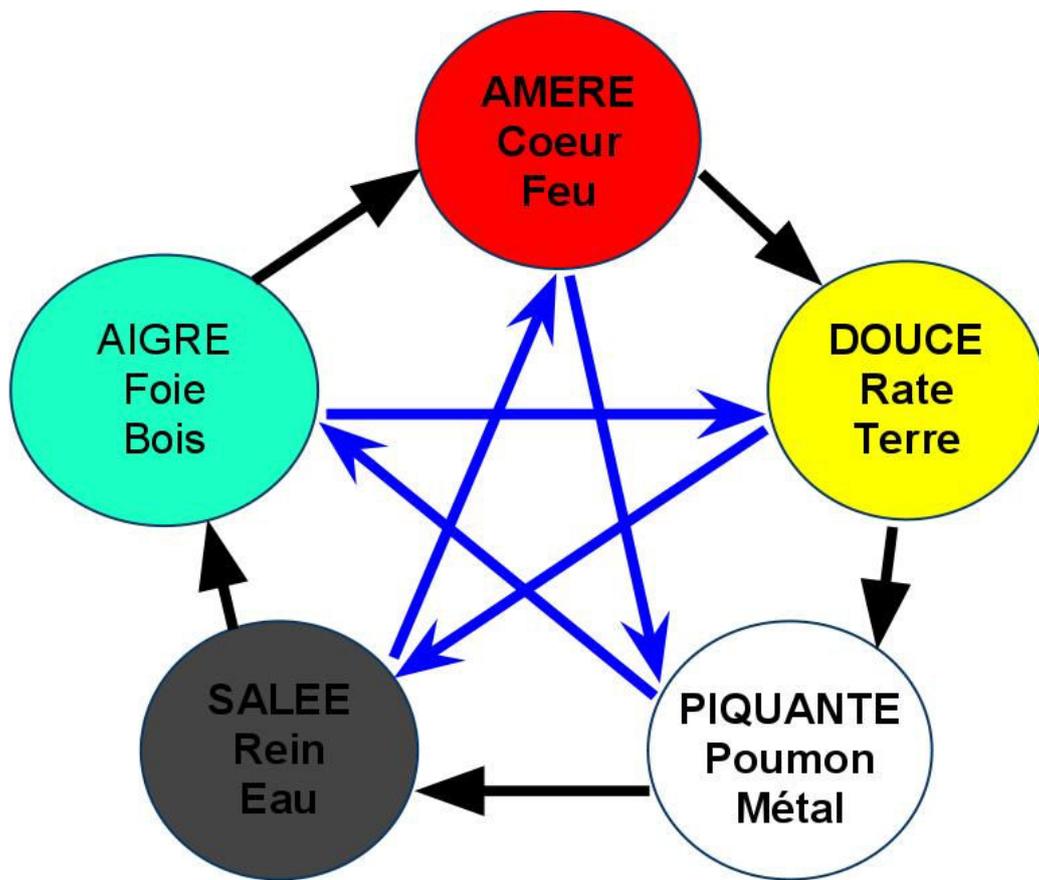




# Diététique chinoise

## Yang Sheng Fa - 养生法



# Préambule :

La diététique chinoise, pilier essentiel de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), trouve ses racines dans les temps anciens de la civilisation chinoise. Elle est fondée sur l'idée que l'alimentation joue un rôle crucial dans le maintien de la santé et la prévention des maladies.

## Origines légendaires

Selon la tradition chinoise, l'empereur mythique Shennong, également appelé le "Divin Laboureur", est crédité de l'introduction de l'agriculture et de la phytothérapie en Chine. On lui attribue la rédaction du "Shennong Bencao Jing" (神农本草经), ou "Classique de la matière médicale de Shennong", qui est l'un des premiers ouvrages recensant les propriétés médicinales des plantes et des aliments. Bien que son existence soit légendaire, Shennong symbolise l'importance accordée depuis des millénaires à la connaissance des aliments et de leurs effets sur le corps humain.

## Textes fondateurs

Parmi les textes médicaux anciens, le "Huangdi Neijing" (黄帝内经), ou "Classique interne de l'Empereur Jaune", occupe une place prépondérante. Datant d'environ 2 500 ans, cet ouvrage est considéré comme la pierre angulaire de la MTC. Il aborde divers aspects de la santé, y compris la diététique, en mettant l'accent sur l'équilibre entre le Yin et le Yang, ainsi que sur l'harmonie entre l'homme et son environnement. Le "Huangdi Neijing" souligne l'importance d'une alimentation adaptée aux saisons et aux constitutions individuelles pour préserver la santé.

## Évolution historique

Au fil des dynasties, la diététique chinoise s'est enrichie grâce aux contributions de nombreux médecins et érudits. Sous la dynastie Tang (618-907), Sun Simiao, un éminent médecin et alchimiste taoïste, a compilé le "Qian Jin Yao Fang" (千金要方), ou "Prescriptions valant mille pièces d'or". Cet ouvrage monumental consacre plusieurs chapitres à la diététique, détaillant les propriétés des aliments et leur utilisation thérapeutique. Sun Simiao y insiste sur l'importance de la prévention des maladies par une alimentation appropriée et équilibrée.

Sous la dynastie Song (960-1279), la prospérité économique et les échanges culturels ont favorisé le développement de la science culinaire et diététique. Des ouvrages tels que le "Shiliao Bencao" (食疗本草) de Meng Shen, écrit vers 686, décrivent en détail les propriétés de 227 aliments, leurs indications thérapeutiques et des recettes culinaires. Cette période voit également l'émergence de la cuisine végétarienne influencée par le bouddhisme, mettant l'accent sur les légumes, les céréales et les fruits préparés de manière à préserver leurs qualités nutritionnelles et énergétiques.

## Passage de l'héritage aux applications : cheminer avec les saveurs et les saisons

Forte d'un héritage ancien toujours vivant, enrichi par les lectures contemporaines de Philippe Sionneau, Giovanni Maciocia, Jean-Marc Eyssalet et Élisabeth Rochat de la Vallée, la diététique chinoise nous invite à poser un regard renouvelé sur l'acte de se nourrir. Ce que les textes classiques ont transmis avec sagesse — du *Huangdi Neijing* au *Shiliao Bencao* — et que les auteurs modernes traduisent avec finesse pour notre monde contemporain, nous guide aujourd'hui vers une compréhension plus subtile, sensorielle et énergétique de l'alimentation.

Dans ce cours, nous proposons un cheminement progressif qui articule théorie et pratique, savoirs anciens et applications contemporaines. Chaque chapitre explore un axe fondamental de cette tradition vivante : les principes de base, la classification des saveurs, la nature thermique des aliments, l'impact de leur préparation, leur lien avec les saisons, les syndromes énergétiques ou encore les spécificités propres à chaque organe Zang-Fu.

Ce parcours n'a pas vocation à figer des règles, mais à **ouvrir un espace de réflexion, d'expérimentation et d'intuition**, dans lequel la diététique devient un art de vivre conscient. Elle n'est pas uniquement une méthode pour équilibrer le Qi ou nourrir le Sang : elle est un **mouvement vers soi-même**, une manière de prendre soin de la vie en soi, au fil des cycles du corps et du monde.

## **Auteurs contemporains et transmission actuelle**

Au XXe et XXIe siècle, la diététique chinoise a poursuivi son évolution grâce aux travaux de praticiens et chercheurs contemporains, qui ont permis sa diffusion et sa compréhension en Occident. Ces auteurs ont su tisser un lien entre les connaissances classiques issues des textes fondateurs et les attentes actuelles en matière de santé, d'alimentation consciente et de médecine intégrative.

Parmi eux, **Giovanni Maciocia**, sinologue et praticien britannique, a profondément marqué l'enseignement de la médecine chinoise en Europe et aux États-Unis. Il a su traduire et interpréter les concepts fondamentaux avec rigueur, clarté et profondeur clinique. Ses ouvrages ont permis à de nombreux thérapeutes de saisir les subtilités de la diététique dans une approche systémique, toujours ancrée dans les fondements du *Huangdi Neijing*.

**Philippe Sionneau**, quant à lui, a joué un rôle majeur dans la vulgarisation et l'approfondissement de la médecine chinoise en langue française. À travers ses nombreux écrits, il a replacé la diététique dans le contexte des syndromes, mettant en lumière son efficacité lorsqu'elle est utilisée comme un outil thérapeutique à part entière, intégré à la pharmacopée, l'acupuncture et le mode de vie.

Mais c'est également dans une approche plus symbolique et incarnée qu'a été conçue cette formation, grâce à l'inspiration du travail d'**Élisabeth Rochat de la Vallée**. Héritière spirituelle des enseignements de Jean Schatz, elle explore la portée philosophique et poétique des textes anciens, révélant la profondeur des liens entre les saveurs, les mouvements du Qi, et les résonances émotionnelles. Pour elle, l'aliment n'est pas simplement un agent nutritionnel, mais une **voie d'harmonisation de l'être**, en relation avec le Ciel et la Terre.

Cette sensibilité a été nourrie et complétée par les apports du Dr **Jean-Marc Eyssalet**, praticien et enseignant, qui insiste sur la nécessité d'un retour à la pratique corporelle, au ressenti, à la lenteur dans l'acte de se nourrir. Pour Eyssalet, **la diététique chinoise est une pédagogie du vivant**, un chemin d'intégration plus qu'un ensemble de règles.

À travers l'ensemble de ces influences, cette formation ne se limite pas à transmettre des listes d'aliments ou des prescriptions générales. Elle invite à **l'écoute du corps, à la lecture du paysage interne, et à la juste alliance entre connaissance savante et perception intuitive**.

## **Structure du cours**

Cette formation en diététique chinoise a été conçue comme un chemin progressif, à la fois didactique et sensible, allant des fondements classiques aux applications cliniques, en passant par la symbolique des saveurs et la logique des recettes thérapeutiques. Chaque chapitre aborde un aspect

essentiel de cette médecine de l'aliment, afin de guider le praticien dans une compréhension complète, intégrée et vivante.

### **1. Principes de la Diététique Chinoise**

Ce premier chapitre expose les grands fondements de la diététique selon la médecine traditionnelle chinoise : prévention, individualisation, lien entre l'aliment, le corps et le climat.

### **2. Classification des Saveurs**

On y étudie les cinq saveurs (acide, amer, doux, piquant, salé) et leurs effets sur les organes, le Qi, le Sang, et les émotions.

### **3. La Nature Thermique des Aliments et Direction Énergétique**

Chaque aliment possède une nature thermique (froid, frais, neutre, tiède, chaud) et une direction énergétique (montante, descendante, intérieure, extérieure). Ce chapitre explore comment les mobiliser dans le traitement des déséquilibres.

### **4. Saveurs et Utilisations thérapeutiques + La Saveur Umami**

Ce chapitre approfondit l'usage clinique des saveurs, en y intégrant la réflexion contemporaine sur l'umami, et son éventuelle place dans le système chinois traditionnel.

### **5. Impact de la préparation des aliments**

La façon dont les aliments sont cuits, préparés ou transformés modifie leur nature énergétique. On y aborde la cuisson vapeur, mijotée, sautée, crue, ainsi que les associations judicieuses.

### **6. La Diététique selon les Saisons**

Ce chapitre relie les cycles saisonniers à l'alimentation : comment adapter les saveurs, natures et aliments aux rythmes du Ciel.

### **7. La Dynamique Émotionnelle des Saveurs en MTC**

Inspiré notamment du travail d'Élisabeth RoCHAT de la Vallée, ce chapitre explore la résonance symbolique et émotionnelle des saveurs, comme vecteurs de transformation intérieure.

### **8. Diététique Chinoise et Syndromes Généraux**

On y présente les grandes catégories de déséquilibres (vide de Qi, stase de Sang, accumulation d'Humidité, chaleur interne, etc.) et leur prise en charge diététique.

### **9. Principes des Recettes Thérapeutiques**

Ce chapitre développe les règles de composition d'un repas à visée thérapeutique : harmonie des saveurs, textures, rythmes de cuisson, dosage.

### **10. Diététique Chinoise par Zang 脏 / Fu 腑**

Une approche organique de l'alimentation selon les fonctions physiologiques de chaque organe, avec leurs déséquilibres et les aliments qui les nourrissent ou les régulent.

### **11. Exemples de Repas selon les Syndromes du Qi – Sang – Liquides Organiques**

Des cas concrets de construction de repas adaptés à des déséquilibres globaux de l'énergie, du Sang ou des liquides.

### **12. Exemples de Repas par Syndrome Zang-Fu**

Des exemples de menus ciblant spécifiquement les déséquilibres d'organes (Rein, Rate, Foie, etc.), dans une perspective thérapeutique et préventive.

**13. Conclusion – De l'aliment au médicament : la diététique comme seuil vers la pharmacopée**  
Ce chapitre de clôture fait le lien entre l'alimentation et la pharmacopée chinoise. L'aliment devient médicament selon son dosage, son mode de préparation, sa saveur et sa symbolique. C'est aussi une ouverture vers l'étude de la matière médicale.

#### **14. Citations Inspirantes issues des Textes Anciens et Auteurs Contemporains**

Une sélection de paroles marquantes pour éclairer la pratique, la philosophie et la poésie de cette tradition vivante.

#### **15. Bibliographie**

Les sources principales ayant nourri le cours, des classiques anciens aux auteurs contemporains, pour poursuivre l'étude et approfondir chaque aspect présenté.

# 1. Principes de la Diététique Chinoise

La diététique chinoise est une branche de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) qui repose sur des principes énergétiques destinés à maintenir l'harmonie entre le corps, le Qi et l'environnement.

Elle s'appuie sur les lois du Yin-Yang et des Cinq Mouvements, et considère l'alimentation comme un véritable outil thérapeutique.

- **Les Cinq Saveurs** : Chaque aliment est classé selon sa saveur (doux, acide, amer, piquant, salé), qui influence différemment les organes.
- **Les Cinq Mouvements (Wu Xing)** : Les aliments sont associés à un élément (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau) et à un organe Zang-Fu.
- **La Nature des Aliments** : Certains aliments sont **froids ou rafraichissant** (ex. pastèque, concombre), d'autres **chauds ou réchauffants** (ex. gingembre, cannelle), et influencent l'équilibre du Yin et du Yang.
- **La Direction des Aliments** : Chaque aliment possède un mouvement énergétique (montant, descendant, flottant ou plongeant) qui oriente la circulation du Qi dans le corps et permet d'harmoniser son flux.
- **L'Impact des Modes de Cuisson** : Les cuissons douces (vapeur, mijoté) conservent l'énergie de l'aliment, tandis que les fritures ou grillades le modifient.
- **Les Associations Alimentaires** : Certains aliments combinés favorisent l'assimilation du Qi et des nutriments.
- **Adaptation saisonnière** : L'alimentation doit être ajustée en fonction des saisons pour harmoniser le corps avec les changements environnementaux.

- **Individualisation** : Chaque individu est unique, et son régime alimentaire doit être adapté à sa constitution, son âge, son état de santé et son mode de vie.



## 1. Les Cinq Saveurs (五味 Wu Wei)

Chaque aliment est classé selon sa saveur – **doux, acide, amer, piquant, salé** – qui exerce une action spécifique sur les organes :

- **Doux (甘)** : tonifie, harmonise, apaise. → Rate, Estomac.
- **Acide (酸)** : astringe et retient les liquides. → Foie.
- **Amer (苦)** : draine, assèche, fait descendre. → Cœur.
- **Piquant (辛)** : disperse, stimule la circulation. → Poumon.
- **Salé (咸)** : ramollit, fait plonger, purifie. → Reins.

Les Cinq Saveurs doivent être équilibrées pour nourrir sans léser les organes.



## 2. La Nature des Aliments (性 Xing)

Chaque aliment possède une **nature thermique** :

- **Froid (寒), frais (凉), neutre (平), tiède (温), ou chaud (热).**

Cette nature n'est pas liée à la température de cuisson, mais à **l'effet énergétique produit dans le corps** après ingestion.

Ainsi :

- Les aliments **froids ou frais** (pastèque, concombre) rafraîchissent, calment la chaleur et nourrissent le Yin.
- Les aliments **tièdes ou chauds** (gingembre, cannelle) réchauffent, activent la circulation du Qi et du Sang, et soutiennent le Yang.



## 3. La Direction des Aliments (升降浮沉 Sheng Jiang Fu Chen)

Chaque aliment possède un **mouvement énergétique**, qui oriente la circulation du Qi dans le corps. Il peut être **montant, descendant, flottant ou plongeant**, et ce mouvement complète la compréhension de la saveur et de la nature.

| Direction                  | Fonction énergétique   | Exemples                           | Indications principales                      |
|----------------------------|--|------------------------------------|--|
| <b>Montante</b><br>(升)     | Fait monter le Qi, stimule le Yang                           | Gingembre, vin de riz, poireau     | Vide de Yang, froid interne, fatigue mentale |
| <b>Descendant</b><br>e (降) | Fait descendre le Qi rebelle, harmonise l'Estomac            | Banane, radis, thé, nèfle          | Nausées, reflux, constipation                |
| <b>Flottante</b><br>(浮)    | Libère la surface, chasse le Vent, favorise la transpiration | Menthe, coriandre, shiso           | Début de rhume, frissons, fièvre légère      |
| <b>Plongeante</b><br>(沉)   | Enracine, calme le Qi, nourrit le Yin                        | Sel marin, algues, racine de lotus | Agitation, insomnie, vide de Yin             |

👉 Cette compréhension permet d'**adapter le mouvement énergétique des repas** au déséquilibre du patient :

- Faire monter le Qi chez un patient épuisé.
- Le faire descendre en cas de Qi rebelle ou de chaleur du Haut.
- Libérer la surface en cas de rhume.
- Plonger et ancrer en cas d'agitation ou de vide de Yin.

## 4. Les Cinq Mouvements (五行 Wu Xing)

Les aliments sont associés à un **élément** (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau), à un **organe Zang-Fu** correspondant, et à une saison.

Cette classification relie la diététique au cycle naturel et au rythme des organes.

| Éléme<br>nt | Organe                   | Saison    | Saveur<br>associée | Exemple d'aliments           |
|-------------|--------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|
| Bois        | Foie / Vésicule biliaire | Printemps | Acide              | Agrumes, vinaigre, épinards  |
| Feu         | Cœur / Intestin grêle    | Été       | Amer               | Café, chicorée, laitue amère |
| Terre       | Rate / Estomac           | Fin d'été | Doux               | Riz, carotte, citrouille     |
| Métal       | Poumon / Gros intestin   | Automne   | Piquant            | Ail, oignon, radis           |
| Eau         | Reins / Vessie           | Hiver     | Salé               | Algues, fruits de mer        |

## 5. L'Impact des Modes de Cuisson (烹饪方法)

La cuisson modifie la nature énergétique des aliments :

- **Cuissons douces (vapeur, mijoté)** → conservent l'énergie vitale et soutiennent le Yin.
- **Cuissons fortes (friture, grillade)** → dispersent l'énergie et favorisent le Yang.

- **Séchage, torréfaction, rôtissage** → rendent les aliments plus tièdes et digestes.
- **Fermentation** → équilibre, soutient la Rate et favorise la flore digestive.



## 6. Les Associations Alimentaires (食物配伍)

Certains aliments combinés **favorisent l'assimilation du Qi et des nutriments**, d'autres peuvent créer des stagnations ou des antagonismes.

- Ex. riz + jujube rouge → harmonise la Rate.
- Éviter : radis + ginseng → le radis disperse l'effet tonifiant du ginseng.



## 7. L'Adaptation Saisonnière (顺应四时)

L'alimentation doit suivre les saisons :

- **Printemps** : aliments frais et montants, favoriser la verdure.
- **Été** : aliments rafraîchissants et hydratants (fruits, salades).
- **Automne** : saveurs douces et humidifiantes pour protéger le Poumon.
- **Hiver** : cuissons longues, aliments tièdes et salés pour nourrir le Yang des Reins.



## 8. L'Individualisation (因人而异)

Chaque individu est unique : son **âge, constitution, activité, état émotionnel et mode de vie** influencent ses besoins énergétiques.

L'alimentation devient ainsi une **prescription personnalisée**, ajustée au terrain, à la saison et à la condition du moment.

# 2. Classification des Saveurs

## A. Généralités

En Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), les aliments sont classés selon **cinq saveurs principales** (+ une saveur neutre ou fade). Chaque saveur est associée à **un organe, une fonction énergétique et des effets spécifiques** sur le corps.

Dans le **Su Wen (素问)**, texte fondamental de la Médecine Traditionnelle Chinoise, **six saveurs sont décrites : l'acide, l'amer, le doux, le piquant, le salé et l'insipide (淡, dàn)**. Chacune de ces saveurs est associée à un organe et possède des effets spécifiques sur le corps.

## B. Les 6 Saveurs

### ◆ 1. Saveur Acide (Suan - 酸)

 **Organe associé : Foie (Gan) et Vésicule Biliaire**

 **Nature énergétique :** Rafraîchissante, astringente

 **Effets :**

- ✓ Astringente → resserre et retient les liquides (sueur, diarrhée, saignements)
- ✓ Tonifie le Foie et la Vésicule Biliaire
- ✓ Apaise les tendons et les muscles

 **Attention :** Éviter en cas de **stagnation du Qi du Foie** (peut aggraver les tensions émotionnelles)

◆ **Aliments acides :**

 Citron, vinaigre, prune umeboshi, kiwi, grenade, groseille, oseille, yaourt

### ◆ 2. Saveur Amère (Ku - 苦)

 **Organe associé : Cœur (Xin) et Intestin Grêle**

 **Nature énergétique :** Rafraîchissante, desséchante

 **Effets :**

- ✓ Clarifie la chaleur (utile en cas de fièvre, inflammation)
- ✓ Assèche l'Humidité (œdèmes, mucus)
- ✓ Draine la chaleur du Cœur et du Foie

 **Attention :** Trop d'amertume peut affaiblir le Qi de la Rate et de l'Estomac

◆ **Aliments amers :**

 Café, thé vert, cacao, pissenlit, endive, laitue, écorce d'orange amère

### ◆ 3. Saveur Douce (Gan - 甘)

 **Organe associé : Rate (Pi) et Estomac**

 **Nature énergétique :** Neutre ou réchauffante

 **Effets :**

- ✓ Tonifie et harmonise le Qi (soutient l'énergie vitale)
- ✓ Humidifie et nourrit le Sang et les Liquides Organiques
- ✓ Apaise le système digestif et calme la douleur

 **Attention :** Excès → surcharge la Rate et crée de l'Humidité (prise de poids, fatigue, ballonnements)

◆ **Aliments doux :**

 Riz, blé, patate douce, carotte, miel, dattes, figues, viande, lait, amande

## ◆ 4. Saveur Piquante (Xin - 辛)

🌿 **Organe associé : Poumon (Fei) et Gros Intestin**

🔥 **Nature énergétique : Réchauffante, dispersante**

🌿 **Effets :**

- ✓ Disperse le Froid et active la circulation du Qi et du Sang
- ✓ Stimule la transpiration (élimine le Vent-Froid)
- ✓ Favorise l'ouverture des pores et des méridiens

⚠ **Attention :** En excès, épuise le Qi du Poumon et assèche les Liquides Organiques

◆ **Aliments piquants :**

🌶 Gingembre, piment, ail, oignon, poireau, moutarde, cannelle, clou de girofle

## ◆ 5. Saveur Salée (Xian - 咸)

🌿 **Organe associé : Rein (Shen) et Vessie**

🔥 **Nature énergétique : Rafrâchissante, dispersante**

🌿 **Effets :**

- ✓ Ramollit les duretés (nœuds, kystes, masses dures)
- ✓ Favorise l'élimination des toxines (diurétique naturel)
- ✓ Nourrit le Yin des Reins

⚠ **Attention :** Trop de sel affaiblit le Rein et favorise la rétention d'eau

◆ **Aliments salés :**

🧴 Algues, fruits de mer, sel marin, miso, sauce soja, poisson

## ◆ 6. Saveur Neutre Insipide (ou Fade - Dan 淡)

🌿 **Organe associé : Rate et Rein**

🔥 **Nature énergétique : Légèrement rafraîchissante**

🌿 **Effets :**

- ✓ Draine l'Humidité (diurétique naturel)
- ✓ Stimule l'élimination des toxines
- ✓ Apaise et équilibre

◆ **Aliments neutres :**

🌱 Haricots mungo, courgette, champignon noir (*Auricularia auricula*), aubergine, maïs, melon d'hiver (*benincasa hispida*)

**Exemples d'aliments insipides et leurs propriétés thermiques :**

| Aliment           | Propriété thermique | Effet principal en MTC                    |
|-------------------|---------------------|---|
| Haricots mungo    | Frais               | Diurétique, détoxifiant                   |
| Melon d'hiver     | Frais               | Élimine la chaleur et l'humidité          |
| Maïs              | Neutre              | Soutient la Rate, favorise la diurèse     |
| Pousses de bambou | Frais               | Facilite la digestion, élimine l'humidité |
| Champignons noirs | Neutre              | Favorise la circulation des liquides      |
| Riz (non gluant)  | Neutre              | Renforce la Rate, équilibre les liquides  |

## B. Récapitulatifs des Six Saveurs

✓ **Doux** → Tonifie, nourrit, harmonise le Qi (Rate, Estomac, Rein)

✓ **Piquant** → Fait circuler le Qi et le Sang, disperse les stagnations (Poumon, Foie)

✓ **Amer** → Assèche l'Humidité, clarifie la chaleur (Cœur, Rate)

✓ **Salé** → Ramollit les masses, nourrit le Yin (Rein)

✓ **Acide** → Resserre les liquides, nourrit le Foie et le Sang

✓ **Insipide** → Draine l'Humidité, élimine les toxines, apaise et équilibre (Rein, Rate)

| Saveur         | Effet sur l'organisme                                | Organe cible  | Élément associé | Exemples d'aliments  | Propriétés thermiques   |
|----------------|--|---------------|-----------------|--|-------------------------|
| <b>Doux</b>    | Tonifie, harmonise, humidifie, nourrit               | Rate, Estomac | Terre           | Riz, dattes, carottes, pomme de terre, miel, réglisse                  | Souvent neutre ou tiède |
| <b>Acide</b>   | Astringent, contracte, conserve retient les liquides | Foie          | Bois            | Agrumes, prunes, vinaigre, citron, umeboshi, grenade, groseille        | Souvent frais ou neutre |
| <b>Amer</b>    | Assèche l'humidité, clarifie la chaleur              | Coeur, Rate   | Feu             | Chicorée, cacao, thé vert, café, laitue, endive, écorce d'orange amère | Souvent frais ou froid  |
| <b>Piquant</b> | Disperse, stimule la circulation du Qi et du Sang    | Poumon        | Métal           | Gingembre, ail, radis, poivre, piment, cannelle                        | Souvent chaud ou tiède  |
| <b>Salé</b>    | Ramollit, purge, nourrit le Yin                      | Rein          | Eau             | Algues, miso, crustacés, soja fermenté, poisson, sel                   | Souvent froid ou neutre |

|                  |   |              |              |  |                         |
|------------------|---|--------------|--------------|--|-------------------------|
| <b>Insi pide</b> | Draine l'Humidité, Stimule l'élimination des toxines, harmonise | Rate et Rein | Terre et Eau | Haricots mungo, courgette, maïs, pousse de bambou, champignon noir | Souvent neutre ou tiède |
|------------------|---|--------------|--------------|--|-------------------------|

## Effets des 5 Saveurs en Excès

| Saveur                         | Organe cible                 | Effets positifs (modération)                        | Excès : effets délétères   |
|--------------------------------|------------------------------|---|--|
| <b>Doux</b><br>(甘)             | Rate / Estomac / Rein        | Nourrit, tonifie, harmonise le Qi, calme la douleur |  Alourdit, crée de l'Humidité et des glaires → fatigue, ballonnements, prise de poids, léthargie  |
| <b>Piquant</b><br>(辛)          | Poumon / Gros Intestin       | Disperse le Froid, active le Qi, fait transpirer    |  Épuise les Liquides et le Qi du Poumon → toux sèche, sueurs spontanées, peau sèche, constipation |
| <b>Amer</b><br>(苦)             | Cœur / Intestin Grêle / Foie | Clarifie la chaleur, assèche l'Humidité, purge      |  Dessèche les Liquides, affaiblit la Rate → amaigrissement, sécheresse, troubles digestifs        |
| <b>Acide</b><br>(酸)            | Foie / Vésicule Biliaire     | Astringent, retient les liquides, tonifie le Foie   |  Resserre trop → stagnation du Qi du Foie, douleurs costales, nervosité, digestion difficile     |
| <b>Salé</b> (咸)                | Rein / Vessie                | Ramollit les masses, humidifie, nourrit le Yin      |  Blesse le Yin, épuise le Rein → rétention d'eau, hypertension, fragilité osseuse               |
| <b>Fade / Insi pide</b><br>(淡) | Rate / Rein                  | Draine l'Humidité, favorise la diurèse, équilibre   |  En excès : appauvrit les Liquides → fatigue, sécheresse, vide de Yin ou de Sang                |

### À retenir :

- En MTC, l'équilibre des saveurs est fondamental.
- Trop d'une saveur déséquilibre l'organe qu'elle est censée soutenir.
- L'alimentation doit être adaptée à la constitution, au climat, à la saison, et au déséquilibre actuel de la personne.