

LUC MOUTON

Diététique Energétique



FORMATIONS PROFESSIONNELLES

MASSAGES ENERGETIQUES CHINOIS

DIETETIQUE TRADITIONNELLE

CRÉATIONS & CONSEIL



L'EAU ET LE FEU ONT DU QI ET PAS DE VIE.

LES PLANTES ET LES ARBRES VIVENT, MAIS NE POSSÈDENT PAS LE SAVOIR.

LES OISEAUX ET LES ANIMAUX POSSÈDENT LE SAVOIR, MAIS NON LA CONSCIENCE
DE LEURS DROITS

- Xun Kuang 313-238 AEC

INTRODUCTION	4
[...] à suivre	4
1° LES BASES DE LA TRADITION CHINOISE	5
HISTORIQUE	5
[...] à suivre	5
LE CIEL - LA TERRE - L'HOMME	6
[...] à suivre	6
2° LA DIÉTÉTIQUE	7
LES ORGANES - LES TROIS FOYERS	7
[...] à suivre	7
LE TAN ET AUTRES DESEQUILIBRES	8
[...] à suivre	8
REGLES ET PRINCIPES DE BASE	10
[...] à suivre	10
3° LES ALIMENTS	11
CLASSIFICATION DES ALIMENTS - NATURE - SAVEURS - TROPISMES	11
[...] à suivre	11
LES SAISONS	11
[...] à suivre	12
7° LES REPAS	14
LE DÉJEUNER	14
[...] à suivre	14
8° RECETTES & MENUS	15
RISOTTO AUX ASPERGES VERTES	15
[...] à suivre	15
ANNEXES	16

INTRODUCTION

« L'Énergie pure part de l'estomac pour arroser les cinq organes. La nourriture de saveur aigre alimente le Foie, de saveur amère alimente le Cœur, de saveur douce alimente la Rate, de saveur piquante alimente les Poumons, de saveur salée alimente les Reins »

- Chapitre 56 du Huang Di Nei Jing

Plus de vingt siècles après Platon et Hippocrate, l'Occident feint de redécouvrir que l'aliment peut entretenir la santé et, parfois même guérir la maladie. On se précipite alors avec avidité sur de nouvelles théories et religieusement on évoque pompeusement les pouvoirs des nutriments et les bienfaits de la thérapie par la nourriture après avoir jeté aux par dessus bord les théories orientalistes de la macrobiotique évidemment devenues obsolètes aux yeux de tous les prophètes de la nouvelle-néo-bouffe.

Il suffira que cette crise d'hystérie soit enfin apaisée pour prendre conscience que la Tradition chinoise considérait la nourriture, il y a déjà trois mille ans, comme le moyen privilégié d'entretenir la santé et de traiter, préventivement et à titre curatif, de nombreuses affections et déséquilibres émotionnels et physiologiques.

[...] à suivre

1° LES BASES DE LA TRADITION CHINOISE

HISTORIQUE

Il est dit que l'Empereur Shennong surnommé le « divin paysan » s'intoxiquait plusieurs fois par jour en goutant à toutes les plantes et en cherchant les antidotes dans la Nature ! Il avait en effet la capacité de déterminer la saveur d'une plante et ses effets sur l'organisme ! C'est ainsi qu'allongé sous un arbre il découvrit le thé dont une feuille tomba par hasard dans sa tasse d'eau chaude.

Près de douze siècles avant notre ère les chinois - de la dynastie Shang - connaissaient déjà différents modes de préparation et de cuisson des aliments, et l'on se souvient de ce cuisinier qui fut fait premier Ministre ! En effet sous la dynastie des Zhou - huit siècles avant notre ère - les médecins diététiciens étaient - parmi tous les médecins - ceux à qui l'on témoignait le plus de considération. Les plus prestigieux avaient en charge d'élaborer au quotidien les repas de l'Empereur, ils étaient les garants de sa santé, et prévenaient et traitaient ainsi ses maladies par l'alimentation.

Près de deux cent ans avant notre ère le Huang Di Nei Jing (Traité de Médecine Interne de l'Empereur Jaune) décrit avec précision les mécanismes de digestion, la Nature et la Saveur des aliments, leur classification Yin et Yang ainsi qu'une première approche de leur orientation thérapeutique.

Sous la dynastie des Han apparaît alors le Shennong Bencao Jing qui recense environ trois cent cinquante aliments et plantes à vertus médicinales, détaillant au passage les Saveurs et Natures de chacun d'entre eux, leurs tropismes et leurs actions dans l'organisme. L'idée qu'une alimentation équilibrée aide le malade à recouvrer la santé tandis qu'une alimentation erronée aggrave la maladie s'affirme avec force. On préconise alors soupes et décoctions et l'on recense les différentes maladies pour lesquelles les aliments sont utilisés pour traiter ou renforcer l'organisme.

[...] à suivre

LE CIEL - LA TERRE - L'HOMME

Le Huang Di Nei Jing - le Traité de Médecine Interne de l'Empereur Jaune - nous apprend que :

« Un être humain provient du Qi de la Terre et du Qi du Ciel ... l'union du Qi Ciel et du Qi de la Terre s'appelle l'être humain »

Les concepts de Ciel et de Terre sont en effet des notions clés de toute la Tradition Chinoise.

Le Ciel, TIEN, est le plan qui se trouve au dessus de l'Homme. Il est impalpable, qualitatif. Il dispense la chaleur et la lumière car il contient les luminaires et en particulier le soleil ; ils s'y meuvent selon des trajectoires en apparence courbes et circulaires. Le Ciel induit tous les phénomènes de croissance et de décroissance (jour et nuit) ; de dualité des aspects (ombre et lumière) ; de rythme (les saisons par exemple sont annoncées par des repères célestes précis). Le Ciel est le symbole du temps pour la Tradition qui le conçoit comme un cercle et le représente par un compas. Il correspond à l'aspect Qualitatif.

La Terre, TI, est le sol palpable et Quantitatif ; il nous semble immobile et plat, comparé à la voûte céleste où tout se meut. On y trace les limites des champs et des maisons grâce à la perpendiculaire ; les fondations des habitations ! On s'y repère à l'aide des quatre directions cardinales. La Terre est le symbole de l'espace représenté dans la Tradition par un carré. Elle correspond à l'aspect Quantitatif.

[...] à suivre

2° LA DIÉTÉTIQUE

LES ORGANES - LES TROIS FOYERS

La théorie des Organes Internes est décrite comme le coeur même de la Tradition chinoise car c'est elle qui illustre le mieux sa vision du corps comme formant un tout. Cette théorie fournit un paysage des relations fonctionnelles qui permettent aux fonctions corporelles, aux émotions, aux activités mentales, aux tissus, aux Organes des sens, et aux influences de l'environnement d'être totalement intégrés les uns aux autres.

Les fonctions des Organes Internes sont au coeur de la physiologie en médecine chinoise. Les principes généraux du Yin et du Yang, des Cinq Eléments, et du Qi entrent tous en ligne de compte dans la théorie des Organes internes.

Les Organes Internes sont fonctionnellement liés aux diverses Substances Vitales, aux Tissus, aux Organes des sens, aux émotions et aspects spirituels, aux conditions climatiques et aux manifestations externes ; mais aussi aux liquides, aux odeurs, aux couleurs, aux saveurs et aux sons. Il faut souligner que ces relations fonctionnelles concernent quasi-exclusivement les Organes Yin.

On notera deux type d'Organes Internes : les Organes Yin appelés TSANG et les Organes Yang appelés FOU.

[...] à suivre

LE TAN ET AUTRES DESEQUILIBRES

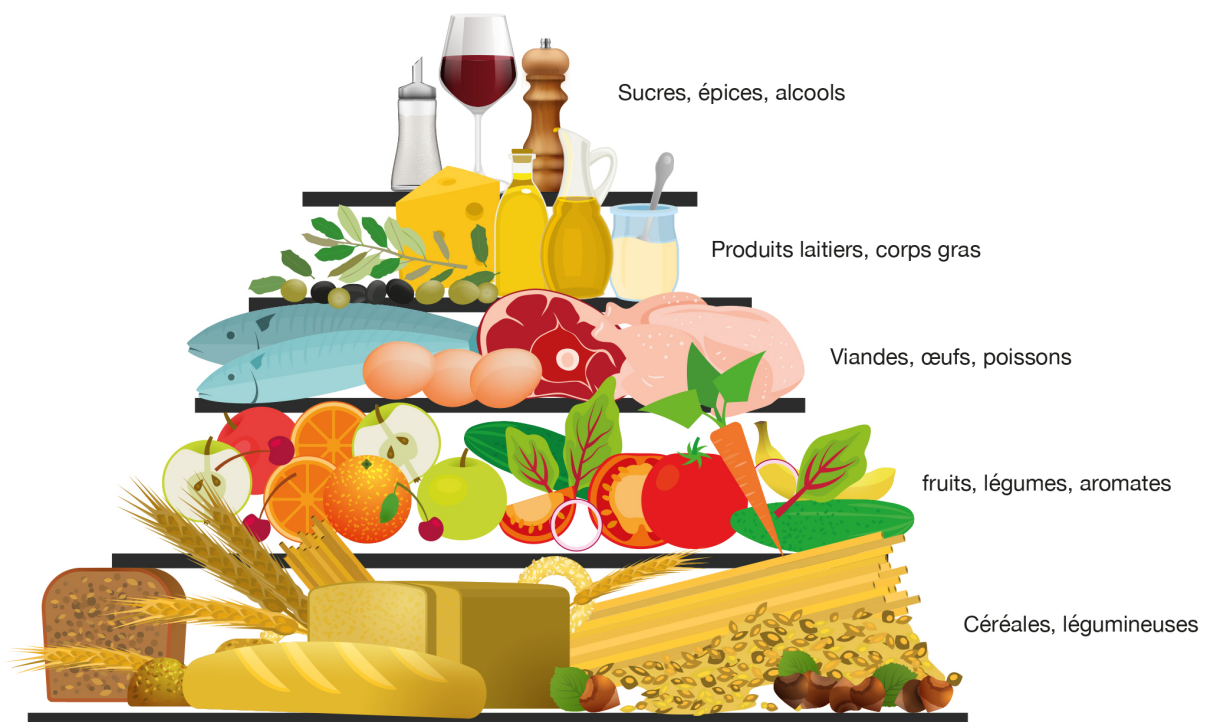
La Tradition chinoise identifie plusieurs causes de déséquilibre qui peuvent affecter le bon fonctionnement corporel. Les causes Externes sont principalement d'ordre climatique. En effet la nature du climat à une influence sur le comportement énergétique de chacun. Le Vent, la Chaleur, le Froid, l'Humidité, la Canicule et la Sécheresse sont les grands facteurs climatiques qui peuvent attaquer le corps provoquant ainsi désagréments et maladies. Le Vent par exemple est un vecteur important pour tous les virus, microbes et allergènes : il pousse littéralement le Pervers à l'intérieur de notre corps.

L'alimentation est la plus grande voie d'accumulation d'humidité pathogène - le Tan - dans notre organisme : trop de graisses, trop de sucres, trop de produits laitiers, trop de produits d'origine animale, trop d'alcool, trop de produits industriels et transformés, trop d'additifs, de pesticides, d'engrais, d'anti-biotique, d'agents de sapidité, de conservateurs et j'en passe, sont à l'origine de l'intoxication qui provoque l'apparition du Tan. Néanmoins le stress et les émotions fortes, les soucis sont une source de perturbations qui affaiblissent la Rate, nouent son Energie et l'empêchent de s'exprimer. De surcroît tous les surmenages épuisent les réserves énergétiques de la Rate et des Reins.

[...] à suivre



La pyramide alimentaire que nous propose la Tradition repose à la base sur les céréales et les légumineuses, viennent ensuite les fruits et les légumes - les viandes, les poissons, les oeufs y trouvent une place raisonnable, puis c'est au tour des produits laitiers et des corps gras qui sont conseillés avec parcimonie, tout comme les condiments et les épices. Le sucre enfin est à consommer le moins possible - encore une fois ! Ce qui est remarquable c'est que cette pyramide alimentaire est toujours d'actualité en Chine et en 2016 ces recommandations émanaient du Gouvernement lui-même !



REGLES ET PRINCIPES DE BASE

« Les règles prescrivent de se conformer aux saisons de l'année, d'offrir aux repas des produits du pays d'où l'on est, de s'accommoder aux désirs de l'Esprit, aux inclinations de l'homme, à la nature des choses. Ainsi chaque saison aura des productions particulières, chaque terrain ses plantes favorites, chaque homme ses mets qui lui conviennent. Ce que la saison n'a pas produit, ce que le sol n'a pas nourri, un homme sage ne se l'offre pas. Si les habitants d'une montagne aride offraient du poisson, si les habitants du bord d'un lac offraient des sangliers, un homme sage dirait qu'ils ne connaissent pas les règles de santé. [...]

En ce qui concerne ces règles il faut en premier lieu considérer le temps, en second lieu l'ordre établi par la nature, en troisième lieu la qualité, en quatrième lieu ce qui convient à la condition des personnes et des circonstances, en cinquième lieu la proportion »

- Li Ji Classique des Rites chapitre 8 article 1

Un certain nombre de principes simples permettent en effet de bénéficier d'une alimentation saine, équilibrée et facteur de bien être au quotidien. Tout d'abord la qualité des aliments nous semble devoir être la première des choses à considérer. Plus un aliment est proche de son état naturel et sauvage plus il contient de vitalité - de Jing. Il lui a en effet fallu développer une bonne capacité de résistance pour arriver à maturité sans l'aide ou l'intervention de l'homme. Sa richesse en Jing va alors se transmettre à celui qui le consomme lui permettant à son tour de renforcer son capital énergétique.

Par ordre décroissant l'on peut alors considérer que le maximum de vitalité - de Jing se trouve dans les produits

- A l'état sauvage
- Elaborés de façon bio-dynamique
- Elaborés façon biologique
- Elaborés de façon conventionnelle
- Elaborés hors sol

[...] à suivre

3° LES ALIMENTS

CLASSIFICATION DES ALIMENTS - NATURE - SAVEURS - TROPISMES

La Tradition nous invite à une approche plus globale et plus raisonnée des aliments. Ceux-ci sont principalement envisagés du point de vue de leur Saveur et de leur Nature.

La Saveur est le Tropisme de l'aliment, c'est à dire l'Organe Interne qui sera « touché » en première instance par l'aliment en question. Tandis que la Nature d'un aliment est l'effet thermique généré par ce dernier dans le corps après son ingestion.

[...] à suivre



LES SAISONS

La Chine à la grande différence de l'Occident ne s'est pas coupée de ces racines et de ses traditions de façon aussi brutale et définitive que nous ! Si en Occident nous avons un savoir ce dernier est plus ou moins perdu de nos jours et les connaissances de la nature et de la vie qu'avaient nos Anciens ne se sont pas - ou très peu - transmises aux générations suivantes, préoccupées de Modernité et de Progrès. La diététique moderne occidentale n'a pas échappée à cette approche des choses. L'agriculture a muté et s'est développée de manière exponentielle au sortir des deux grandes guerres en Europe au siècle dernier pour de produire de la nourriture dont tout le monde manquait cruellement. Elle s'est mécanisée, les parcelles ont été remembrées, la production devait alors obéir à un impératif en terme de volume afin nourrir toute une population - affamée au sortir de la guerre ! L'industrie agro-alimentaire a ensuite pris le relais et nos assiettes se sont industrialisées si je puis dire. Et puis est arrivé le four à micro ondes ! Aujourd'hui notre manière de nous nourrir diffère radicalement de celle qu'avait nos grands-parents.

Mais il faut remonter encore un peu le temps pour avoir un éclaircissement des plus complet sur cette différence fondamentale entre l'Orient et l'Occident. Nous avons certes des connaissances et un savoir Ancestrales mais le phénomène religieux a joué un rôle majeur dans la dispersion de ce savoir. En ramenant l'essentiel des questionnements et des réponses aux Textes, les religions Modernes - dont le Christianisme qui nous préoccupe ici - nous ont prodigieusement éloigné de notre savoir et de nos pratiques ancestrales.

En Alsace par exemple il était de coutume au début de l'hiver de cueillir du lierre et de couper des branches de sapin que l'on accrochaient dans les habitations pendant la saison afin d'oxygéner et de purifier l'atmosphère ... forcément un peu confinée durant ces mois de froid. Chose que l'on ne fait plus ou à peine encore avec notre sapin de Noël ... ! Le phénomène religieux qui a tenu une place importante d'un point de vue social en Occident et partout dans la vieille Europe a beaucoup fragilisé notre rapport à l'Ordre Naturel des choses, à l'ici et au maintenant en nous invitant à nous préoccuper d'un Au-delà de la Vie chimérique à tout le moins

Le printemps est par essence la saison du renouveau et du jaillissement, dès le début du mois de février le Qi resté concentré sous terre se manifeste et grandit : le Yang jeune commence à croître. Le printemps associé au Mouvement BOIS est le temps de la germination et de la croissance. Son climat est caractérisé par le Vent et de brutaux changements de températures. Le Qi suit les mêmes mouvements au niveau corporel et monte de la profondeur du corps vers la Surface et les membres supérieurs en suivant le grand mouvement saisonnier. Le printemps est aussi le moment où le Foie et la Vésicule biliaire sont les plus vigoureux. Le Foie qui a la responsabilité de « Faire Circuler » a besoin d'équilibre pour réguler le Qi et le Sang. S'il souffre de contraintes ou de sur-pression, il risque de devenir hyper-actif et d'exacerber son mouvement ascendant induisant irritabilité et maux de tête. Il peut aussi contraindre la Rate et l'Estomac, voir agresser le Poumon. C'est pour cette raison qu'au printemps apparaissent certains troubles digestifs et respiratoires ... !

Le tableau ci dessous vous donne un aperçu de votre panier au retour du marché pour la saison du printemps ... !

[...] à suivre



	NATURE FRAÎCHE	NATURE NEUTRE	NATURE TIEDE
SAVEUR ACIDE	<ul style="list-style-type: none"> - citron mandarine orange fraise mangue pomme verte 	<ul style="list-style-type: none"> - azuki - pomme prune raisin - olive 	<ul style="list-style-type: none"> - abricot cerise coing goyave grenade kumquat litchi pêche - faisan - vinaigre
SAVEUR DOUCE	<ul style="list-style-type: none"> - blé larme de Job orge sarrasin haricot mungo tofu - asperge artichaut aubergine avocat blette brocoli céleri champignon de Paris chou-rave concombre radis courgette endive épinard laitue mâche navet - fraise mandarine orange poire prune - canard lapin foie d'agneau - huitre - blanc d'oeuf lait de jument - lait de soja huile de sésame - thé vert 	<ul style="list-style-type: none"> - avoine maïs millet orge riz - azuki fève pois cassés petit pois lentilles pois chiche - carottes champignon noir chou haricot vert patate douce pomme de terre navet cuit - ananas cacahuète figue l'organe noix de coco papaye prune raisin pomme amande noisette - veau caille oie jambon porc (viande, coeur, rognons, pieds) boudin - carpe poulpe thon - oeuf, lait de vache - thé oolong fleur d'oranger - huile arachide safran sésame noir réglisse miel sucre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> - riz glutineux quinoa - fenouil oignon pleurote, potiron, poireau, poivron abricot, cerise, châtaigne, coing, datte, grenade, goyave, jujubes, kumquat, litchi, noix, pêche, pignon des pin - agneau, boeuf, poulet (viande, foie), faisan, mouton (viande, coeur, rognons), foie de porc, tripes, jaune d'oeuf - crevette - lait de brebis, de chèvre - badiane cannelle muscade sucre de canne complet, huile de soja vinaigre alcool, café
SAVEUR PIQUANTE	<ul style="list-style-type: none"> - céleri, chou-rave, radis, - origan, menthe 		<ul style="list-style-type: none"> - ail ciboule ciboulette fenouil oignon poireau - kumquat pistache - aneth badiane basilic cannelle cardamome coriandre clou de girofle gingembre frais persil muscade thym romarin - huile de soja alcool

7° LES REPAS

LE DÉJEUNER

Le déjeuner est le repas le plus important de la journée et c'est souvent celui que nous négligeons le plus ! Pris à la va vite au bureau, souvent froid, ou au contraire au restaurant il est soit insuffisant soit trop copieux et de toute évidence ne nous apporte pas les nutriments essentiels à notre bon équilibre. Sur la durée cette attitude alimentaire induit de la fatigue et de l'épuisement !

Au moment de la mi-journée le Yang est à son apogée et les fonctions digestives en capacité maximum. Le déjeuner sera donc le moment d'apporter au corps l'essentiel de ses nutriments. Il devra - en définitive - être copieux et rassasiant - sans toutefois déséquilibrer les capacités digestives du corps - car après les activités du matin et en prévision de celles de l'après-midi, il lui faut produire de l'Energie pour tenir jusqu'au soir. Il est bien évident que travailler en mangeant est une stupidité sans nom à éviter absolument. Soyez présentes à ce que vous faites. C'est d'ailleurs valable aussi pour l'ensemble de vos activités. Professionnelles ou pas !

Si le repas est trop copieux - comme le sont souvent les déjeuners d'affaires par exemple - l'assimilation des aliments sera laborieuse et source de fatigue. La Rate et l'Estomac vont devoir mobiliser beaucoup d'Energie pour cuire le bol alimentaire et le bénéfice énergétique sera alors faible voire négatif. Ces repas trop riches qui provoquent lourdeur et envie de dormir finissent par épuiser progressivement les fonctions digestives. Cette forme d'indigestion chronique est accompagnée de distension abdominale, de ballonnements, de fatigue, de régurgitations acides, d'éructions. Elle engendre de la Stagnation Alimentaire. Cette mauvaise alimentation est source de différents déséquilibres allant des simple inconfort à la maigreur voire à la carence nutritionnelle en passant par la prise de poids ...

[...] à suivre

8° RECETTES & MENUS

RISOTTO AUX ASPERGES VERTES

Il vous faut :

- 1 kilo d'asperges vertes
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 75 grammes de parmesan
- 350 grammes de riz arborio ou carnaroli
- 1 verre de vin blanc sec
- Huile d'olive
- Sel poivre

Laver soigneusement les asperges et couper les extrémités fibreuses. Pour ce faire tenir chaque asperge par les deux bouts et la plier doucement. Séparer les tiges et les pointes. Cuire les pointes quelques minutes à l'eau bouillante : elles doivent être tendres mais garder de la tenue.

Une fois cuites passer les pointes d'asperges rapidement à l'eau froide afin qu'elles restent colorées et fermes.

Cuire ensuite les tiges. Lorsqu'elles sont très tendres les mixer très finement avec le bouillon de légumes. Passer ce bouillon au chinois puis à l'étamine. Il doit être clair sans pulpe ni fibres. Mettre le bouillon à chauffer et le réduire un peu.

Emincer très finement l'oignon et le fatiguer longuement dans une casserole à fond épais avec un filet d'huile d'olive.

Ajouter ensuite le riz, assaisonner, remuer pour bien enduire le riz et baisser le feu. Le riz doit être translucide. Rajouter ensuite le bouillon chaud louche après louche. Cette opération s'effectue à feu « militaire » Quand le bouillon est absorbé verser une nouvelle louche sans cesser de remuer votre risotto sans quoi il attachera ! Continuer jusqu'à l'absorption complète du bouillon et finir avec le vin blanc : le riz doit être cuit mais garder de la « mâche » et du grain. Il sera un peu élastique sous la dent mais surtout pas croquant ou gluant !

Hors du feu ajouter le parmesan et les pointes d'asperges et mélanger délicatement. Laisser reposer une minute à couvert. Rajouter ensuite 1 ou 2 pointes d'asperges bien vertes sur l'assiette de risotto pour une présentation plus agréable.

Servir très chaud.

[...] à suivre

Luc Mouton Fondateur - Gérant / O.P.A.C ©Fleur d'Océan 2.0 - 2019

ANNEXES

Les tableaux des aliments et leur classification sont en grande partie de Madame Josette Chapellet que je tiens à remercier tout particulièrement pour ses deux excellents ouvrages - cités dans la bibliographie de ce cours. Ils m'ont beaucoup aidé à illustrer et clarifier mon propos et je lui en suis très reconnaissant. Je les ai parfois complétés.

LES CÉRÉALES

ALIMENT	NATURE		SAVEUR		TROPISME
Riz Gluant	TIEDE		DOUCE		RP-P
Riz	NEUTRE		DOUCE		RP-E
Avoine	NEUTRE		DOUCE	SALÉE	RP-E
Maïs	NEUTRE		DOUCE		RP-E-V
Seigle	NEUTRE		DOUCE		RP-E
Blé	FRAÎCHE		DOUCE		RP-E-C-Rn
Larme de Job	FRAÎCHE		DOUCE		RP-E-P-V
Millet	FRAÎCHE		DOUCE	SALÉE	RP-E-Rn
Orge	FRAÎCHE		DOUCE	SALÉE	RP-E-V
Sarrasin	FRAÎCHE		DOUCE		RP-E-GI

LES LEGUMINEUSES

ALIMENT	NATURE		SAVEUR		TROPISME
Azuki	NEUTRE	ACIDE	DOUCE		C-IG-RP-GI
Fève	NEUTRE		DOUCE		RP-E
H Blancs	NEUTRE		DOUCE		RP-E
H Noirs	NEUTRE		DOUCE		C-F-Rn
Lentilles	NEUTRE		DOUCE		RP-E
P Chiches	NEUTRE		DOUCE		RP-E
Pois	FRAÎCHE		DOUCE		RP-E
H Mungo	FRAÎCHE		DOUCE		C-E
P de Soja	FROIDE		DOUCE		RP-E-C



Luc Mouton Fondateur & Gérant

O.P.A.C Fleur d'Océan 2.0

[Mail 1](#)

[Mail 2](#)

[Site](#)

[Facebook](#)

[Linked-In](#)

Tel + 33 6 82 46 29 15

Certification Qualité délivrée au titre de la catégorie :

ACTIONS DE FORMATION

Déclaration d'Activité enregistrée auprès du Préfet de la Région Grand Est sous le Numéro : 44 67 05 690 67



Certification PRO Animateur Agréé

Soins de Bien Etre - Massages Energétiques



A large, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Luc Mouton', is written across the lower half of the page.