



Le poisson en diététique chinoise



Georges Shuai Zhang, coordinateur Chine et expert appréciateur des Étoiles Blanches de la Gastronomie (EBG) de l'Organisation Mondiale de la Gastronomie (OMG)



Dans l'histoire de la civilisation chinoise, l'apparition de la pêche est bien antérieure à l'agriculture, de sorte que les poissons sont les premières créatures qui ont été reconnues, capturées et consommées par les ancêtres. Dès l'époque du néolithique, les motifs de poissons et d'outils de pêche sont apparus comme ornements sur la poterie. Sur le célèbre bassin en terre cuite chamois peinte à l'engobe sombre découvert en 1953 à Banpo, un site archéologique qui a été occupé d'environ 4800 à 3600 avant notre ère, dans la province du Shaanxi, les peintures se composent de motifs géométriques, qui peuvent évoquer des filets de pêche et puis des illustrations de poissons et de faces humaines ornées, comme pourraient l'être des masques. Ce qui est une véritable représentation de la pêche et reflète le culte du poisson par ses habitants. Si le poisson se manifeste souvent dans les motifs décoratifs en Chine, c'est donc surtout pour sa grande valeur symbolique !

Le poisson est l'un des premiers médicaments explicitement documentés depuis la Dynastie Shang (- 1570 à - 1045). En effet les Chinois de l'époque l'utilisaient pour soigner le mal au ventre. Selon *Le Huangdi Nei Jing* ou *Classique interne de l'empereur Jaune*, le plus ancien ouvrage de médecine chinoise traditionnelle datant d'environ - 320 à 111, il existe deux types de maladies touchant la sphère abdominale, soit causé par le froid, soit par la chaleur. Comme la nature du poisson est *Yang*, le poisson est utilisé pour traiter les maladies *Yin*. Cela prouve que les anciens pouvaient déjà appliquer un certain aliment pour traiter les maladies correspondantes et pourraient aussi être à l'origine d'Isopathie dans l'histoire de la médecine traditionnelle chinoise (M.T.C.).

Comme nous le savons, la M.T.C se base sur une vision globale de l'Univers où le Tout renferme deux principes indissociables et complémentaires : le Yin et le Yang. La manifestation du Qi ou la Force Vitale qui immerge l'Univers, *le Yin et le Yang* se définissent réciproquement et coexistent dans une relation dynamique et interdépendante. Cette conception du monde s'applique naturellement aux aliments qui constitue à la diététique chinoise, l'une des disciplines de la M.T.C, aux côtés de l'acupuncture, la pharmacopée et le massage *Tui Na* et les exercices énergétiques *Qi Gong*.

La diététique chinoise différencie les aliments par leur nature, à savoir tiède, chaude, neutre, fraîche et froide. Cette classi-

fication indique l'effet généré par l'aliment dans l'organisme. Cela peut être une sensation de chaleur ou de fraîcheur, ou encore une sensation d'excitation ou de relaxation.

On classe également les aliments en **cinq saveurs principales : l'acide, l'amer, le sucré, le piquant et le salé.**

- La saveur acide est associée au foie et à la vésicule biliaire, elle est astringente et retient les liquides du corps, c'est pourquoi les aliments de cette saveur sont utiles pour aider à combattre les diarrhées ou la transpiration.
- La saveur amère est reliée au cœur et à l'intestin grêle, elle assèche et durcit les tissus en les drainant.
- La saveur sucrée, reliée à la rate et à l'estomac, donne l'énergie et combat les spasmes.
- La saveur piquante est associée au poumon et au gros intestin, elle amène l'énergie et les liquides vers la peau.
- Quant à la saveur salée, elle est reliée aux reins et à la vessie, qui ramollie les tissus en les humidifiant.

Selon la diététique chinoise, chacune de ces saveurs a un tropisme sur un couple « organe-entrailles » du corps humain, dans lequel elle va s'imprégner et agir. Prise en quantité modérée, une saveur agira positivement, en nourrissant le couple qui lui est associé ; à l'inverse, l'excès ou la carence

d'une saveur aura un effet négatif sur le couple en question. Si les saveurs agissent sur des organes spécifiques ainsi que sur leurs méridiens, elles ont aussi des influences précises sur le métabolisme.

Ces notions de nature et de saveur sont encore très utilisées en cuisine et permettent de caractériser les aliments. Un même aliment ne sera pas salubre pour tout le monde. En général, les aliments *Yang* rééquilibrent les personnes *Yin*, alors que les aliments *Yin* rééquilibrent les personnes *Yang*. En ce sens la nature, la saveur et les effets thérapeutiques du poisson ont été constamment discutés par les médecins de toutes les générations. Bien entendu cela varie selon les types de poissons.

Prenons un exemple : la carpe est la plus documentée dans les nombreux anciens textes chinois. D'après le *Shen Nong Ben Cao jing* ou le *Classique de la matière médicale du Laboureur Céleste*, premier traité chinois de phytothérapie, datant des Han Occidentaux (- 202 à 23), la carpe a une nature neutre avec une saveur douce, ses effets sont bénéfiques pour la circulation d'eau, la réduction de l'enflure, la baisse de l'air et la circulation du lait. Elle peut soigner l'hydropisie, le bérubéri, la jaunisse, la toux et la flatulence, et la galactostase. Selon le *Ben Cao Gang Mu* ou *La matière médicale classifiée*, traité de Pharmacopée par Li Shizhen (1518-1593), la carpe, favorable à la circulation d'eau, peut soulager les maladies dues à l'humidité et à la chaleur, comme le gonflement, la jaunisse, la mycose, la toux. Cliniquement, la carpe a principalement deux applications thérapeutiques : l'un pour la dysurie, l'autre pour la galactostase. Précisons que la carpe est souvent associée au haricot rouge en diététique chinoise, car ce dernier a aussi une nature neutre avec une

saveur sucrée, ce mélange est à la fois un bon plat et un excellent traitement.

Par rapport à la préparation du poisson, il est cuit à la vapeur, au gingembre et à la ciboule, avec la sauce de soja et du vinaigre du riz, mais la recette, la cuisson, les saveurs et les ingrédients utilisés varient grandement d'une région à une autre. Concernant le choix de poisson, il se diversifie suivant les 24 périodes climatiques du calendrier chinois. Néanmoins les Chinois ont une préférence pour le carassin ou le poisson-chat, car leurs noms en chinois sont homonymes de chance et d'abondance, sans oublier la carpe que nous avons mentionné puisqu'elle symbolise la richesse.

Ajoutons que le poisson est indispensable au réveillon du Nouvel An chinois. Car en chinois le mot « poisson » est un homophone du mot « abondance ». Selon la tradition, manger du poisson pour le Nouvel An permettrait d'être sauvé de la famine pour le reste de l'année.

Etant donné la subtilité et la nuance de la diététique chinoise, il est préférable de consulter un expert qui saura conseiller le plat qui nous convient le mieux afin de créer un équilibre dans l'organisme et y associer des plantes chinoises pour exalter son action. Dans les principales villes chinoises, il y a des restaurants haut de gamme comme le Tianziju, restaurant gastronomique de poissons et fruits de mer à Ningbo qui, avant le repas, proposent une consultation en diététique qui saura conseiller les mets les plus adaptés en tenant compte des différentes variables afin de profiter savoureusement de ses atouts et harmoniser la Force Vitale *Yin* et *Yang* du corps.

BIBLIO

La médecine traditionnelle chinoise au quotidien, Daniel Scimeca et Shuai Zhang, Édition Alpen, 2014
Plus mal au ventre, Daniel Scimeca et Max Tétou, Édition Alpen, 2014
Chine, l'énigme de l'homme de bronze, Gilles Béguin et Alain Thote, Édition Findakly, 2003

Georges SHUAI ZHANG