

## Les couleurs de la diététique chinoise 药膳 (*yaoshan*)

La médecine chinoise offre avec la diététique un moyen de traiter la maladie de manière prophylactique. Au cours d'un repas, on pense régulièrement à harmoniser les cinq saveurs (acide, amère, douce, piquante, salée) qui nourrissent les Viscères (respectivement Foie, Cœur, Rate,



Poumons, Reins) mais, moins souvent à la nature de l'aliment selon la théorie des quatre Energies (Froid, Fraîcheur, Chaleur ou Tiédeur). On doit penser également à la texture, à la forme de l'aliment et à la couleur, comme ici ces pâtes vertes, rouges, blanches, jaunes (manque la couleur noire) que l'on retrouve sur tous les marchés du Yunnan. Ainsi, au cours d'une grossesse, la diététique dont la nature (*xing*) des aliments *yin* dits frais ou froids ou les aliments *yang* dits chauds et tièdes sans oublier les aliments de nature neutre, sera à privilégier car harmonise le *yin*, *yang*, le *xue* et le *qi* [1]. Et la couleur est essentielle parce que comme le fait remarquer Henri Truong Tan Trung<sup>st</sup> dans son article « Diététique : saveurs et nutrition », mise à jour de son précédent article paru en 1997 [2], « contribue aux plaisirs des yeux et au shen du Cœur ». Oui, la diététique est

même préventive dans le cancer [3], où chaque aliment choisi selon les règles de la médecine chinoise peut contribuer à la protection contre les tumeurs.

Dans ce numéro, il sera question aussi de la place de l'acupuncture dans la sclérose en plaques, dans le canal lombaire étroit

ou de l'électroacupuncture dans les céphalées primaires. Peut-on traiter sans risque une femme enceinte par acupuncture ? Quelle peut être la place de l'électroacupuncture dans les douleurs du travail lors de l'accouchement ou de la moxibustion dans les soins de support du cancer ? La rhumatologie : quel est l'état de l'évaluation en 2015 ? Que pensez de la nomenclature des points d'oreille ? Autant de questions qui trouveront leurs réponses dans ce premier numéro de l'année du Singe.

Jean-Marc Stéphan

### Références

1. Stéphan JM. Recension. Nourrir la vie par Patricia Duchateau. *Acupuncture & Moxibustion*. 2014;13(1):72.
2. Truong Tan Trung Hsr. Diététique et nutrition. *Revue Française de MTC*. 1997;173:17-23.
3. Gatineaud ME. Diétothérapie chinoise et tumeurs. *Acupuncture & Moxibustion*. 2009;8(1):18-24.