

# Que dit la diététique chinoise de la canicule ?

**Josette CHAPELLET Juin 2019**

Les médias diffusent en boucle de bons conseils pour affronter la canicule qui règne en ce moment. Pour certains, la diététique chinoise a un point de vue légèrement différent.

- Boire davantage : une évidence dans toutes les cultures, il faut reconstituer les liquides perdus par la transpiration, la canicule asséchant fortement le Yin. Mais quoi boire ? De l'eau bien sûr, mais plutôt à température ambiante ; une infusion de menthe, idéale en cette période, la nature fraîche de la menthe abaissant la température corporelle, sa saveur piquante et extériorisante amenant cette fraîcheur jusqu'à la peau ; la traditionnelle citronnade (faite maison, le citron étant de nature froide accentue l'effet rafraîchissant de l'eau, le sucre, en toute petite quantité, humidifie le poumon, et combiné à la saveur acide, renforce la production des liquides) ; du thé blanc, une infusion de fleurs de chrysanthème júhuā, une soupe de soja vert, boisson traditionnelle en Chine pendant la canicule, toujours grâce à la nature froide du soja vert (la nature d'un aliment étant sa capacité à rafraîchir ou réchauffer le corps, quelle que soit la température à laquelle il est consommé) . Eviter l'alcool, très échauffant, même si une bière de nature fraîche semble au début rafraîchir, de par sa saveur amère : l'effet rafraîchissant ne dure pas ...

- Boire froid et manger des glaces : si cela fait baisser immédiatement la température corporelle, cela peut créer encore plus de chaleur par la suite : dans un effort pour adapter sa température à l'environnement extérieur, notre corps va produire davantage de chaleur pour compenser ce froid pénétré à l'intérieur. Ce n'est pas pour rien que dans les déserts, la boisson traditionnelle est plutôt du thé à la menthe : même bu chaude, la menthe rafraîchit le corps.

- Manger léger : de toutes façons, nous avons moins d'appétit pendant la canicule. Pendant les périodes de chaleur, l'énergie se porte à la surface du corps, y emmenant les liquides afin de protéger et hydrater la peau. Du coup, il reste moins d'énergie en profondeur, ce qui se constate par un appétit amoindri parce que l'énergie digestive est plus faible. Manger trop rassemblerait l'énergie en profondeur pour la digestion, laissant la surface sans protection.

- Manger davantage de crudités : les crudités, si elles sont intéressantes d'un point de vue de l'apport en vitamines, demandent un effort plus important de transformation par la Rate et l'Estomac, dont on a vu plus haut que l'énergie était plus faible pendant la canicule, il convient donc de les limiter dans cette période. Préférer des aliments cuits, de nature fraîche ou froide: tomates, courgettes, concombres, aubergines, blettes, cèleri, pourpier par exemple, soja vert ou pousses de bambou dans la culture chinoise.

-

- Manger davantage de fruits : oui parce que dans l'ensemble les fruits sont hydratants, mais là encore, il faut être attentif à la nature des fruits. Les fruits de début d'été, tels les cerises, les framboises, les abricots, les pêches, sont plutôt de nature tiède, donc consommés en période de chaleur vont majorer cette chaleur à l'intérieur du corps. Il faut se rappeler que juin n'est pas habituellement la période de la canicule, en temps normal ces fruits aident le corps à passer de la fraîcheur du printemps à la chaleur de l'été. Préférer des fruits de nature fraîche ou froide, comme le melon et la pastèque, les kiwis ou les agrumes.

- Et, conseil qui n'est pas donné généralement par les médias mais qui a son importance : quoi éviter. Les fritures qui génèrent de l'humidité chaleur, le barbecue et les cuissons au four ajoutant la sécheresse à la chaleur ; les épices pratiquement toutes de nature tiède à chaude, sauf l'origan de nature fraîche, le safran et le thym de nature neutre ; les aliments de nature tiède et chaude, comme les fruits cités précédemment, les noix et les fruits séchés, les poireaux et le fenouil, l'agneau et les crevettes. En bref, lors de la canicule il vaut mieux éviter un plat de crevettes à l'ail, les côtelettes d'agneau ou les merguez au barbecue accompagnés de vin rosé. Attendez qu'il fasse plus frais ... et accompagnez-les de ratatouille pour faire redescendre la température interne.

- Reste l'épineux sujet des produits laitiers : étant de nature yin, il humidifient donc tendent à compenser l'assèchement provoqué par la chaleur. Oui mais, actuellement cette canicule s'accompagne de beaucoup d'humidité, donc évitez d'en rajouter car la Rate n'est pas trop en état de gérer ce type d'aliments par cette chaleur.

Espérons que cet épisode caniculaire ne durera pas trop longtemps.