

食養

Fiche diététique taoïste

Shí Yǎng — Nourrir la vie

Les cinq saveurs, les cinq natures et l'alimentation
selon les saisons

LE JARDIN D'ÉVEIL — CENTRE TAOÏSTE

Avant-propos

La diététique traditionnelle chinoise repose sur un principe ancien : « la nourriture et le remède partagent la même source » (Yao Shi Tong Yuan, 藥食同源). Les aliments n'y sont pas seulement une source de calories et de nutriments, mais des substances dotées de qualités propres — une nature thermique, une saveur, une orientation vers tel ou tel organe — qui agissent sur l'équilibre du corps au même titre qu'un remède, en plus doux et en plus progressif.

Dans l'esprit taoïste, cette diététique n'est pas affaire de restriction ni de règles rigides, mais d'harmonie avec le mouvement naturel des choses : manger en accord avec la saison, avec son propre état du moment, avec mesure — plutôt que suivre un régime figé identique en toute saison et pour toute personne. « Wu Wei » (le non-agir) s'applique aussi à la table : ne pas forcer, ne pas priver, mais ajuster.

Cette fiche présente les grands repères théoriques — les cinq saveurs, les cinq natures, l'alimentation selon les saisons — sans se substituer à un accompagnement diététique ou médical personnalisé, en particulier en cas de pathologie, de grossesse ou de traitement en cours.

Les cinq saveurs (Wu Wei, 五味)

●Acide (酸 Suān)

ÉLÉMENT	Bois	ORGANE	Foie / Vésicule Biliaire
---------	------	--------	--------------------------

Action — Astringente, tonifiante : elle resserre, retient et consolide (utile contre la transpiration excessive, les diarrhées).

Exemples — Citron, vinaigre, pomme verte, prune, tomate, yaourt.

En excès — En excès, elle peut contracter excessivement et affecter la Rate.

●Amer (苦 Kǔ)

ÉLÉMENT	Feu	ORGANE	Cœur / Intestin Grêle
---------	-----	--------	-----------------------

Action — Draine et assèche l'humidité, fait descendre l'énergie, disperse la chaleur.

Exemples — Endive, pissenlit, café, thé vert, radis noir, artichaut.

En excès — En excès, elle peut assécher les liquides organiques et affaiblir le Rein.

●Doux (甘 Gān)

ÉLÉMENT	Terre	ORGANE	Rate / Estomac
---------	-------	--------	----------------

Action — Tonifie et harmonise, ralentit et détend ; c'est la saveur la plus nourrissante et la mieux tolérée en quantité.

Exemples — Céréales (riz, avoine), courge, carotte, patate douce, miel, dattes.

En excès — En excès (notamment les sucres raffinés), elle engendre l'humidité et alourdit la Rate.

●Piquant (辛 Xīn)

ÉLÉMENT	Métal	ORGANE	Poumon / Gros Intestin
---------	-------	--------	------------------------

Action — Disperse et fait circuler ; pousse le Qi et les liquides vers l'extérieur (utile en début de refroidissement).

Exemples — Gingembre, ail, oignon, poivre, cannelle, menthe.

En excès — En excès, elle disperse à outrance et peut épuiser les liquides et le Qi.

●Salé (鹹 Xián)

ÉLÉMENT	Eau	ORGANE	Rein / Vessie
---------	-----	--------	---------------

Action — Amollit ce qui est dur, fait descendre l'énergie en profondeur ; tropisme marqué vers le Rein.

Exemples — Algues, sauce soja, miso, fruits de mer, sel (avec modération).

En excès — En excès, elle alourdit le Rein et peut favoriser la rétention d'eau.

Les cinq natures des aliments

L'effet thermique ressenti après digestion — indépendant de la température de service de l'aliment.

NATURE	EFFET	EXEMPLES
Chaude 熱 Rè	Réchauffe vivement l'organisme, stimule la circulation, combat le froid interne.	Piment, agneau, cannelle, alcool de riz, gingembre séché.
Tiède 溫 Wēn	Réchauffe modérément, tonifie le Yang sans excès.	Gingembre frais, poulet, bœuf, cerise, châtaigne, pêche.
Neutre 平 Píng	Sans effet thermique marqué ; convient à presque tous les tempéraments, en toute saison.	Riz, carotte, chou, pomme de terre, haricot vert, porc, lait de vache, raisin.
Fraîche 涼 Liáng	Rafraîchit modérément, apaise une chaleur légère.	Pomme, poire, thé vert, tomate, orge, yaourt.
Froide 寒 Hán	Rafraîchit vivement, disperse la chaleur interne ; à limiter en cas de constitution frileuse ou en hiver.	Pastèque, concombre, algue, crabe, banane, glace.

Manger selon les saisons



春 Printemps

Élément Bois · Organe associé : Foie

Favoriser l'essor et la libre circulation du Qi, comme la sève qui remonte. Privilégier les jeunes pousses, les légumes verts et les céréales germées ; alléger progressivement l'alimentation après l'hiver.

Aliments à privilégier — Pousses de bambou, épinard, petits pois, céréales germées, agrumes, un peu de saveur acide pour soutenir le Foie sans excès.

夏 Été

Élément Feu · Organe associé : Cœur

Rafraîchir sans excès. Les crudités et fruits ont leur place, mais la médecine chinoise met en garde contre l'abus de boissons glacées, qui créent un choc thermique interne et fatiguent la digestion.

Aliments à privilégier — Concombre, pastèque, tomate, menthe, tisanes tièdes plutôt que glacées, un peu de saveur amère pour dégager le Cœur.

長夏 Fin d'été / Intersaison

Élément Terre · Organe associé : Rate

Période charnière entre chaque saison (environ 18 jours), où l'on soutient la digestion avant le changement à venir. Privilégier une alimentation simple, cuite, régulière.

Aliments à privilégier — Courge, carotte, riz, millet, un peu de saveur douce naturelle (jamais de sucre raffiné en excès).

秋 Automne

Élément Métal · Organe associé : Poumon

Nourrir et humidifier, à mesure que l'air se fait plus sec. Introduire progressivement des aliments tièdes pour préparer le corps à l'hiver.

Aliments à privilégier — Poire, patate douce, châtaigne, un peu de saveur piquante douce (gingembre, oignon) pour soutenir le Poumon.

冬 Hiver

Élément Eau · Organe associé : Rein

Conserver et réchauffer, à l'image de la graine qui dort sous terre. Privilégier les cuissons longues, les aliments chauds et toniques, sans excès de froid ni de crudités.

Aliments à privilégier — Bouillons, châtaigne, mouton, un peu de saveur salée pour soutenir le Rein, épices réchauffantes (gingembre, cannelle).

Quelques principes généraux

Manger avec mesure. La tradition recommande de terminer un repas avant la pleine satiété — l'équivalent chinois du « manger jusqu'à 70-80% de sa faim » — pour ne pas surcharger la Rate et l'Estomac, considérés comme le foyer central de la digestion et de la transformation du Qi.

Mâcher lentement. Une mastication soigneuse allège le travail digestif et favorise une meilleure assimilation — un principe aussi simple qu'universellement négligé.

Manger à heures régulières. Une digestion prévisible soutient la Rate, organe particulièrement sensible à l'irrégularité selon la théorie chinoise.

Privilégier le cuit au cru, en particulier en dehors de l'été. La cuisson « prédigère » en partie les aliments et ménage l'énergie digestive ; l'excès de cru et de froid, sur la durée, est traditionnellement associé à une fatigue de la Rate (ballonnements, selles molles, manque d'énergie).

Adapter, ne pas copier. Ces repères sont des indications générales : l'alimentation la plus juste reste celle qui s'ajuste à la constitution, à l'âge, au climat et à l'état du moment de chaque personne — non une liste d'interdits universels.

Cette fiche présente des repères théoriques et culturels issus de la diététique traditionnelle chinoise. Elle ne constitue ni un avis diététique personnalisé, ni un traitement médical, et ne remplace pas une consultation auprès d'un professionnel de santé — en particulier en cas de pathologie, de grossesse, ou de traitement en cours.