et le faire cuire dans un peu d'huile puis le réserver et le couper en lamelles.

Faire sauter le jambon et la ciboule, ajouter les petits pois, assaisonner avec la sauce de soja puis ajouter les lamelles d'omelette et enfin le riz.

4.3.4. Nouilles sautées

Faire chauffer de l'eau pour y mettre les nouilles qui devront tremper entre 5 minutes et une demi heure selon l'épaisseur des nouilles.

Emincer des champignons de Paris et des champignons parfumés, qui auront préalablement trempé au moins 3 heures.

Couper de la viande de porc en fines lamelles, faire sauter jusqu'à ce que la viande blanchisse, ajouter la sauce de soja puis les champignons. A ce stade on peut aussi ajouter des germes de soja sautés jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.

Couper les nouilles en morceaux, et servir l'ensemble avec de la ciboulette.

4.3.5. Petit salé et salade verte

Couper le petit salé en morceaux et faire revenir dans l'huile chaude, ajouter la salade verte et cuire jusqu'à ce qu'elle soit molle, ajouter le riz et continuer à faire cuire 1/4 h à feu très doux à couvert. Ne pas manger en cas d'état froid et humide.

4.4. Recettes diététiques

4.4.1. Plats saisonniers

Les chinois considèrent les saisons comme un élément important de perturbation, surtout s'il s'ajoute à l'effet d'une alimentation inadéquate. Il convient donc d'adapter son alimentation à la nature de la saison.

4.4.1.1. Au printemps

Il faut éviter les aliments qui favorisent le vent qui est une énergie de nature *Yang*. Il faut donc nourrir le *Yin* en particulier des Reins et du Foie

4.4.1.2. En été

Il faut éviter les aliments échauffants et privilégier ceux qui nourrissent les liquides organiques et le *Yin* du Coeur.

Soupe de soja vert

- de bulbe de lys
- de soja vert

Ajouter 5 à 6 parties d'eau, faire bouillir puis cuire à feu doux pendant 1 heure ; ajouter un peu de sucre cristal à la fin.

4.4.1.3. A l'été indien

Il faut éviter les aliments qui produisent de l'humidité, afin de ne pas blesser la Rate et continuer d'éliminer la chaleur qui peut encore stagner dans le corps.

4.4.1.4. En automne

Il faut nourrir les liquides du Poumon, ce qui fortifie le *Qi* et préserve des attaques de vent et de Froid.

4.4.1.5. En hiver

Il faut renforcer le *Yang* du corps et en particulier celui des Reins

4.4.1.6. Résumé

Ce système a l'air simple mais il réclame beaucoup de subtilité. En effet, il faut tenir compte de plusieurs aspects :

Chez les chinois, les saisons ne sont pas divisées comme chez nous. En occident, on considère que la saison débute aux solstices et aux équinoxes, alors qu'en Chine, ces mêmes repères constituent le milieu de la saison. Cela impose de commencer à prendre des précautions par rapport à la saison bien avant son apparition.

D'autre part, toute tonification doit se faire de façon subtile ; il faut éviter les excès. Si l'on considère les trois saisons - été, été indien et automne - on s'aperçoit qu'il faut successivement

- produire les liquides, éliminer l'humidité et nourrir le *Yin* du Poumon
- et en même temps, éliminer la chaleur tonifier la Rate et renforcer le *Qi* du poumon.

Ces trois séries d'actions sont souvent un peu contradictoires et doivent se négocier prudemment, un peu à la manière de la conduite sur glace, où tout mouvement excessif fait sortir la voiture de la route.

4.4.2. Affection respiratoires

4.4.2.1. Asthme

Cette affection est le plus souvent due à la coexistence de deux facteurs.

XieQi

- Froid (*HanXie*)
- Chaleur (*ReXie*)
- *Tan*

Etat de déficience du Poumon ou des Reins

4.4.2.1.1. HanXie

Cette catégorie recouvre plusieurs cas, que ce soit les rhumes, les gripes et toute forme de refroidissement qui peut se porter sur les Reins, et provoquer des blocages urinaires, ou sur la Rate, et provoquer des diarrhées. Ce qui nous intéresse ici, sont surtout les affections pulmonaires. C'est en effet une situation similaire, si le froid attaque la superficie du corps, ou s'il attaque le foyer supérieur.

La différenciation utile concerne la transpiration. En cas d'attaque de froid, le sujet surtout au début ne transpire pas. Plus tard le froid se transforme en chaleur sous l'action de la lutte avec l'énergie du corps, et dans ce cas, le principe de traitement devient radicalement différent : il faut éliminer la chaleur et renforcer les liquides.

En cas d'attaques de vent, la différenciation climatique n'est pas toujours claire, le sujet transpire dès le début. Dans ce cas, il faut éviter les produits qui font beaucoup transpirer car ils endommagent les liquides organiques.

Il faut manger peu de viande, de boissons et pas de fruits de mer. Il faut utiliser des aliments piquants, par exemple :

Thé au gingembre

Couper le gingembre en petits morceaux avec sa peau, cuire dans l'eau pendant 1/2 h, puis se mettre au lit pour transpirer. Contre-indiqué en cas de problème d'Estomac.

la soupe de gingembre et cannelle

Faire bouillir, puis porter à feu doux, 10 g de gingembre avec la peau, 3 g de cannelle et 3 g de ciboule ; sucrer au sucre roux à la fin. Ne prendre cette soupe que s'il n'y a pas de transpiration.

La soupe de champignons blancs composée

Faire tremper les champignons blancs une nuit, les nettoyer surtout près de la racine puis faire cuire à couvert à feu très doux pendant 3 à 4 heures.

Ajouter 1 heure avant la fin du soja noir ; des bulbes de lys si l'on veut surtout renforcer les liquides du Poumon ; des dattes rouges si l'on veut renforcer la Rate, nourrir le sang etc, mais surtout sans intention d'éliminer des liquides dans le Poumon ; du *ShenPi* si l'on veut renforcer la Rate mais avec le souci d'assécher le Poumon encombré par des mucosités fluides.

Ajouter 1/2 heure avant la fin du gingembre si l'on veut éliminer du froid dans le foyer supérieur ; de la ciboulette si c'est surtout du vent.

Cette soupe peut se combiner de toute les manières en fonction du but recherché, et être combiné aux aliments habituels dans la mesure de leurs compatibilités.

Pour l'anecdote, les chinois utilise aussi le riz qui a brûlé dans les casseroles pour traiter le rhume.

4.4.2.1.2. ReXie

Il faut manger peu de viande mais plus de fruits et de légumes (pousses de soja, concombre mais pas amer car asséchant, radis, asperge), du thé au jasmin ou au chrysanthème. Pour les cuissons, choisir les soupes et les blanchiments.

Soupe d'asperge avec bulbe de lys

Faire cuire 5 g de bulbe de lys pendant 1/2 h, puis ajouter 100 g d'asperges en morceaux, et recuire 20 mn. Calme l'esprit, rafraîchit et humidifie le Poumon.

4.4.2.1.3. Tan

Il faut éviter le sucre, l'alcool et le gras. Faire du thé au *ShenPi*.

Lapin au *ShenPi*

Couper le lapin en morceaux, le faire macérer 1/2 h avec du sel et du gingembre. Faire tremper le *ShenPi* 10 mn dans l'eau, puis le couper en petits morceaux. Sauter le lapin dans l'huile, puis ajouter *ShenPi*, la sauce de soja, le sucre, le vinaigre, le dried pepper et un peu d'eau et faire cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus d'eau. ajouter l'huile de sésame et cuire encore 1 mn.

Cette préparation est amaigrissante, lutte contre le cholestérol et le *Tan*.

4.4.2.1.4. Faiblesse du Poumon

Soupe de champignons blancs

4.4.3. Affections cardio-vasculaires

Les principaux ennemis sont les stagnations de *Qi* et de sang, la chaleur et le *Tan*.

4.4.3.1. Hypertension artérielle

L'hypertension artérielle est surtout concernée par des problèmes de déficience de *Yin* ou de *Yang* excessif. Il faudra selon les cas :

- tonifier le *Yin*
- abaisser le *Yang*
- calmer le Feu
- calmer le Feu et tonifier le *Yin*

Il faut se référer à l'alimentation telle qu'elle a été définie au chapitre 4.1. page 23, mais en évitant le pain qui est de nature chaude, et préférer le riz. En légumes, on pourra utiliser les tomates, les aubergines, le céleri branche, les endives et le concombre amer (le concombre étant trop humide). En fruits les pommes et les poires conviennent bien mais il faut éviter les litchis. Pour les viandes, le lapin et le canard conviennent bien ainsi que les huîtres, surtout si elles sont cuites. Le thé *WuLong* est bon mais l'alcool et le café sont à proscrire.

Pour les cuissons, blanchir les légumes, mijoter ou cuire à la vapeur les viandes, mais il faut éviter les fritures, les sautés, le sucré et le salé ; le piquant est interdit.

- **Soupe de riz et de *GouJiZi* (*Fructus licii sinensis*, FT70)**

GouJiZi est frais et tonifie le *Yin* du Foie et des Reins, traite les yeux secs et rouges, les vertiges avec vision troubles ; contre indiqué en cas d'humidité froide ou de sang faible.

Faire cuire 120 g de riz pendant 1/2 h avec 3/4 l d'eau, puis rajouter *GouJiZi*, et recuire 20 mn. **On peut également ajouter à cette soupe du rognon de mouton épluché et émincé, que l'on fera cuire aussi 20 mn.** Comme le rognon de mouton renforce le *Yang* des Reins cette formule est plus équilibrée, n'a que peu de contre-indication, et est bien adaptée aux effets pervers engendrés par les traitements occidentaux de l'hypertension qui affaiblissent considérablement le *Yin* mais aussi le *Yang* des Reins.

- **Salade chinoise**

Cette salade peut se faire avec des endives, du céleri branche ou de l'aubergine.

Blanchir le légume 2 mn dans l'eau chaude, 10 mn pour l'aubergine, ajouter de la sauce de soja, du vinaigre, du sucre et de l'huile de sésame.

Cette salade rafraîchit le sang, et élimine l'humidité ; (visage et yeux rouges, bouffées de chaleur).

4.4.3.2. *Insomnies et palpitations*

4.4.3.2.1. *Faiblesse du sang*

Le sommeil est intermittent, le sujet se réveille tôt et ne peut se rendormir ; inquiétude, crampes, pâleur, peau sèche.

Céréales	50%	riz, blé, soja rouge, sésame.
Légumes	25%	épinards, carottes, betteraves, fleurs de lys, jujubes, longans, noix.
Reste	25%	champignon noir, poule, pigeon, foie, Coeur.

Il faut prendre peu de thé ou de café, et préférer les cuissons mijotées.

- **Poulet au *Longan* à la vapeur**

1 poulet ou un coquelet, 30 g de Longan sec, ciboulette, gingembre et sel.

Rincer et blanchir le coquelet, placer dans un récipient avec les ingrédients et 50 ml d'eau, mettre l'ensemble dans l'ustensile de cuisson à la vapeur et cuire 1 h.

Calme l'esprit, nourrit le sang, mais contre-indiqué en cas d'humidité et chaleur.

4.4.3.2.2. *Feu qui monte trop*

Difficulté à s'endormir, cauchemars et abcès dans la bouche.

Céréales	60%	riz.
Légumes	30%	radis, céleri, endives, kakis, poires.
Reste	10%	canard, lapin.

En boisson : thé au jasmin, préférer les aliments amers et froids.

Coeur de porc et poudre de perle (1 à 3 g de poudre)

Rincer le Coeur, couper la pointe pour faire couvercle, placer la poudre de perle à l'intérieur et cuire à la vapeur pendant 1/2 heure.

Convient pour l'agitation due à la déficience de *Yin* et au Feu qui monte provoquant des vertiges.

Contre-indiqué en cas de déficience de *Yang*.

4.4.4. Divers

4.4.4.1. Soupe de champignons blancs

Mettre à tremper une nuit une poignée de champignons blancs, les laver surtout près de la racine. Faire cuire à feu très doux, à couvert, dans autant d'eau que de champignons pendant 3 à 4 heures, puis ajouter 1/4 h avant la fin un morceau de sucre cristal par bol. On trouve des champignons blancs au sirop en boîte.

Une telle recette traite les problèmes de faiblesse du Poumon, qui engendre les petites toux traînantes. Ils faut éviter de prendre cette soupe en cas de toux due à un rhume ou à une affection pulmonaire externe. Elle permet de lutter contre les effets du travail de nuit, du tabagisme qui affectent le *Yin* ; peut aider à traiter l'hypertension, les bouffées de chaleur ; est réputée pour traiter la peau, prévenir son vieillissement et peut être considérée comme un produit de beauté.

4.4.4.2. Soupe de riz rond avec du soja vert

Cette soupe se prépare classiquement comme les autres du même type, elle est très rafraîchissante, très utile en été.

4.4.4.3. Soupe de soja rouge et de dattes rouges

Faire cuire 50 g de soja rouge dans 5 à 6 fois d'eau 1/2 h à 3/4 h, mettre 10 dattes 1/4 h avant la fin.

Tonifie le sang, traite les anémies et l'insuffisance cardiaque avec oedème.

4.4.4.4. Riz collant au soja rouge

Faire bouillir 25 g de riz et 25 g de soja rouge avec 200 ml d'eau à feu doux pendant 1/2 h avec un couvercle; En fin de cuisson, pour tonifier la Rate ajouter du sucre, pour tonifier les Reins ajouter du sel.

4.4.4.5. Riz rond avec soja rouge

Elle se prépare comme la précédente et traite l'anémie.

4.4.4.6. Soupe de YiMi

Mélanger 1/3 de *YiMi* et 2/3 de riz ; faire cuire une part du mélange dans 5 parts d'eau, puis quand l'eau bout réduire le feu et mettre un couvercle à moitié, l'eau doit toujours bouillir un peu; cuire 3/4 h. Ajouter du sucre cristal.

Cette soupe élimine l'humidité (diarrhée et rhumatisme), calme le Feu, la colère (Feu du Foie avec visage rouge et mains froides). Contre-indication : constipation.

4.4.4.7. Bouillon de "légume cheveu" avec riz rond

Cette soupe tonifie le *Yin* et permet d'éliminer le gras du repas.

4.4.4.8. Bouillon de riz collant avec rognon de mouton

Il tonifie la Rate et les Reins (extrémités froides dues au froid dans les Reins).

4.4.4.9. Sauté de poulet aux noix

- Chair de poulet500 g
- Noix 60g
- Blanc d'oeuf1
- Sel, sucre, fécule, ciboulette et gingembre..... un peu

Faire macérer le poulet coupé en lamelles dans un mélange de sel, sucre, fécule et blanc d'oeuf et tremper les noix dans l'eau chaude pour enlever la peau.

Sauter les noix pendant 5 mn, puis sauter le poulet jusqu'à coloration, puis ajouter les noix.

Cette préparation tonifie les Reins et réchauffe, tonifie le cerveau ; est contre-indiquée en cas de diarrhée.

4.4.4.10. Soupe tonifiante

- Un Coeur de mouton ou d'agneau
- 10 g de Ginseng
- 10 g de *HuangQi*
- 15 g de *Longan* sec
- 5 à 6 dattes rouges
- Ciboulette et gingembre

Rincer et couper le Coeur, faire macérer avec ciboulette et gingembre, faire cuire dans 700 g d'eau, faire bouillir, écumer, puis cuire 2 h en ajoutant Ginseng, *HuangQi* et *Longan*, ajouter les dattes 15 mn avant la fin.

Traite les déficience de *Qi* et sang dans le Coeur et la Rate, qui provoquent : pertes de mémoire, palpitations, insomnies, fatigue, essoufflement, transpiration spontanée. Contre-indiquée en cas de diarrhée aiguë, chaleur et humidité, *Tan* et hémorroïdes.

Tables des matières

1. Les bases fondamentales.....	2
2. Les ingrédients principaux.....	5
2.1. Les céréales.....	5
2.1.1. Dao, le riz.....	5
2.1.2. Mai, le blé.....	6
2.1.3. Shu, le millet.....	6
2.2. Le soja et ses dérivés.....	7
2.2.1. Dou : les haricots.....	7
2.2.2. DaoFu.....	7
3. Les autres ingrédients.....	8
3.1. Les "patates".....	8
3.2. Les légumes.....	8
3.3. les viandes.....	10
3.4. Les champignons.....	10
3.5. Les fruits - Ils peuvent remplacer les légumes et aident à la digestion.....	10
3.6. Le thé.....	12
4. Recettes.....	16
4.1. Contenus de bases.....	16
4.2. Cuissons.....	16
4.2.1. La méthode Den.....	16
4.2.2. Zheng, plat a la vapeur.....	16
4.2.3. Méthode Shao.....	17
4.2.4. Méthode Zha, friture.....	17
4.2.5. Méthode Zhu cuisson a l'eau.....	17
4.2.6. Soupe.....	18
4.2.7. Le riz.....	18
4.2.8. Les légumes.....	18
4.2.9. La viande.....	18
4.3. Recettes culinaires.....	19
4.3.1. Nem.....	19
4.3.2. Ravioli.....	20
4.3.3. Riz cantonais.....	20
4.3.4. Nouilles sautées.....	20
4.3.5. Petit salé et salade verte.....	21
4.4. Recettes diététiques.....	21
4.4.1. Plats saisonniers.....	21
4.4.2. Affection respiratoires.....	22
4.4.3. Affections cardio-vasculaires.....	23
4.4.4. Divers.....	25