



**HAL**  
open science

# Nourrir la vie: Yang Sheng. Alimentation de la femme enceinte selon les principes diététiques de la tradition chinoise

Patricia Ménard Duchateau

► **To cite this version:**

Patricia Ménard Duchateau. Nourrir la vie: Yang Sheng. Alimentation de la femme enceinte selon les principes diététiques de la tradition chinoise. Gynécologie et obstétrique. 2010. dumas-01112130

**HAL Id: dumas-01112130**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01112130>**

Submitted on 2 Feb 2015

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

2016 ACU 02

UNIVERSITE DE ROUEN  
Faculté de médecine et de pharmacie  
Session universitaire 2008-2010

Diplôme Inter Universitaire d'acupuncture obstétricale  
présenté par Patricia DUCHATEAU née MENARD

# Nourrir la vie

養生  
YANGSHENG

Alimentation de la femme enceinte selon les principes diététiques de la tradition chinoise

Directeur de mémoire : Docteur Josyane MONLOUIS

Directeur et coordinateur de l'enseignement : Docteur Marc MARTIN



1220003654

- BU Rouen Médecine-Pharmacie -



## Remerciements :

Je tiens à remercier tout particulièrement :

Le docteur Josyane Monlouis, médecin acupuncteur, directeur de mémoire, pour son regard bienveillant et attentif sur mon travail, en véritable guide, elle m'a donné la possibilité d'aller jusqu'au bout de mon projet.

Le docteur Marc Martin directeur de l'enseignement, ainsi que le docteur Augusta Guirau Sobral pour la qualité de leur enseignement.

Madame Marie Pincemin, documentaliste au Comité Régional d'Education pour la Santé, pour son écoute attentive et ses précieux conseils.

Madame Céline Pierres, diététicienne au Centre Hospitalier d'Elbeuf-Louviers-Val de Reuil, pour sa relecture du document patient et ses conseils.

Mon conjoint et mes enfants pour avoir participé activement aux expériences culinaires et pour leur patience lors des cours d'informatique...

Ma sœur, Isabelle pour sa relecture du mémoire et ses idées de génie...

Madame Defenin, cadre Sage-Femme au Centre Hospitalier d'Elbeuf-Louviers-Val de Reuil, pour son soutien dans ce travail et le développement de l'acupuncture dans notre maternité.

Les femmes enceintes ou déjà mamans qui ont participé à cette étude et tous ceux qui m'ont soutenue dans la réalisation de ce mémoire.

## Résumé :

La diététique chinoise, pilier thérapeutique incontournable de la médecine traditionnelle chinoise, est difficile à transmettre à nos patientes occidentales. L'alimentation est pourtant un préalable incontournable à l'entretien de la vie et une nourriture bien choisie contribue à favoriser le bon déroulement de la grossesse.

L'objet de ce travail est d'élaborer un document d'information destiné aux femmes présentant une grossesse physiologique. Ainsi le document « Yang Sheng » se présente comme un livre de cuisine, pratique, simple, compatible avec les aliments occidentaux et fidèle aux grands principes de la tradition chinoise. Le document a été soumis à un groupe de dix patientes. La population étudiée s'est majoritairement bien appropriée le document et a apprécié son côté ludique.

Notre étude permet d'identifier des freins à la mise en pratique de cet art de « bien se nourrir ». En effet même si la cohorte étudiée est restreinte, il apparaît assez nettement que la pratique culinaire en général pose problème à un certain nombre de patientes.

# Alimentation de la femme enceinte selon les principes diététiques de la Tradition Chinoise

|  |            |
|--|------------|
| <b>Introduction</b>  | <b>p.6</b> |
| <b>1 – L'aliment, une source d'énergie</b>                                       |            |
| 1- Références aux textes   | p.8        |
| 2- Les quatre aspects du Qi de l'aliment :<br>Vitalité, Saveur, Nature, Texture. | p.8        |
| 2-1 JING, la vitalité de l'aliment.  | p.9        |
| 2-2 Les cinq saveurs de l'aliment.   | p.11       |
| 2-3 La nature de l'aliment.  | p.16       |
| 2-4 XING, texture et forme de l'aliment.   | p.18       |
| <b>2 – Les principes nutritionnels pour la femme enceinte</b>                    |            |
| 1- Modifications énergétiques liées à la grossesse.                              | p.21       |
| 2- Les besoins nutritionnels de la grossesse                                     | p.22       |
| 2-1 LA PERIODE BOIS  | p.23       |
| 2-2 LA PERIODE FEU   | p.25       |
| 2-3 LA PERIODE TERRE   | p.27       |
| 2-4 LA PERIODE METAL   | p.28       |
| 2-5 LA PERIODE EAU   | p.30       |

### 3 – Document patient

|   |          |
|---|----------|
| 1- Présentation du document « Yang Sheng »                  | p.32     |
| 2- Evaluation du document « Yang Sheng »                    | p.37     |
| 3- Analyse des résultats des questionnaires.                | p.38     |
| ➤ Présentation de la population testée                      | p.38     |
| ➤ Evaluation de la forme et de la présentation du document. | p.39     |
| ➤ Evaluation de l'utilisation du document (fond).           | p.40     |
| ➤ Evaluation de l'impact du document.                       | p.42     |
| <br>Conclusion  | <br>p.46 |
| <br>Bibliographie   | <br>p.48 |
| <br>Les annexes   |          |
| <b>Annexe 1</b> : Document patient « nourrir la vie »       | p.51     |
| <b>Annexe 2</b> : Document patient « Yang Sheng »           | p.58     |
| <b>Annexe 3</b> : Grille d'évaluation du document patient   | p.93     |
| <b>Annexe 4</b> : Résultats des questionnaires              | p.96     |
| <b>Annexe 5</b> : Grille de lecture du questionnaire        | p.99     |

## Introduction

L'activité de sage femme en consultation prénatale me permet d'aborder très régulièrement les questions d'alimentation de la femme enceinte. J'ai découvert lors de mes études de DIU (Diplôme Inter Universitaire) d'acupuncture en obstétrique que la diététique fait partie des piliers thérapeutiques incontournables de la médecine chinoise, au même titre que l'acupuncture ou les massages. Il est toutefois difficile de s'approprier et de transmettre à nos patientes ces notions d'art diététique chinois qui représentent pourtant le fondement de la bonne santé et de l'équilibre énergétique. C'est pourquoi j'ai souhaité aller plus loin et approfondir ce sujet. Partant de l'hypothèse que la diététique chinoise peut s'inscrire dans l'accompagnement de la grossesse, peut compléter utilement les soins médicaux et le suivi de grossesse, je me suis demandée si les grands principes de l'art culinaire chinois étaient adaptables aux patientes que nous recevons en consultation prénatale. Force à été de constater qu'il n'existait pas actuellement de document d'information sur ce sujet à destination des femmes enceintes dans les maternités de notre région. On trouve néanmoins en librairie, nombre de publications destinées aux praticiens, comme l'ouvrage de Marie-Emmanuelle Gatineaud « *diététique chinoise de la femme enceinte* » ou bien encore l'article du Docteur Augusta Guiraud-Sobral « *Nutrition et grossesse* » paru dans la Revue Française d'Acupuncture, n°144. J'ai donc élaboré un document destiné aux femmes présentant une grossesse physiologique. Pratique, simple, adapté à nos habitudes alimentaires et transposable aux produits occidentaux, cet outil doit rester fidèle aux principes de la tradition chinoise. C'est pourquoi, dans un premier temps, nous tenterons de définir la notion d'aliment du point de vue de la diététique chinoise, le Qi des aliments, le jing, la nature, la saveur et la texture.

Dans un second temps, le rappel des mécanismes de physiologie énergétique de la gestation nous permettra d'élaborer des propositions alimentaires pour la grossesse normale.

Enfin du concept au principe de réalité, l'élaboration d'un document destiné aux patients a été analysé et évalué par un groupe test, sur le fond comme sur la forme.

Toutefois il est important de rappeler au préalable que les habitudes alimentaires de la femme doivent être compatibles avec la physiologie de la gestation et la bonne santé. C'est pourquoi il est bon de redonner les principes de base d'une alimentation saine.

La civilisation chinoise, dont la continuité depuis plus de trois mille ans demeure sans égale, a toujours accordé une importance primordiale à la connaissance de l'être humain et développé une médecine basée sur l'hygiène de vie et une attitude prioritairement préventive. La constitution de chacun est déterminée par les conditions structurelles et énergétiques des deux parents au moment de la conception. Ainsi le régime alimentaire au même titre que la vie émotionnelle, intellectuelle, spirituelle, de la mère avant et pendant la grossesse sont primordiaux pour la constitution future de l'enfant. La constitution du père est tout aussi importante, non seulement pour la qualité de sa semence mais aussi par son influence sur la mère.

*Maciocia nous dit : « Pendant la grossesse le fœtus n'est qu'Essence et Ame corporelle et dépend de l'Ame corporelle et de l'Essence de sa mère. Les aliments ingérés par la mère ont une influence directe sur l'Âme corporelle du bébé et donc sur le poumon et la peau. »*

L'art culinaire chinois vise à nourrir et entretenir la vie. Les principes nutritionnels proposés à la femme enceinte, en tenant compte de la physiologie énergétique de la grossesse, feront de même. La diététique traditionnelle chinoise avant et pendant la grossesse tendra à maintenir l'équilibre énergétique, à garantir le bon déroulement de celle-ci et à favoriser le développement harmonieux du fœtus car tout ce qui profite à la santé de la mère aide cette croissance in utéro. Outre cet aspect de prévention, la diététique chinoise s'intéresse également au traitement des troubles qui peuvent survenir pendant la grossesse comme les nausées, les vomissements, la constipation, les œdèmes de fin de grossesse...



# 1 – L'aliment, une source d'énergie

## 1-Références aux textes

« Les essences s'alimentent des souffles, le corps s'alimente des saveurs, les transformations engendrent les essences, les souffles engendrent le corps »

Chapitre 5 du SU WEN

(Traduction de Claude LARRE et Elisabeth Rochat de la Vallée de l'Ecole Européenne d'Acupuncture)

Le Docteur Jean-Marc EYSSALET nous dit : « L'aliment est essentiellement un véhicule de saveurs WEI et de souffles Qi destiné à restaurer respectivement notre forme corporelle XING et notre principe vital JING ».

Ainsi, l'aliment, par sa qualité d'essence, appelé Jing en médecine chinoise, et par sa saveur, nourrit la vie en profondeur pour l'entretenir. Son propre Qi devient alors une véritable réserve de Qi pour l'Homme.

## 2- Les quatre aspects du Qi de l'aliment :

### **Vitalité, Saveur, Nature, Texture.**

Un aliment doit posséder certaines qualités sur le plan qualitatif et quantitatif pour entretenir la vie. La qualité du Qi alimentaire repose essentiellement sur la qualité de son Jing. On distingue quatre qualités caractéristiques d'un aliment : deux liées au Ciel et deux liées à la Terre. (Docteur Denis Colin)

### **Les qualités liées au Ciel sont la nature et l'odeur :**

**La nature** de l'aliment porte elle-même deux dénominations Qi et Xing ; Qi : « l'énergie » et Xing : « le genre, l'espèce ».

**L'odeur** de l'aliment dont les deux dénominations sont Qi wei et Lèi ; Qi wei : émanation vers le ciel « l'énergie et la saveur » ou « la saveur de l'énergie » et Lèi : « la catégorie ».

**Les qualités liées à la Terre sont la saveur, la texture et la couleur :**

**Les saveurs, Wèi** sont au nombre de cinq : l'acide Suan, l'amer Ku, le doux Gan, le piquant Xin et le salé Xian.

**La texture et la couleur** possèdent deux dénominations : Xing et Sè ; Xing : « la forme ou l'aspect » et Sè : « la couleur ».

Retenons que les aliments présentent quatre aspects fondamentaux : la vitalité, la saveur, la nature et la texture.

### **2-1 Vitalité de l'aliment : le JING**

La vitalité de l'aliment s'exprime par son « Jing » c'est-à-dire son « Essence vitale », Essence dont nous sommes constitués, matériau qui nous permet de nous reconstruire, de nous recréer sans cesse et continûment en référence à un modèle. Tout aliment sera caractéristique d'un Jing qui lui est propre et que nous ingérons. Ce Jing, matériau support de Vie, se retrouve avec des caractéristiques spécifiques dans chaque espèce : dans l'espèce humaine bien sûr mais aussi dans espèce animale et végétale. Le Jing est donc porteur d'une identité, il vitalise et nourrit. Seuls les aliments riches en vitalité pourront nous transmettre leur impulsion de vie. Le Jing est également lié à l'espace et au temps. Il se révèle d'autant plus intensément dans l'aliment :

- Que ce dernier a été fraîchement récolté dans son lieu de croissance avant d'être consommé.
- Que son lieu de croissance est proche du lieu de vie de celui qui le consomme.
- Que sa période de production correspond à la période de consommation.
- Qu'il est récolté à la période adéquate.

A ce sujet, au chapitre 74 du SU WEN, le médecin de HUANG DI, l'empereur jaune répond à la question : « *peut-on récolter d'avance ?* »



QI BO de répondre : « *Il faut les récolter quand ils tiennent la quintessence du ciel et de la terre* ».

HUANG DI : « *que se passe t-il pour le QI qui gouverne ?* »

QI BO : « *Selon qu'il a du surcroît ou de l'insuffisance, la production de l'année s'en ressent. Les productions qui ne sont pas spécifiques de l'année ont une efficacité dispersée, elles ont l'aspect ordinaire mais n'ont pas la qualité. C'est ce qui explique les variations de richesse en saveur, en activité et en efficacité* ». (Traduction A. Husson)

Ainsi les aliments conservés, transformés, produits dans des climats différents, transportés sur de longues distances, cultivés hors saison dans des conditions artificielles ou consommés longtemps après leur période de production, connaissent des déperditions de Jing et sont moins aptes à nous nourrir qualitativement. Préserver la vitalité des aliments est d'une grande importance puisque c'est l'apport de Jing acquis qui permet d'épargner le Jing inné et d'entretenir ainsi notre potentiel de vie. De plus la pureté du Jing garantit le principe taoïste « d'aller au bout de son âge ». En effet la consommation d'aliments dévitalisés, nous oblige à puiser la vitalité dans notre Jing inné et nous nous affaiblissons. De même les parents ne pourront transmettre à l'enfant que la vitalité dont ils sont porteurs. De plus le Jing est d'autant plus présent que l'aliment est peu remanié et peu cuisiné, comme dans les graines germées par exemple. Cependant, son assimilation correcte sera alors plus délicate. C'est pourquoi l'art culinaire et le mode de préparation permettront notamment de faciliter la bonne incorporation de cette vitalité « Jing » transmise par l'aliment.

## 2-2 Les cinq saveurs de l'aliment

Un aliment possède une ou plusieurs saveurs, elles sont au nombre de cinq : **ACIDE, AMER, DOUX, PIQUANT, SALE**. Elles correspondent aux cinq phases du yin-yang, c'est pourquoi les saveurs ont une affinité élective pour chacun des cinq organes, les différents tissus, fonctions, et émotions dont ils sont les représentants. La notion de saveur est importante mais complexe car elle va bien au-delà de l'effet sensoriel ou du goût. En effet, dans la tradition chinoise, la saveur est la pulsion créatrice de l'organe, à l'origine d'un processus de construction ou de destruction en fonction de sa concentration. Chaque organe a une affinité pour une saveur précise et réciproquement chaque saveur à dose modérée structure et nourrit un organe, un tissu, une fonction ou une émotion.

Elles exercent une influence tonifiante et nourricière sur le fonctionnement de l'organisme. Manquer d'une saveur induit une malnutrition qui entraîne des troubles. Il en sera de même en cas de consommation excessive d'une saveur. C'est pourquoi il conviendra de rechercher l'équilibre lors de la préparation des repas. En fonction de leur intensité, les saveurs nourrissent la substance de l'organe, elles seront alors dites : saveurs subtiles et nourricières. Au contraire les saveurs prononcées peuvent s'opposer à l'énergie de leur organe de référence et devenir toxiques. Il en sera de même pour les effets d'une saveur trop souvent consommée, il est ainsi clairement répondu au chapitre 74 du SUWEN :

*« Chacune des saveurs qui entrent rejoint son viscère d'élection... peu à peu s'accroît ainsi le Qi qui en est le produit normal de transformation. Mais trop prolongé, cet accroissement est une cause de maladie. »* (Traduction A. Husson)

• **SUAN, la saveur acide correspond au Bois, elle a une affinité avec le Foie et la Vésicule Biliaire.**

**Le Bois** correspond à un mouvement d'élévation, d'ascension, d'une poussée vers le haut et d'une tension verticale.

**Le Foie** a besoin de se concentrer et d'être retenu pour que son mouvement d'élévation et de jaillissement ne le déracine pas.

La saveur acide, de nature yin, rassemble et rétracte l'énergie ; elle la fait aussi descendre c'est pourquoi elle a une action purgative. Elle est astringente, ramasse et resserre à l'opposé du mouvement naturel du Bois, qui s'élève. En quantité modérée elle nourrit le Foie, aide l'énergie du Cœur en lui évitant de trop se

dilater, rassemble les esprits et tiédit l'Estomac. En quantité trop importante, elle rétracte à l'excès les chairs (lèvres gercées), la vessie et nuit au Foie et à la Rate (le Foie réprime la Rate), blesse également les muscles et les tendons (fonte musculaire). Sa saveur compensatrice est le piquant selon la domination dans le cycle de Ko. La saveur acide sera indiquée par exemple en cas de diarrhées, sueurs abondantes, leucorrhées, elle permettra de régénérer les liquides organiques de l'estomac pour améliorer la digestion et l'appétit.

Exemples de saveurs acides : *tomate, oseille, pain au levain, fromage, yaourt, vinaigre, agrume, pêche, abricot, litchi, pomme, prune, raisin...*

• **KU, la saveur amère correspond au Feu, elle a une affinité avec le Cœur et l'Intestin grêle.**

**Le Feu** correspond au mouvement de montée vers la superficie, d'intensification des échanges, de chaleur et rayonnement.

**Le Cœur** désire être apaisé, il aime la souplesse et craint le relâchement.

La saveur amère, de nature yin, durcit et assèche. Elle a tendance à drainer l'énergie vers le bas en s'opposant au mouvement naturel du Feu qui est de disperser vers la superficie. Mais elle ferme aussi les Trois Foyers et provoque un reflux vers la bouche. En quantité modérée, elle nourrit le cœur et les vaisseaux et tonifie les Reins. L'amer élimine la chaleur, l'humidité et stimule l'appétit en augmentant les sucs gastriques. Mais en excès, elle blesse le Qi, dessèche la Rate, épuise le yin et les liquides organiques, assèche l'estomac (perte d'appétit, vomissement) et la peau (rides). L'amer nuit également aux os, aux dents, aux poils et aux cheveux. Ainsi, l'amer en excès est un risque important : c'est en effet l'action du feu en nous qui consume, déstructure et détruit. Il s'agit d'une saveur dont l'effet puissant en fait l'usage dans certaines plantes médicinales comme la gentiane et le quinquina. La saveur compensatrice est le salé.

Exemples de saveurs amères : *endive, artichaut, asperge, pissenlit, céleri, laitue, chou-rave, navet, persil, chevreau, foie de volailles, foie de porc, foie de lapin, foie de mouton, café, thé, cacao, fleur d'oranger, origan, romarin, thym, sauge, curcuma, alcool ...*

Il est à noter que plusieurs aliments de saveur amère sont traditionnellement contre indiqués pendant la grossesse : *fenugrec, verveine, rhubarbe et alcool.*

• **GAN, la saveur douce correspond à la Terre, elle a une affinité avec la Rate et le Pancréas.**

**La Terre correspond à un mouvement d'harmonisation.**

**La Rate désire l'harmonie et craint l'humidité.**

La saveur douce, de nature yang, relâche, distend et harmonise. Elle reconstitue l'énergie vitale et la répartit à tous les organes. C'est une saveur qui diffuse plus qu'elle n'active l'énergie. Elle relâche, apaise et atténue la douleur. Saveur du centre absolument nécessaire à la confection de tous les plats : c'est la stabilité établie au centre. La saveur douce nourrit la Rate, la forme et les chairs. Elle tonifie et permet les transformations. Le doux assouplit et humidifie l'estomac, il harmonise l'ensemble de la fonction Rate-Pancréas-Estomac ainsi que la fonction du Foie si elle est en excès d'énergie. La saveur compensatrice du doux est d'ailleurs l'acide. En excès la saveur douce va nuire à tous les organes et notamment au Rein du fait du relâchement extrême qu'elle produit. Elle favorisera alors la fermentation intestinale et le développement d'humidité ou de mucosités car elle est souvent associée aux graisses. En excès, elle blesse également les chairs, favorise les douleurs osseuses et la chute des cheveux.

**Exemples de saveurs douces :**

**Les céréales :** *riz, avoine, blé, maïs, polenta, orge, millet...*

**Les légumes :** *aubergine, patate douce, bette, navet, betterave, carotte, panais, concombre, épinard, champignon, fève, potiron, potimarron, courge, petits pois, courgette, haricot vert, pomme de terre, chou...*

**Les légumineuses :** *lentille, fève, pois chiche, soja...*

**Les fruits :** *abricot, avocat, banane, cerise, châtaigne, mandarine, mangue, melon, coing, fraise, framboise, cerise, figue, poire, pomme, raisin, pêche, datte, pruneau, pastèque, amande, noix, noisette, pignon...*

**Les viandes :** *bœuf, oie, pigeon, canard, lapin, mouton, poulet, porc, caille, veau, poule, dinde...*

**Les poissons :** *maquereau, coquille saint jacques, bar, anguille, anchois, thon, pieuvre, carpe, crevette...*

Les produits laitiers et les œufs : *lait de vache, lait de brebis, lait de soja, fromage de vache, beurre, tous les œufs ...*

*Mais aussi : badiane, miel, sucre de canne, cannelle, camomille, réglisse, vanille, fleur d'oranger...et le safran qui est traditionnellement contre indiqué pendant la grossesse.*

• **XIN, la saveur piquante correspond au Métal, elle a une affinité pour le Poumon et Gros Intestin.**

**Le Métal** correspond à un mouvement d'abaissement, de décroissance et de condensation.

**Le Poumon** désire rassembler et faire diffuser. Il souffre des montées de souffle vers le haut.

La saveur piquante, de nature yang, disperse l'énergie vers le haut et l'extérieur. Elle chasse le froid, elle fait circuler l'énergie et le sang. En quantité modérée elle nourrit le Poumon, elle harmonise les Reins et son action dispersante stimule le Foie.

La saveur piquante amène les énergies vers l'extérieur, ouvre les pores (donc permet la sortie d'agents pathogènes) favorise la sudation et relâche les vaisseaux. C'est pourquoi le piquant sera indiqué pour chasser les intrusions et expulser les énergies perverses.

En excès, elle blesse le cœur, épuise le Jing et le souffle vital car elle vide le corps de son énergie qui s'échappe par la peau. C'est pourquoi, il est préférable d'éviter le piquant en cas de vide de Qi, de fatigue, d'asthénie et de baisse des défenses immunitaires. La saveur piquante favorise la qualité de contraction des muscles et des tendons en évitant les spasmes et contractures musculaires (cycle de Ko). En excès, elle blesse la peau, les poils, les ongles et la vue. La saveur compensatrice du piquant est l'amer.

Exemples de saveurs piquantes : *les herbes aromatiques, ail, aneth, basilic, anis étoilé, cannelle, gingembre, girofle, muscade, menthe à feuille ronde, origan, piment, poivre, cardamome, pistache, carvi, ciboule, coriandre, ciboulette, oignon, poireau, radis, pêche, avoine, germe de blé, cheval, lapin, thym, basilic, piment, moutarde, alcool...*

• **XIAN, la saveur salée correspond à l'Eau, elle a une affinité pour le Rein et la Vessie.**

**L'Eau** correspond au mouvement d'immersion qui entraîne l'énergie vers la profondeur.

**Le Rein** désire la dureté et souffre de la sécheresse.

La saveur salée, de nature yin, ramollit, humidifie et assouplit. Elle soutient l'énergie originelle, le Jing inné qui siège au Rein. Le salé nourrit le Rein et tonifie l'énergie du Cœur, il favorise également l'absorption des liquides organiques, il disperse les accumulations, il permet d'évacuer vers le bas, purge et aide au transit intestinal. En quantité modérée, il rafraîchit le sang et le fluidifie. En excès, il lèse le Rein, blesse le Cœur et les vaisseaux (cycle de Ko), provoque une fuite des liquides organiques, nuit au sang, rétracte les chairs et fatigue les os car ils perdront de leur dureté. La saveur compensatrice du salé est le doux.

Exemples de saveurs salées :

Les légumes et céréales : *avoine, orge, sarrasin, salade cuite, châtaigne, noix, algue marine...*

*Les produits conservés en saumure, olive, sauce soja, le sel, le fromage.*

Les fruits de mer : *crabe, crevette, moule, calamar, huître, palourde, grenouille, sardine, thon, saumon, morue...*

Les viandes : *pigeon, porc, canard, sanglier, charcuterie, produit de salaison, escargot.*

Ainsi la consommation des aliments riches de ces saveurs permet de tonifier les méridiens principaux, le Qi et de nourrir le sang. En effet, les saveurs étant organisées selon la loi des cinq éléments, elles s'appuient les unes sur les autres pour s'enchaîner, se soutenir ou se surveiller, produire des effets sur les organes et faciliter les mouvements digestifs. C'est ce que l'on nomme le dynamisme des saveurs, un véritable dynamisme de vie. Néanmoins la consommation de



certaines saveurs sera modulée en fonction du terme de la grossesse, du terrain ou des pathologies développées par la patiente. De même certaines saveurs seront privilégiées en fonction du moment de la grossesse et du mouvement énergétique à favoriser ou à tempérer. Enfin, on retiendra que plusieurs aliments de saveur amère sont traditionnellement contre indiqués pendant la grossesse : la rhubarbe, la verveine et le fenugrec ainsi que le safran de saveur douce.

### 2-3 La nature de l'aliment.

L'aliment est porteur d'énergies spécifiques qui comportent elles mêmes plusieurs plans.

La NATURE, Xing d'un aliment est liée au Ciel, c'est le degré d'activation énergétique. En effet chaque aliment possède une capacité d'activation de l'énergie globale du corps qui s'exprime en terme de température.

✚ Le Froid, HAN est l'aspect céleste lié à l'Eau. Les aliments de nature froide sont yin et susceptibles de freiner le yang si ils sont présents en excès. Ainsi la tomate est froide, la rhubarbe l'est davantage encore, c'est-à-dire qu'elles maintiennent l'énergie vers le bas et l'intérieur. C'est également le cas pour l'endive, le pissenlit, la chicorée, la viande de cheval, le foie de lapin, le kaki, la banane, la pastèque, le melon, le crabe...

✚ Le Frais, LIANG est l'aspect céleste du Métal. Les aliments de nature fraîche sont yin également mais moins préjudiciable au yang. L'aubergine, l'artichaut, le brocoli, le céleri, le concombre, le chou chinois, les courges d'hiver, l'épinard, l'avocat, la poire, la pomme, la prune sont de nature fraîche ...

**Les aliments de nature fraîche et froide** permettent de refroidir la chaleur, de disperser le feu, de rafraîchir le sang, de faire descendre l'énergie, de stimuler la production de liquides organiques et de ralentir les réactions de l'organisme. On les utilisera pour calmer les excès de Yang et combler le vide de Yin. Néanmoins pendant la grossesse, on déconseillera la consommation excessive d'aliments de

nature froide, surtout l'hiver afin de ne pas affaiblir le Yang de la mère et de ne pas favoriser une insuffisance de cette énergie Yang.

- ✦ Le Chaud, RE est l'aspect céleste lié au feu. Les aliments de nature chaude sont yang, ils réchauffent. Ainsi la cannelle est chaude, elle active fortement l'énergie vers le haut et l'extérieur. Il en est de même pour le poivre noir, le piment, le gingembre en poudre, les alcools forts, le café, le fenugrec, l'huile de soja, la viande d'agneau, la pintade, le faisan...
- ✦ Le Tiède, WEN est l'aspect céleste du bois. Les aliments de nature tièdes sont yang, ils déterminent une légère activation. Ce sont par exemple : l'asperge, l'avoine, le riz gluant, la ciboulette, le poireau, la pleurote, l'oignon, la viande de mouton, le poulet, le bœuf, la cerise, la datte, le litchi...

**Les aliments de nature chaude et tiède** permettent de réchauffer et de disperser le froid, d'activer l'énergie de certains organes, de tonifier, de stimuler la circulation du Qi. Ils seront indiqués pour combler le vide de yang et calmer l'excès de yin ainsi que pour combattre les maladies de type froid et faire circuler les stagnations ou stases. Néanmoins la consommation des aliments de nature trop chaude sera déconseillée pendant la grossesse du fait des phénomènes de chaleur souvent observés chez la femme enceinte.

- ✦ Le Stable, PING est l'aspect céleste de la Terre. Ces aliments de nature stable sont dits équilibrés, certains utilisent le terme de Neutre. Les aliments de nature stable harmonisent le yin et le yang. C'est par exemple : le riz, la carotte, la patate douce, la pomme de terre, le chou, la betterave, le champignon parfumé, le navet, le chou-fleur, les lentilles, la figue, la pomme, la poire, le raisin, le bœuf, le porc, le canard, le maquereau, la sardine, la sole...

**Les aliments de nature stable** harmonisent le sang et l'énergie, le haut et le bas du corps. Ils possèdent souvent des vertus nutritives. C'est pourquoi ils seront particulièrement intéressants chez la femme enceinte.

La nature de l'aliment pourra être modifiée par son degré de maturité, la méthode de transformation culinaire ou l'association avec un autre produit de nature complémentaire.

Exemples : La citrouille est de nature tiède avant maturité et elle est fraîche à maturité. L'aubergine fraîche peut être équilibrée par l'ail qui est tiède lorsqu'il est cuit mais chaud quand il est cru.

La température de l'aliment au moment de sa consommation est importante. Une certaine chaleur est effectivement nécessaire pour que la transformation des aliments puisse se faire et que la Rate puisse extraire l'essence subtile des aliments. Le « feu digestif » doit être activé, c'est pourquoi manger chaud favorise la digestion. Il convient d'éviter de boire froid au cours d'un repas et pendant la phase digestive.

Il est préférable de consommer des boissons tempérées ou tièdes en fin de repas. De même, il est conseillé de manger majoritairement des aliments cuits. L'excès de cru et de froid étant considéré comme cause de maladie dans la tradition chinoise. En effet la consommation d'aliments crus demande beaucoup d'énergie afin de les assimiler. Seuls certains individus, dont le « feu digestif » est naturellement fort, peuvent transformer correctement le froid et pourront manger des crudités sans problème. Ainsi l'ingestion d'aliments crus doit être adaptée à chacun et à la saison. On pourra également saisir les crudités à la vapeur pendant quelques secondes avant de les servir.

## 2-4 XING texture et forme de l'aliment.

La forme de l'aliment est importante puis qu'elle agit directement sur la stimulation des papilles gustatives, elle stimule nos envies et aiguise notre appétit. La forme prise par l'aliment comporte trois aspects : la couleur, la consistance et le degré d'hydratation. Ces qualités sont en rapport avec la loi des cinq mouvements :

Ainsi les aliments **durs** sont liés au Bois, ils stimulent la musculature buccale, c'est le cas du saucisson très sec.

Les aliments **fibreux** sont liés au Feu, c'est par exemple l'asperge ou les côtes de bettes.

Les aliments **charnus** sont liés à la Terre, c'est par exemple le potimarron, la poire ou la viande de bœuf.

Les aliments **croquants** sont liés au Métal, c'est par exemple les radis, le concombre ou les amandes.

Les aliments **onctueux** ou juteux sont liés à l'Eau, c'est par exemple l'orange et le raisin.

Tout repas bien composé doit offrir un équilibre entre ces différentes textures d'aliments. Les cinq consistances jouent un rôle important dans les mécanismes liés à l'assimilation et à la digestion. Il est ainsi préférable de consommer des fibres végétales et des aliments très hydratés plutôt que de consommer des boissons pendant les repas.

La couleur des aliments est également en lien avec les cinq éléments :

**Le bleu et le vert** sont attribués au Bois, comme par exemple la salade, la pomme Granny ou l'aubergine.

**Le rouge** est attribué au Feu, c'est par exemple la tomate, le poivron ou les fraises... Certains légumes peuvent appartenir à deux types comme l'aubergine de couleur violette, qui peut aussi se situer dans cette catégorie.

**Le jaune** est attribué à la Terre, c'est par exemple la carotte, le maïs ou les moules...

**Le blanc** est attribué au Métal, c'est le cas des filets de poisson.

**Le noir** est attribué à l'eau, c'est par exemple le cas des champignons noirs ou des pâtes à l'encre de seiche.

Lorsqu'il est ingéré, un aliment peut également stimuler un ou plusieurs méridiens principaux dits « Jing Mai ». Or les méridiens sont reliés aux organes et aux loges énergétiques ce qui donne une précision singulière aux vertus thérapeutiques des aliments. La plupart des aliments stimulent un ou plusieurs méridiens. Le gingembre par exemple stimule les méridiens Poumon, Gros Intestin, Estomac, Rate, Vésicule Biliaire et Foie.

### **Enfin, la diététique chinoise distingue quatre grandes familles d'aliments :**

- Les légumes qui font le remplissage, sont des aliments de lest. Ils sont en général plutôt rafraîchissants. Ils permettent de régulariser les organismes dont l'assimilation est excessive. Leur apport doit varier en fonction des troubles du transit.
- Les graines c'est-à-dire céréales et légumineuses sont la base de la nourriture, car elles sont porteuses du principe de vie et riches en Jing. Les graines fournissent les apports nutritionnels les mieux adaptés et les plus équilibrés. Elles ont un pouvoir plutôt réchauffant qui varie selon le mode de préparation. Un certain nombre d'entre elles peuvent se faire germer ce qui accroît et réactive leur potentiel de Jing ainsi que leur intérêt nutritif.
- Les viandes sont tonifiantes, stimulent et augmentent les énergies. Elles enrichissent les organismes fatigués. On doit les limiter chez les personnes toniques et pléthoriques dont les dépenses sont faibles. Les viandes apportent de la chaleur, mais certaines d'entre elles comme la chair de canard sont rafraîchissantes.
- Les fruits par leurs saveurs et leurs effets mécaniques, de lest et d'hydratation sont de véritables catalyseurs des transformations internes. Ils représentent un apport intéressant d'arômes subtils, de principe vital, de liquides de nature refroidissante. Certains fruits ont cependant un effet nettement réchauffant comme la noix, la cerise, la châtaigne ou le litchi.

En variant les proportions des quatre familles d'aliments il est possible d'adapter aux besoins de chacun la composition d'un repas.

Cette cuisine soucieuse de présenter des plats très appétissants marie à la fois l'esthétique, la présentation, avec des propriétés remarquables et parfaitement équilibrées.

## 2 – les principes nutritionnels pour la femme enceinte

### 1-Modifications énergétiques liées à la grossesse.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, pendant la grossesse le souffle, Qi et le sang, Xue de tout l'organisme se concentrent dans le pelvis et l'utérus afin de nourrir l'embryon puis le fœtus. De cet équilibre entre le Qi et Xue va dépendre le bon déroulement de la grossesse. Cette retenue de sang, qui nourrit également le corps de la mère, se manifeste par la disparition des règles. Ainsi en période de grossesse, le yin est abondant, c'est à la fois le sang et les liquides organiques. Avec l'évolution de la grossesse, l'accumulation de yin dans le bas-ventre va progressivement engendrer du yang qui se manifeste par exemple lors des mouvements fœtaux. Le yang devient de plus en plus fort au moment de l'accouchement pour assurer l'expulsion du fœtus.

On observe également une augmentation de la chaleur. *« Pendant la grossesse, le feu empereur et le feu ministre nourrissent progressivement le fœtus, il est normal qu'il y ait une sensation de chaleur et une certaine agitation. Le cœur gouverne le sang, le sang protège le fœtus et ne peut pas irriguer la mer du sang. »*Chen Jia Yuan (gynéco dynastie Qing)

Les méridiens principalement impliqués pendant la gestation sont les méridiens curieux, Chong mai et Ren Mai qui consacrent leur énergie au développement de la grossesse mais aussi les méridiens principaux dont le rôle sera précisé plus loin. Les organes du Rein Shen, du Foie Gan, de la Rate Pi, de l'Estomac Wei, et du Poumon Fei auront également des effets importants tout au long de la gestation.

### Les dix mois lunaires

La grossesse est une période de 280 jours, entre la rencontre des jing parentaux et l'accouchement, soit 10 mois lunaires. Le CHAO SHI LUN (traité taoïste de la dynastie SUI 589-618) mentionne l'existence d'un méridien principal du corps de la mère représentant le canal nourricier dominant pour chacun des dix mois

lunaires. Dans la vision traditionnelle, à chaque mois lunaire correspond donc une ambiance énergétique particulière, unique qui implique une attention particulière, d'ordre diététique, mais également, comportementale, psychologique et climatique. Ainsi, comme le rappelle le Docteur Augusta Guiraud Sobral dans son article « *Nutrition et grossesse* » paru dans la revue française d'acupuncture, n°144 « l'évolution et la variation alimentaire de la femme enceinte se fait selon la loi des cinq mouvements Wu Xing, mois par mois ou plutôt deux mois par deux mois selon le mouvement énergétique correspondant. ». C'est pourquoi une adaptation de l'alimentation est nécessaire selon :

- les cinq périodes en lien avec les cinq mouvements et les loges énergétiques.
- la prépondérance mensuelle d'un méridien principal définissant une sensibilité, une ambiance particulière.

## 2- Les besoins nutritionnels de la grossesse

Certains principes sont applicables pour toute la grossesse. En effet, des prescriptions immémoriales chinoises nous rappellent qu'il faudra éviter pendant toute la grossesse certains aliments trop chauds, l'augmentation de la chaleur étant fréquente comme nous l'avons vu précédemment. Ce feu qui monte facilement pourra être responsable de dessèchement. C'est pourquoi Il est préférable de ne pas consommer en excès les aliments de nature trop chaude comme le café, la cannelle, le fenouil, le gingembre, le mouton, le pigeon, le piment, l'ail, l'oignon, l'alcool bien sûr, le fenugrec (qui en excès peut provoquer une fausse couche ou un accouchement prématuré).

Il est également important d'accorder de l'attention au mode de cuisson dit « chaud », trop yang comme les fritures ou sautés qui peuvent être à l'origine de pathologies de type feu, comme la constipation ou l'assèchement.

Il est préférable de consommer des aliments de nature fraîche, tonifiants, qui nourrissent le sang et chassent la chaleur comme la pastèque ou les épinards ainsi que des aliments d'assimilation facile et de saveur douce, les céréales en particulier qui nourrissent les méridiens de Rate et Estomac comme le riz, le millet ou le blé. Bien sûr on tiendra compte de l'état énergétique de la patiente. Si en été une patiente présente un vide de yang de l'organisme, il lui sera conseillé de consommer un peu de fruits et de légumes de nature tiède ou chaude comme l'avocat, les cerises ou la papaye.

## **Le rythme des repas**

Il est nécessaire de manger régulièrement et à des heures relativement fixes pour garantir une bonne activité des fonctions digestives et d'assimilation. Ainsi l'estomac et les intestins sont alternativement pleins et vides et la nourriture peut être digérée, assimilée et utilisée par l'organisme. L'idéal est de prendre trois repas par jour.

Un adage chinois dit : « **Le repas du matin doit être correct, le repas du midi doit rassasier, le repas du soir doit être léger.** »

Un autre dit : « **On doit manger le matin comme un prince. On doit manger le midi comme un marchand. On doit manger le soir comme un pauvre** ».

La diététicienne, Marie Emmanuelle GATINEAUD nous rappelle dans son ouvrage, *Diététique chinoise de la femme enceinte* : « le repas du matin, doit être consistant et une boisson chaude doit y figurer. Le déjeuner devrait être le repas le plus copieux de la journée mais sans excès. Le dîner devrait être pris tôt et devrait être léger afin de mettre au repos l'activité fonctionnelle des Organes et de ne pas perturber le sommeil ».

### **2-1 LA PERIODE BOIS**

**Pendant les 10 premières SA (Semaines d'Aménorrhées) c'est le mouvement du bois qui assure les transformations du fœtus. Ce sont les méridiens du Foie, Zujueyin pour le 1er mois, puis de Vésicule Biliaire, Zushaoyang pour le 2<sup>ème</sup> mois lunaire qui sont concernés chez la mère.**

Au premier mois lunaire : « c'est le commencement de la forme, la perle de rosée » c'est le méridien Foie, Zu jue yin, de la mère qui fournit l'énergie et le sang à l'embryon alors comparé à une perle de rosée (Wu Zang Lun). La rencontre des jing paternel et maternel vient d'avoir lieu, le sang se thésaurise dans l'utérus et la région pelvienne. Le Foie, organe de réserve et de mobilisation rapide du sang, comporte également une fonction de nutrition et de prévoyance.

Son trajet passe par la région médiane sus pubienne aux 2, 3, 4 Ren Mai, points communs avec le Vaisseau conception, Ren Mai et intimement lié au méridien curieux Chong Mai, qui mobilisent alors le sang et l'énergie vers l'utérus.

Puis le deuxième mois, c'est le commencement de la graisse riche ou commencement de la thésaurisation, les textes comparent alors l'embryon et ses



annexes à une « Fleur de pêcher » (Wu Zang Lun). Le méridien Vésicule Biliaire, Zu shao yang, de la mère le nourrit. Il reçoit également à cette période le LING « l'efficace spirituel » synonyme d'influence à la fois subtile et structurante selon le Docteur J.M. Eyssalet.

Cette première période des deux premiers mois est placée sous « le règne du bois » qui en assure la force. C'est pourquoi il faut privilégier les aliments de saveur acide, Suan qui vont resserrer et retenir le sang nécessaire au développement de la « perle de rosée » puis de la « fleur de pêcher ». Il faut également se nourrir d'essences et d'aliments cuits.

### **Les aliments à privilégier sont :**

Parmi les viandes, on privilégiera la viande de porc qui nourrit le yin, humecte la sécheresse et tonifie les liquides organiques. Le canard qui nourrit le yin et l'estomac, facilite la circulation de l'eau et élimine la chaleur interne. Le bœuf qui tonifie la rate et estomac, le poulet qui tiédit le réchauffeur moyen et profite au Qi. L'agneau, la poule, le lapin, le cheval, le foie de porc, le bœuf, le lapin, et le poulet sont aussi recommandés pour leur action de tonification sur le Foie.

Parmi les produits de la mer et d'eau douce : le crabe, la crevette, la carpe.

Parmi les légumes : oseille, poireau, tomate, riz gluant, persil, menthe, ciboule et sésame.

Parmi les fruits : ananas, abricot, cassis, citron, coing, fraise, framboise, groseille, mandarine, orange, pamplemousse, pêche, poire, prune, mangue, melon, myrtille.

Parmi les condiments : câpre, cornichon, olive et vinaigre.

La femme pourra consommer en abondance des céréales de saveur douce et bien cuites, telles l'orge, le maïs ou le quinoa. L'orge tout particulièrement, céréale de saveur douce et légèrement salée. Elle élargit le Foyer moyen, favorise la circulation de l'eau, abaisse le souffle, rafraîchit le sang et supprime les stagnations.

Faire circuler de façon douce, en tiédissant le réchauffeur moyen et en soutenant le Jing sera à ce moment, l'aspect nutritionnel sur lequel il faudra insister.

## **Les aliments à éviter :**

Durant cette période il faudra éviter les aliments de saveur piquante XIN, liée au Métal comme les épices, l'ail, l'oignon, l'échalote, le radis noir, ainsi que les aliments à forte odeur, Xing également liée au Métal, comme le jambon, le hareng, le saumon, les gibiers, les produits à base de sang, la viande faisandée. La nature dispersante de ces aliments s'oppose à la concentration nécessaire du souffle et du sang. La saveur piquante augmente également le mouvement répressif du poumon sur le foie et exalte le dynamisme dispersant du foie. Enfin les aliments de saveur piquante peuvent également provoquer des pathologies de type Feu.

## **2-2 LA PERIODE FEU**

**Entre 11 SA et 18 SA c'est le mouvement du Feu qui permet le développement de l'embryon. Le méridien Maître Cœur, Shoujueyin va le nourrir pendant le troisième mois et le Triple Réchauffeur, Shoushaoyang lors du quatrième mois lunaire.**

Au troisième mois lunaire de grossesse, le méridien Maître Cœur, Shou Jue Yin, constitue le canal nourricier principal, c'est le début du fœtus « Tai ».

« Shou Jue Yin a le nom mais pas la forme, maître de tous les rythmes, protecteur du cœur, lieu de réintégration des énergies Shen, force créatrice individuelles, vers la profondeur des organes subtils » SU WEN ch. 21

C'est une période importante de « changement ». Le traité des cinq organes, le Wu Zang lun signale qu'à cette période la distinction des sexes est patente, ce que confirme l'embryologie occidentale. Le méridien Maître Cœur va également favoriser la mise en place des réseaux énergétiques et sanguins qui relient l'embryon à sa mère et la mise en relation des consciences respectives, celle du fœtus étant assujettie à celle de sa mère. Chao Shi Lun de la dynastie SUI (589-618) souligne à sa manière la mise en place d'une dynamique relationnelle et lui donne une portée pratique d'importance décisive : « ... l'image de la forme commence à se métamorphoser. N'ayant pas encore fixé une apparence selon les normes, la vision des êtres ou des choses induit en lui un changement ».

Selon le Docteur J.-M. Eyssalet : *« l'état de malléabilité fœtale à cette période le rend disponible mais aussi vulnérable aux spectacles, aux émotions et aux affectes qui touchent sa mère. C'est en ce sens qu'il faut la préserver de toute violence, désespoir et laideur »*. Cette période est aussi caractérisée par une maturation du

sang et des vaisseaux qui établissent la continuité par le cordon ombilical avec la circulation maternelle.

Au quatrième mois lunaire le méridien Triple Réchauffeur, Shou ShaoYang nourrit le fœtus. Pour SUN SI MIAO, sa forme corporelle est achevée et sa croissance est alors rapide, son squelette s'ossifie et les membres s'allongent. Il reçoit les essences de l'Eau, achève ses vaisseaux et reçoit son énergie nourricière grâce au méridien Triple Réchauffeur. Ce dernier est un système fonctionnel qui « a le nom mais pas la forme » directement lié à l'absorption des substrats et des énergies nécessaires au développement de la forme.

Pendant cette période, il faudra privilégier un équilibre entre les aliments de nature fraîche et tiède et nourrir le sang.

**Les aliments à privilégier** sont les potages nutritifs à base de poulet ou de poisson. Ceux à base de poisson tonifient la chaleur des Reins et du Foie. Les potages à base de poulet dont la chair est légèrement acide et de nature neutre tonifient le réchauffeur moyen, le Qi, le principe vital et le Jing. Ils vont également favoriser la levée des stagnations pernicieuses d'humidités internes.

On conseille également la consommation des cucurbitacées, des céréales et notamment la plus équilibrée, digeste et nutritive : le riz, aliment de saveur douce, de nature neutre, il tonifie les méridiens de la rate et de l'estomac. Le riz favorise également la régulation des liquides, utile à la production d'énergie, il tonifie globalement le Foyer Moyen. L'orge est la céréale de la période bois quand le riz est celle de la période feu.

Il sera conseillé de manger les fruits de saison et de sentir des bonnes odeurs.

**Les aliments à éviter** sont toujours ceux de saveur piquante surtout lors du troisième mois lunaire, du fait de leur action dispersante. C'est le cas du poivre, du piment, l'ail, l'oignon et la moutarde.

La future mère évitera aussi les aliments de saveur acide prononcée à capacité rétractant comme le vinaigre, les condiments, le jus d'orange, la tomate et le yaourt acide.

Le docteur J. M. Eyssalet souligne qu'il faudra surtout éviter la consommation de ces deux saveurs associées du fait de leur capacité activatrice renforcée par l'intervention synergique du couple Bois-Métal.

## 2-3 LA PERIODE TERRE

Entre 19 SA et 26 SA c'est le mouvement Terre qui permet les transformations du fœtus, le méridien Rate Pancréas, Zu tai yin va le nourrir au cinquième mois et le méridien Estomac, Zu yang ming au sixième mois lunaire.

Lors du cinquième mois lunaire de grossesse la croissance générale du fœtus ralentit et la mère perçoit les mouvements fœtaux. Il exprime alors tout le pouvoir fonctionnel de son corps.

Le méridien Rate Pancréas, Zu tai yin qui nourrit le fœtus est le niveau énergétique le plus superficiel des Yin, il s'ouvre sur les trois niveaux Yang. Il se relie en nourrissant et stimulant les Yang.

Le Yin s'ouvre vers le Yang. Cette mise en relation de l'intérieur vers l'extérieur s'exprime à la fois par son système nerveux, « il prend possession de la substance de sa tête » (Zhong ji Jing) mais aussi par ses cinq organes, « les cinq mouvements se différencient en cinq centres subtils » (Lu Xin Jing) et encore dans sa sensorialité, « les cinq sens peuvent s'ouvrir » (Hua Tuo). Les structures qui soutiennent ce mouvement de développement, les os, les tendons, les ligaments sont alors achevés. Le CHAO SHI signale que le fœtus commence à recevoir « le principe essentiel du Feu » pour former les souffles et parachever son énergie.

Les textes traditionnels recommandent à la mère d'accorder une importance particulière à son sommeil. Ce que corroborent des découvertes plus récentes sur l'influence du sommeil prolongé de la mère pour la mise en place harmonieuse de structures cérébrales fœtales. (J. Garrabé, Biologie du sommeil et du rêve) Ce même auteur signale que la vie mentale du fœtus s'organise sur le rythme de la mère, cette dernière pouvant être considérée comme un synchronisateur externe.

Au sixième mois, le développement fonctionnel amorcé se poursuit par la mise en place de la continuité fonctionnelle des six viscères creux, qui s'enchaînent selon le Lu Xin Jing, comme des tubes musicaux. Le fœtus reçoit les essences du Métal pour former ses muscles (le Chao Shi), il continue de prendre du poids et son corps se proportionne. Il reçoit l'énergie du méridien Estomac, le Zu Yang Ming « mer des nourritures » (Ling Shu 33) mais aussi « mer des cinq organes et des six entrailles » (Su Wen 44) contenant autant de sang que d'énergie, il s'ouvre vers les trois niveaux énergétiques Yin et les nourrit tout en les stimulant sur un plan énergétique. A cette période il est recommandé à la mère de sortir dans la campagne et de libérer son regard vers de grands espaces. Elle peut en effet

transmettre à son enfant une certaine visualisation du mouvement par le spectacle qu'elle privilégie.

**Les aliments à privilégier** à cette période seront les aliments frais lui apportant les cinq saveurs, aucun aliment ne sera alors contre indiqué. La saveur douce Gan favorable au bon développement fœtal lui est conseillée.

Parmi les viandes elle privilégiera : le bœuf, le canard, le poulet, le mouton et les aliments à base de sang et gésiers.

Les œufs frais sont également très intéressants pour leur valeur énergétique. Ils tonifient le souffle et nourrissent le sang.

Parmi les poissons et crustacés la future mère privilégiera la carpe, les coquilles saint jacques, la dorade et les crevettes.

Parmi les légumes elle privilégiera : l'aubergine, la carotte, les bettes, les épinards, les cucurbitacées, la pomme de terre, les poireaux, les fèves, le concombre, les pois, la patate douce, les betteraves, les brocolis, le chou, le potimarron et le lait de soja.

Parmi les fruits elle privilégiera les châtaignes, le melon, la pastèque, l'avocat, la banane, la pomme, la poire, la figue, la datte et la mûre.

## **2-4 LA PERIODE METAL**

**Entre 26 SA et 34 SA c'est le mouvement Métal qui assure les transformations et la maturation du fœtus, le méridien Poumon, Shou Tai Yin va assurer son développement au septième mois et le méridien Gros Intestin, Shou Yang Ming au huitième mois lunaire.**

Au septième mois lunaire, les influences subtiles des forces configuratrices de l'esprit se manifestent et le fœtus prend le « principe vital du bois » et « laisse s'ébattre ses Hun, il peut bouger la main gauche » (Wu Zang Lun). La conscience des sensations agréables et pénibles se manifeste. Les tendons, les os, les méridiens principaux et secondaires sont prêts. Le sang est plein, les os se raffermissent, les dents et cheveux sont achevés et la graisse se dépose sur la peau.

Le Yang cosmique pénètre alors dans le Yin humain et le « Shen recouvre tout : l'être est achevé » (Hua Tai Jing Zhong Ji Jing).

Le Poumon absorbe le Souffle cosmique et en assimile le Principe Vital qu'il transmet à tout le corps, en particulier aux Reins. On recommande alors à la mère de se reposer, respirer calmement et réguler son souffle, son sommeil sera paisible et prolongé.

Au huitième mois lunaire, le méridien Gros intestin, Shou Yang Ming nourrit le fœtus et le Chao Shi mentionne la prise du Principe Vital de la Terre qui permet de parachever la peau en tant que clôture du corps. « Il laisse s'ébattre ses Po et peut bouger la main droite »

Le fœtus devient « être humain entre ciel et terre ».

### **Les aliments à privilégier :**

La femme enceinte doit privilégier la consommation du riz afin de nourrir les os et les tendons ainsi que les légumineuses comme les lentilles, le soja... Les aliments consommés lors de cette période métal doivent être tièdes et peu hydratés.

La saveur piquante, Xin pourra être consommée : l'ail, l'oignon, la ciboule, le fenouil, le poireau, le radis, le navet, les épices et condiments comme la moutarde, les cornichons, le curry, l'anis étoilé, l'aneth, le basilic, le poivre, le piment, le cumin, le clou de girofle, la coriandre, la cannelle, le gingembre, la sauge et le thym...

Les fruits à privilégier sont : la pêche, l'abricot, l'amande, la figue, la rhubarbe, les noix et les pistaches.

Pour les légumes : l'aubergine, le chou, la carotte, la laitue, les épinards, les haricots secs...

Au septième mois lunaire préférer les viandes de canard, d'oie et de pigeon. Au huitième mois préférer le bœuf, le mouton et le poulet.

Pendant cette période métal, il faudra être attentif à la diffusion des liquides et utiliser la saveur piquante pour aider cette diffusion mais sans excès pour ne pas exciter inutilement le yang. Comme le Qi, Il faudra simplement renforcer avec douceur la diffusion, d'où l'emploi des viandes citées précédemment.

## 2-5 LA PERIODE EAU

**Entre 34 SA et 42 SA c'est le mouvement de l'Eau qui assure la maturation du fœtus, le méridien Rein, Zu Shao Yin va assurer son développement au neuvième mois et le méridien Vessie, Zu Tai Yang au dixième mois lunaire.**

La dominance énergétique de Zu Shao Yin liée à l'Eau prépare l'achèvement de l'organisation ancestrale des neuf secteurs du corps par les Cinq organes et les Quatre mers : La mer du souffle, la mer des nourritures, la mer du sang et la mer des moelles. (J.M. Eyssalet) L'afflux énergétique des Reins doit être équilibré en tonifiant la Rate, c'est pourquoi, on recommande alors à la mère les aliments de saveurs douces.

Le dixième mois lunaire est présenté dans les textes comme un temps de « finition » des structures essentielles à l'expression de la vie. Le méridien Zu Tai Yang de la mère nourrit le fœtus et prépare à la naissance. Ce méridien associe effectivement des capacités d'ouverture directe sur le monde extérieur et une capacité de protection et d'enveloppement de tous les autres méridiens. La mère doit alors éviter les aliments de nature chaude, ainsi que la saveur salée trop prononcée, afin d'éviter toutes tendances à l'œdème.

*Ainsi selon Chao Shi « les cinq organes, les six viscères, les Souffles sont tous équipés » il prend du souffle en suffisance et « Par ordre du Destin, prend un Destin individuel ; Il naît » (Hua Tai Jing Zhong Ji Jing).*

**Les aliments à privilégier** pour cette dernière période, sont les saveurs douces comme : La carotte, la courge, le potimarron, la fève, le panais, la laitue, la mâche, l'orge, le riz, les lentilles, le maïs, la poire, la pomme, le raisin...

Préférez également les aliments de saveur salée Xian, subtile et sans adjonction de sel comme la viande de canard, le porc ... Les produits de la mer et d'eau douce seront également conseillés comme le calamar, les crevettes, les coquilles saint Jacques, les huîtres ou les cuisses de grenouilles... , les graines germées d'orge et de luzerne, les asperges, le pissenlit, la badiane et le cumin. Pour les fruits la future mère préférera les châtaignes, les noix, les litchis et le raisin.

**Au dixième mois il est préférable d'éviter** les aliments de nature chaude qui durcissent et assèchent les tissus : la cannelle, l'ail, le gingembre, les cerises, le

mouton et les crustacés. Mais aussi les aliments de saveur salée trop forte comme la sauce soja, les produits de salaison, les olives... On privilégie les aliments ayant une action assouplissante sur le musculaire.



# 3-Document patient

## 1-Présentation du document « Yang Sheng ».

A l'appui des connaissances énoncées précédemment, j'ai construit un document en partant du préalable que les principes de diététique traditionnelle énoncés pour la femme enceinte pouvaient être adaptés aux habitudes alimentaires de nos patientes et aux produits occidentaux. La diététique étant avant tout de la cuisine, j'ai commencé par compiler des recettes pour les réaliser, les déguster et parfois même les partager...

L'élaboration d'un premier document : « nourrir la vie » (cf. annexe 1) et son analyse par un premier groupe test m'a permis d'affiner mes choix stratégiques et de me recentrer sur mes objectifs de départ : *Elaborer un document d'information destiné aux femmes présentant une grossesse physiologique. Pratique, simple, applicable par tout le monde, compatible avec les aliments occidentaux, cet outil devant néanmoins rester fidèle aux principes de la tradition chinoise.*

Le premier groupe test était composé de collègues sages-femmes, médecins et de personnes de mon entourage qui n'avaient pour certains aucune connaissance de la médecine chinoise et de sa diététique. Les conclusions de cette première analyse allaient pratiquement toutes dans le même sens :

- Trop d'éléments théoriques avant d'aborder les recettes.
- Une information trop spécialisée qui laisse le lecteur non averti sur des incompréhensions et parfois l'envie d'en savoir plus.
- Tous ont apprécié l'idée des recettes dans un document d'information.

Ce premier document « nourrir la vie » était effectivement construit autour d'un contenu théorique posant les bases de la médecine énergétique chinoise. (Cf. annexe1)

Il fallait donc extraire de ce document les éléments essentiels pour en élaborer un autre plus visuel, voire ludique qui trouve rapidement sa place sur la table de la cuisine afin d'accompagner la femme enceinte tout au long de sa grossesse. Le second document destiné aux patients : « Yang sheng » est construit autour d'un

cercle. C'est la superposition du cercle du TAI JI, des cinq éléments, des cinq mouvements et celui des cinq périodes de la grossesse. Il n'est pas sans nous rappeler nos traditionnelles roulettes de grossesse que les femmes nous voient manipuler à l'occasion de chaque visite.

Chaque période de 8 semaines est symbolisée par la couleur de la saison correspondante et renvoie à cinq propositions de recettes. A chaque période, les principales règles diététiques sont énoncées simplement. La liste des aliments à préférer est symbolisée par un smiley positif ☺ ceux à éviter par un smiley négatif ☹. Enfin l'essentiel du mouvement énergétique est rapporté tel qu'il est énoncé dans les textes de référence. La poésie et la musicalité des textes ouvrent l'esprit, cette dimension parle à certaines patientes et nourrit le propos.

Au verso de la première page, on trouve les éléments indispensables à la compréhension du cercle tel que des listes d'aliments classés par saveurs, ainsi que les grandes règles de la diététique traditionnelle chinoise.

L'ensemble des recettes est présenté dans un sommaire.

Un certain nombre de concepts comme les cinq mouvements, l'équilibre entre le yin et le yang ou les modifications énergétiques liées à la grossesse sont suggérés sans être développés pour ne pas alourdir le propos. D'autres informations plus pratiques fondées sur les principes de base de l'art culinaire chinois sont énoncés dans un encadré en bas de chaque fiche recette. Ceci dans le but d'inciter leur application lors de la préparation du plat. On y retrouve par exemple des incitations à consommer des produits frais, de saison, produits localement, cueillis à maturité et authentiques. Les encadrés sont aussi l'occasion de mettre en valeur certains produits particulièrement intéressants pendant la grossesse. Ils permettent d'informer sur la nature des aliments, la saveur ainsi que sur le mode d'action de ce dernier sur l'organisme. On y trouve également des rappels sur le rythme des repas, les conditions et l'ambiance dans laquelle il est préférable de les prendre.

Le document « Yang Sheng » se présente comme un livre de cuisine dont l'objectif est de donner des informations simples et facilement accessibles. (Cf. annexe 2).

***Pour la première période, de 0 à 10 semaines d'aménorrhées (SA), le mouvement du Bois assure les transformations et nourrit l'embryon.***

Selon Wu Zang Lun « *Installation de la perle de rosée, la femme doit réguler son souffle et tranquilliser sa conscience* ».

On lui recommande les aliments acides qui nourrissent le mouvement du Bois et ceux de saveur douce comme les céréales qui tonifient le Qi et apaisent l'esprit. Elle évite alors les aliments de saveur piquante, les aliments crus et ceux dont l'odeur est forte. En effet, la nature dispersante de la saveur piquante s'oppose à la concentration nécessaire du souffle et du sang.

Les recettes proposées pour cette période sont :

- Patates douces et travers de porc à la vapeur
- Chèvre frais aux betteraves rouges
- Carottes confites à l'orange
- Tarte à la tomate
- Smoothie aux fruits rouges

***Pour la période de 10 à 18SA, le mouvement du Feu permet le développement de l'embryon.***

Selon SUN SI MIAO, « Il faut alors nourrir la fleur de pêcher, sa croissance est rapide ».

La patiente pourra consommer des aliments de saveur amère, ceux présentant de bonnes odeurs et notamment les potages à base de poissons ou de poulet. Les soupes de poisson tonifient la chaleur des Reins et du Foie. Les potages à base de poulet dont la chair est légèrement acide et de nature neutre tonifient le réchauffeur moyen, le Qi, le principe vital et le Jing. On conseille également la consommation des cucurbitacées, des céréales et notamment la plus équilibrée, digeste et nutritive : le riz, aliment de saveur douce, de nature neutre, il tonifie le Foyer Moyen. Les fruits et les légumes de saison seront bénéfiques. Elle évitera encore les aliments piquants et ceux dont l'acidité est prononcée du fait de leur capacité rétractant comme le vinaigre, les condiments, le jus d'orange, les tomates et les yaourts acides.

Les recettes proposées pour cette période sont :

- Soupe de poissons et coquillages
- Soufflé de potiron
- Poulet à la pomme
- Crumble pomme fruits rouges
- Clafoutis

***Pour la période de 18SA à 26SA, le mouvement Terre permet les transformations du fœtus.***

« Le Yin s'ouvre vers le Yang et les premiers mouvements sont ressentis ».

Toutes les saveurs sont alors bénéfiques. La patiente est incitée à équilibrer la consommation des saveurs et à privilégier les plats colorés.

Remarque : A cette période toutes les recettes proposées dans ce document seront possibles si elles répondent aux exigences énoncées précédemment.

Les recettes proposées pour cette période sont :

- Soupe de fèves fraîches
- Ragoût de bœuf
- Dorade au citron
- Epinards au poulet
- Taboulé de boulgour

***Pour la période de 26 SA à 34 SA, le mouvement Métal assure les transformations et nourrit le fœtus.***

« Phase de maturation fœtale, il fortifie ses os et ses tendons ».

La future mère pourra consommer des aliments de saveur piquante, les épices, les herbes aromatiques, le bœuf, le canard, le poulet, le mouton, l'oie, le soja, l'aubergine, le chou, la laitue, l'abricot, la pêche, les noix... Elle doit privilégier la consommation du riz, aliment qui nourrit les os et les tendons.

Les recettes proposées pour cette période sont :

- Tajine d'agneau aux abricots
- Harengs et pommes de terre tièdes
- Gâteau de riz
- Chili de bœuf
- Champignons au coulis de tomates

***Pour la période de 34 SA à 42 SA, le mouvement de l'Eau assure la maturation fœtale et prépare la naissance.***

« La femme doit réguler et économiser son souffle, tranquiliser son cœur ».

La patiente doit manger équilibré de préférence des aliments cuits de saveur douce, le canard, le porc, le calamar, le poisson, les crevettes, le riz, les lentilles, les asperges, les châtaignes, le potimarron... L'afflux énergétique des Reins doit être équilibré en tonifiant la Rate, c'est pourquoi, on recommande alors à la mère les aliments de saveurs douces. Elle évitera les aliments de saveur trop salée afin d'éviter toute tendance à l'œdème.

Les recettes proposées pour cette période sont :

- Salade de lentilles
- Omelette chinoise
- Hachis de canard
- Aubergines gratinées
- Tourte au potimarron

## 2- Evaluation du document « Yang Sheng »

Le document « Yang Sheng » a été soumis de façon totalement aléatoire à un groupe de dix femmes enceintes ayant consulté en acupuncture dans la semaine du 26 au 31 décembre 2011, dans le service maternité du Centre Hospitalier d'Elbeuf-Louviers-Val de Reuil.

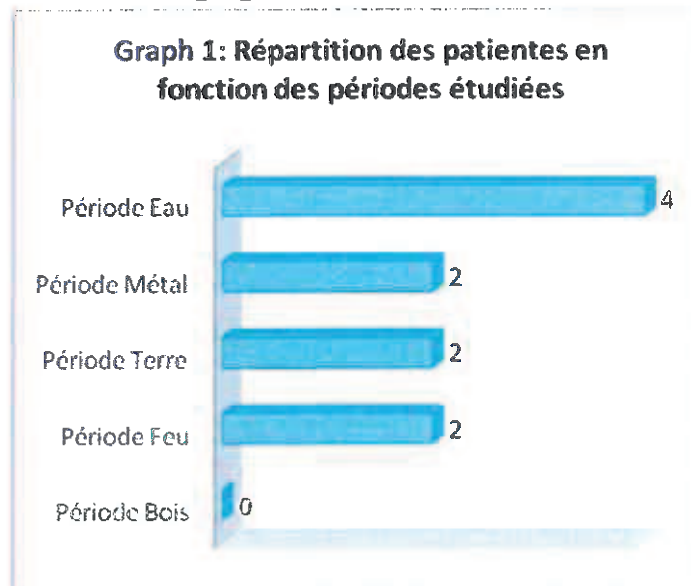
Les conditions d'inclusion étaient :

1. La patiente doit présenter une grossesse physiologique,
2. Son terme d'accouchement doit être prévu à plus d'un mois,
3. Elle doit accepter les conditions de l'étude et remplir un questionnaire d'évaluation anonyme destiné à une analyse.

La durée de l'étude est de quatre semaines. Le questionnaire d'évaluation (cf. Annexe 3) est remis à la patiente en même temps que le document « Yang sheng ». La date de son retour est convenue pour la première semaine de février 2012. Les dix premières patientes sollicitées ont accepté les principes de l'étude. Une seule a hésité évaluant elle-même que son alimentation ne correspondait pas « aux bonnes pratiques ». Mais devant l'insistance de son conjoint qui participe activement à la préparation des repas, elle a accepté le document et elle a été incluse à l'étude.

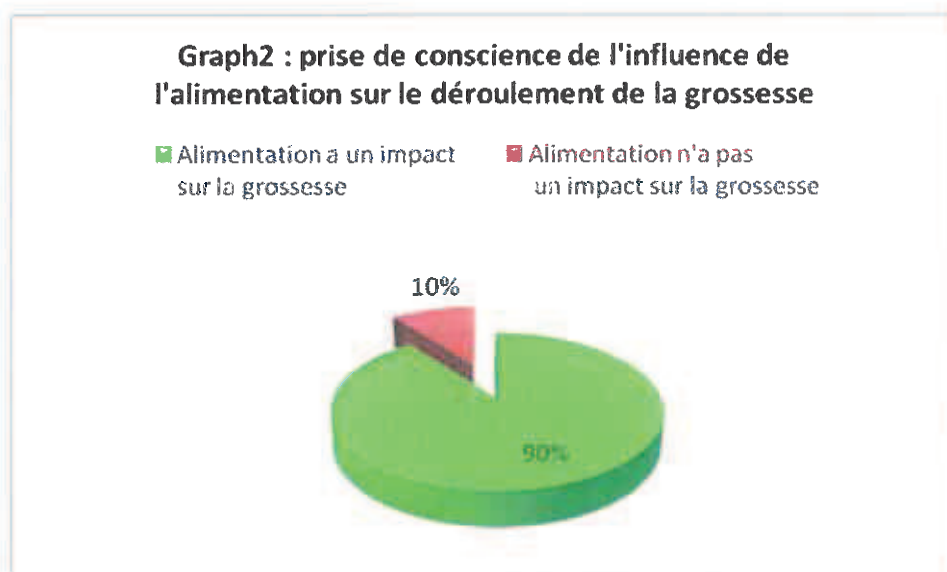
### 3- Analyse des résultats des questionnaires. (Cf. annexe 4)

#### ➤ Présentation de la population testée



40% des patientes ayant évalué le document présentent un terme de grossesse supérieur à 34 SA ce qui les situe dans le période Eau. Les recettes de cette période sont celles qui ont été le plus testées par les patientes. Les périodes Métal, Terre et Feu ont été évaluées chacune par 20% de la population. Aucune patiente ne présentait un terme inférieur de 10 SA, les recettes de la période Bois n'ont donc pas été évaluées. Cette distributivité de la population réalisant l'étude est liée à l'organisation des consultations d'acupuncture dans notre service.

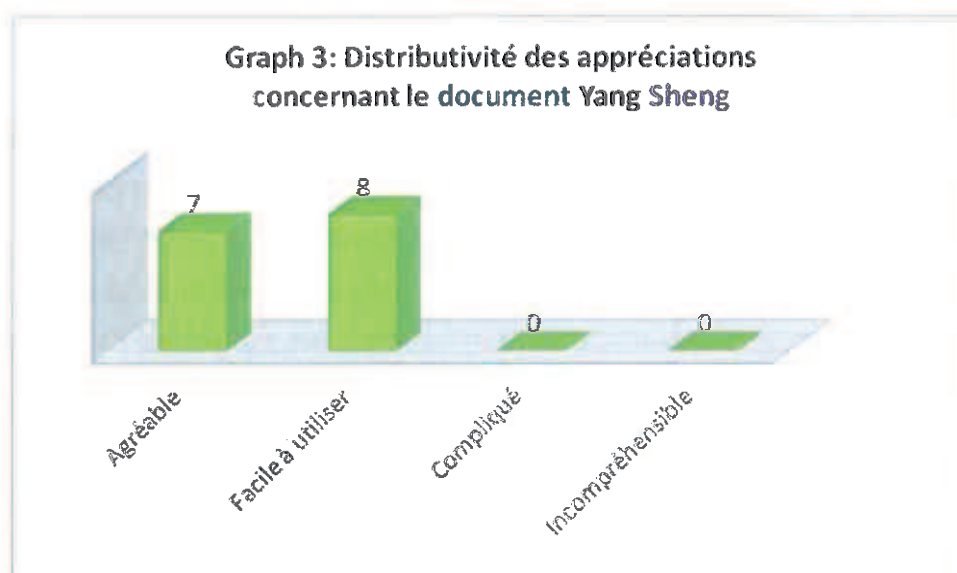
**Pensez-vous que votre alimentation est importante pour le bon déroulement de votre grossesse ?**



La grande majorité des patientes, soit 90% établissent un lien direct entre leur alimentation et le bon déroulement de leur grossesse. On peut supposer que la patiente qui répond négativement à cette question est probablement moins prête à modifier ses habitudes alimentaires.

➤ **Evaluation de la forme et de la présentation du document.**

**Comment trouvez-vous ce document ?**

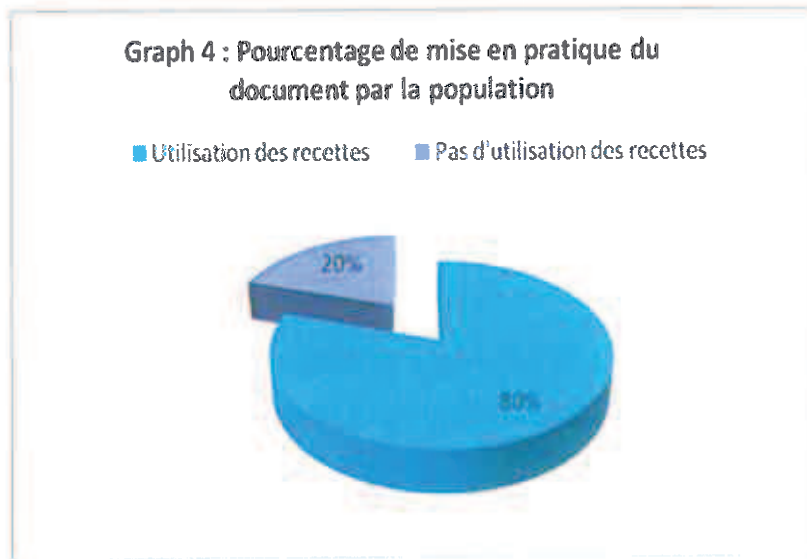


La présentation du document convient à une majorité de patientes qui l'ont jugé : soit agréable, soit facile à utiliser ou bien les deux. Des axes d'amélioration ont été proposés par les patientes concernant la taille des marges et l'utilisation des couleurs.



## ➤ Evaluation de l'utilisation du document « Yang Sheng ».

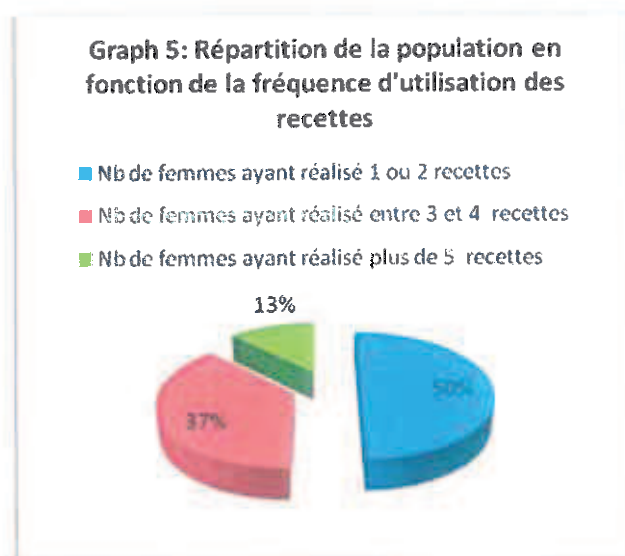
### Avez-vous utilisé les recettes ?



80 % des patientes ont utilisé le document, elles s'impliquent et testent une ou plusieurs recettes de leur choix. 20% des patientes n'ont pas utilisé les recettes proposées : parmi elles, une a accouché quelques jours après le début de l'étude, l'autre n'ayant pas cuisiné elle-même a répondu par la négation, bien que son conjoint ait utilisé le document pour la préparation des repas de la famille.

### Combien de recettes avez-vous réalisé?

#### Population ayant réalisé au moins une recette



50% des patientes ont utilisé activement le document en réalisant plus de la moitié des recettes qui leur étaient proposées. 37% des patientes ont réalisé entre 3 et 4 recettes, une patiente a réalisé plus de cinq recettes. Néanmoins cette étude ne permet pas d'évaluer la compréhension, ni la bonne utilisation du document. En effet le questionnaire ne permet pas de savoir si les patientes ont réalisé les recettes en rapport avec leur période de grossesse. Le document ne nous permet pas non plus de savoir si la même recette à été effectuée plusieurs fois.

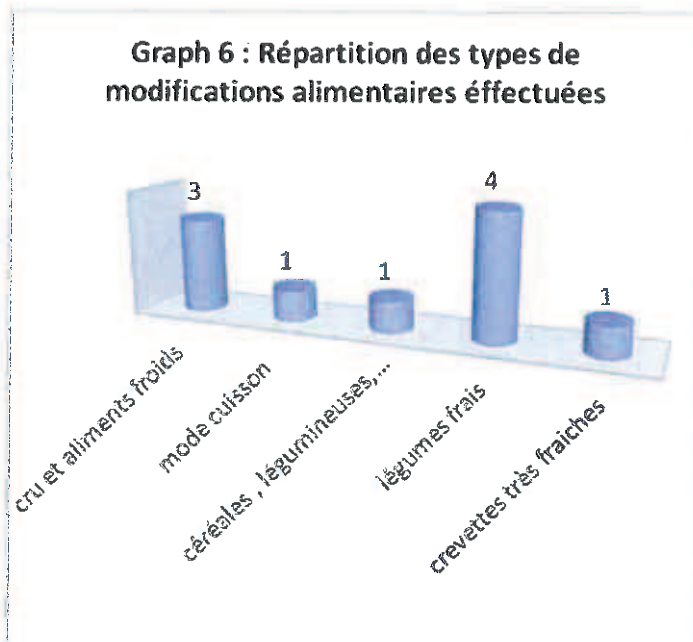
D'autre part toutes les patientes qui ont réalisé des recettes les ont appréciées. Les patientes ont souligné la simplicité des recettes, le coût a été jugé abordable, certaines précisent que le document leur a donné envie de cuisiner et de manger « des bonnes choses ». La population étudiée s'est majoritairement bien appropriée le document et a apprécié son coté ludique. Une patiente a suggéré de remplacer un aliment par un autre, une autre à proposé une recette.

### **Population n'ayant pas réalisé de recettes**

Deux patientes n'ont pas utilisé le document, l'une a accouché quelques jours après le début de l'étude et dit ne pas avoir eu le temps de cuisiner, l'autre invoque qu'elle n'a pas eu envie de cuisiner. On peut supposer que le document ne lui en n'a pas donné envie ou que le panel de recettes proposées n'était pas suffisant ou pas assez attractif. Elle précise également en commentaire : « Si les plats étaient livrés, je les aurais mangés avec plaisir. » La patiente est prête à consommer les plats proposés mais elle semble dans l'impossibilité de cuisiner. Dans les deux cas c'est bien la pratique culinaire qui pose problème, (manque de temps ou manque d'envie) puisqu'aucune des deux n'invoque une problématique liées au goût.

➤ **Evaluation de l'impact du document.**

**Avez-vous modifié votre façon de manger ?**



**OUI : 50% des femmes estiment avoir modifié leur façon de manger.**

Les types de changements alimentaires opérés sont : (plusieurs réponses étaient possibles)

- 3 patientes ont diminué leur consommation d'aliments crus et d'aliments froids.
- 1 patientes a modifié le mode de cuisson de ses aliments, plus de cuisson en cocotte ou à l'étouffée et moins de friture. (L'étude s'est déroulée au mois de janvier 2012.)
- 1 patiente a consommé plus de céréales, plus de légumineuses et a introduit l'huile de sésame.
- 4 patientes ont consommé plus de légumes frais.
- 1 patiente a consommé des crevettes « très fraîches » qu'elle pensait interdites pendant la grossesse.

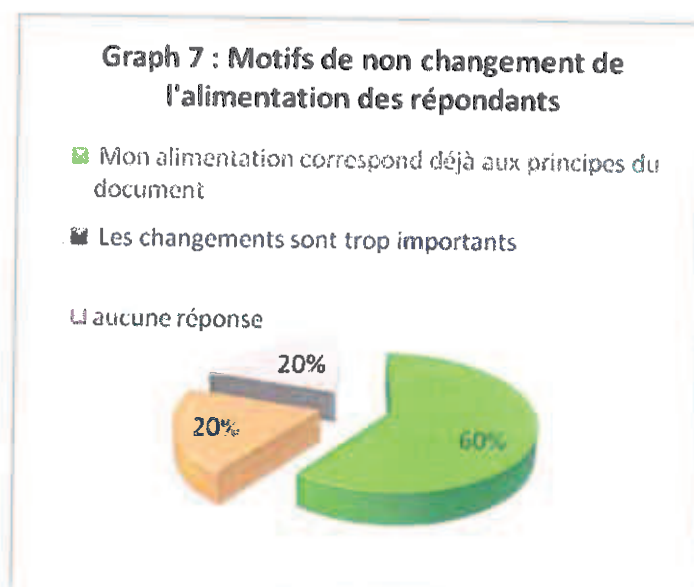
Les réponses des femmes reflètent l'impact du document qui se porte sur des points essentiels comme l'augmentation de la consommation des aliments de

saveurs douces, par exemple les céréales, mais aussi de produits frais plus riches en Jing et la diminution des aliments crus et froids surtout en période hivernale (la période de l'étude est le mois de janvier 2012 ...) Ces réponses laissent à penser que les principes diététiques développés dans le document ont été plutôt bien compris et mis en pratique par 50% de la population. Elles ont pris conscience des changements qu'elles ont effectués. On peut penser que ce sont des changements relativement difficiles à mettre en place et qui ont demandé une adaptation.

**NON** : 50% des femmes estiment ne pas avoir modifié leur façon de manger. (Graph. 7)

Les raisons invoquées sont : (plusieurs réponses possibles)

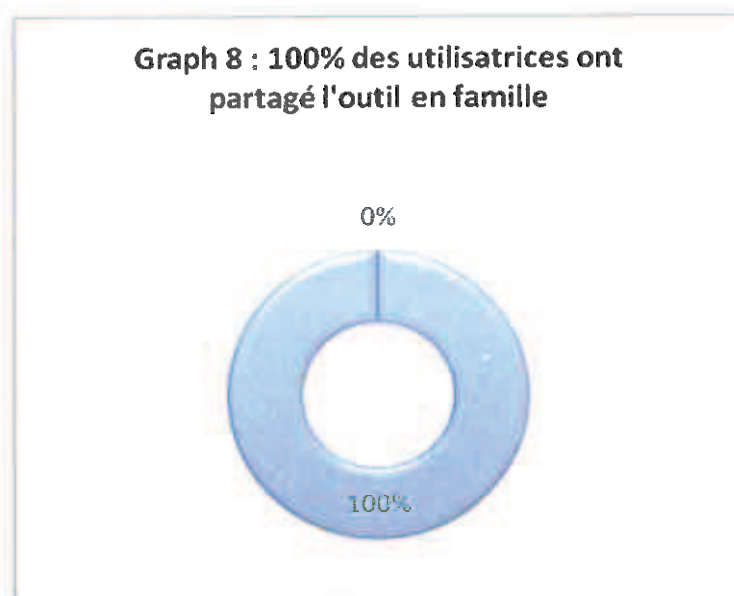
- 3 patientes répondent que leur alimentation correspond déjà aux principes du document.
- 1 patiente répond que les changements sont trop importants.
- 1 patiente n'a pas répondu.



3 patientes, soit 60% des femmes qui n'ont rien modifié, ont des habitudes alimentaires compatibles aux principes du document, elles l'ont utilisé plus facilement et il a donc pu conforter leurs pratiques.

La patiente qui répond que les changements sont trop importants confirme qu'il n'est pas si facile de modifier sa façon de manger. Une évaluation du profil nutritionnel tenant compte des habitudes et des comportements initiaux peut alors lui être proposé afin d'établir ensemble les transformations progressives.

### **Avez-vous rencontré des difficultés à partager votre alimentation spécifique de femme enceinte avec votre famille?**

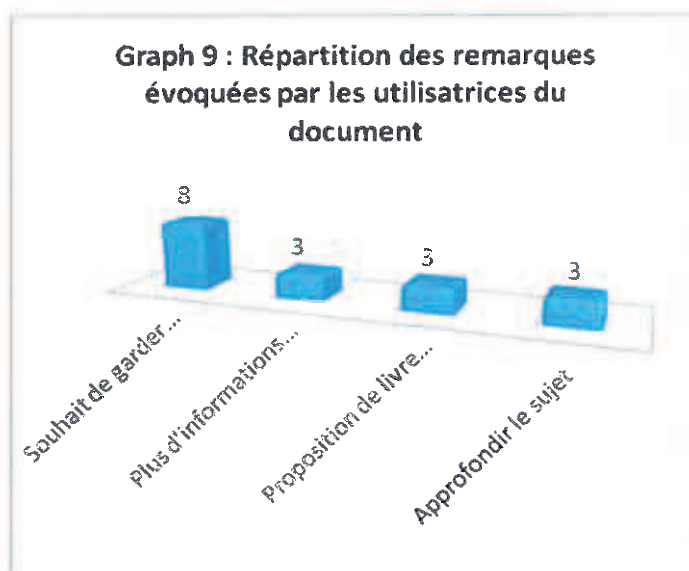


Toutes les femmes qui ont utilisé le document « Yang Sheng » c'est à dire 80% des patientes, disent ne pas avoir rencontré de difficultés à le partager en famille.

On peut donc penser que les familles des patientes sont prêtes à suivre les principes développés dans le document, ce qui le rend susceptible d'être pérenne dans le temps. Il est fort probable que le document n'ait donc pas été vécu comme « un régime de la femme enceinte » mais bien comme un livre de cuisine et de bonne santé qui n'en est pas moins propice à la convivialité.

## A la question avez-vous des remarques supplémentaires ?

Les patientes ont répondu :



- 8 patientes ont exprimé le souhait de garder le document. Cela laisse supposer qu'elles ont l'intention de l'exploiter pour elle-même ou de le partager avec leur entourage.
- 6 patientes ont exprimé l'envie d'approfondir le sujet et d'avoir plus d'informations par des références de livres ou de site web. Le document a donc suscité l'envie d'en savoir plus, d'approfondir le sujet de la diététique en suite de couche pour elle-même ou pour l'enfant. Le premier document « nourrir la vie » qui présente les différentes caractéristiques énergétiques d'un aliment ainsi que les mouvements énergétiques en cause pendant la grossesse, pourra donc être proposé à ces patientes demandeuses et par conséquent prête à le recevoir. Une bibliographie pourra y être jointe.

Ces remarques sont le reflet de l'intérêt des patients et de la curiosité suscitée par le document « Yang Sheng » mais également par la consultation d'acupuncture qui leur a été proposée.

# Conclusion

La diététique traditionnelle chinoise, pilier thérapeutique incontournable de la médecine chinoise est toutefois difficile à transmettre à nos patientes. Ces notions sont pourtant essentielles à la bonne santé et à l'équilibre énergétique. La mise en application de la diététique chinoise pendant la grossesse ne nécessite pas de pratiquer une cuisine particulière ou compliquée, mais seulement l'envie de manger sain et adapté. Cette cuisine, soucieuse de proposer des plats très appétissants, marie à la fois l'esthétique, la présentation, avec des propriétés remarquables et parfaitement équilibrées. Plus spécifiquement, l'alimentation de la femme enceinte va permettre de tonifier tour à tour chacune des loges énergétiques en charge de nourrir la femme et la vie qu'elle porte.

Par l'élaboration d'un document destiné aux femmes enceintes, nous avons tenté de montrer que cet art culinaire est adaptable à notre vie occidentale et qu'il peut trouver sa place dans l'accompagnement de la grossesse.

Le document « Yang Sheng » se présente comme un livre de cuisine destiné aux femmes enceintes suivies en acupuncture pendant leur grossesse.

Notre étude a permis d'identifier des freins à la mise en pratique de cet art de « bien se nourrir ». En effet même si la cohorte étudiée est restreinte, il apparaît assez nettement que la pratique culinaire pose problème à un certain nombre de patientes. C'est un élément important pour la mise en place des recommandations. Notre vie moderne, l'évolution de la place de la femme dans la société, fait que la diététique au quotidien, nourrir sa famille ou simplement soi-même et son fœtus, peut représenter un des travail répétitifs et parfois rébarbatif. Bien que souvent doté de cuisines « super équipées » le temps que nous consacrons à la préparation des repas ne cesse de diminuer. On observe dans le même temps une progression de la consommation des plats industriels. Pour répondre aux difficultés rencontrées par certain, il reste sûrement à inventer un nouveau concept de plats préparés en circuit court, avec des produits authentiques, de saison, et facilement accessibles à tous. Mais pour cela il est essentiel que la patiente sache ce qui est bon pour elle, pour qu'elle puisse en faire une priorité dans ses choix de consommation.

Le document « Yang sheng » a été apprécié et utilisé par une grande majorité des patientes. Il semble bien répondre aux objectifs de départ qui étaient d'élaborer

un document d'information, fidèle aux principes de la tradition chinoise et destiné aux femmes enceintes présentant une grossesse physiologique. Ce document pratique, simple, applicable par tout le monde est également compatible avec les produits occidentaux. Consciente que de nombreux points pourront encore être améliorés, je suis dans l'impatience de pouvoir exploiter ce document lors de mes consultations d'acupuncture, afin d'en faire bénéficier un plus grand nombre et sur une période plus longue. Tous changements nécessitent du temps et l'appropriation du document ou non par les patientes devra être réévalué à distance. Pour favoriser cette appropriation une page blanche a été ajoutée à chaque fin de période afin que les patientes puissent ajouter des recettes. Le document « Yang Sheng » pourra également être complété par des recettes et des conseils destinés aux femmes présentant par exemple des nausées et des vomissements gravidiques, une constipation ou bien encore une asthénie.

Le rôle de la sage femme acupuncteur dans l'accompagnement en matière de conseils et d'orientation nutritionnelle est essentiel et répond aux règles déontologiques. La roulette et son livre de cuisine peuvent ainsi s'inscrire dans une vraie collaboration entre la sage femme et la patiente dans la mise en place d'une démarche éducative d'entretien de la bonne santé. Ce processus s'intègre totalement à la prise en charge personnalisée des patientes chère aux sages femmes comme aux acupuncteurs.

Son rôle de prévention associé à l'évaluation des pratiques prend ici toute sa dimension car son intervention ponctuelle a pour objectif d'avoir un rôle positif qui se prolonge au-delà de la grossesse.



# BIBLIOGRAPHIE

- J.-M. Eyssalet, G. Guillaume, Mach-Chieu, Diététique énergétique et médecine chinoise, Paris, Désiris, 2005
- G. Maciocia, Les principes fondamentaux de la médecine chinoise, 2<sup>e</sup> édition, traduit de l'anglais par S. Burner, Dragos Bobu, 2005
- Manola Souvanlasy Abhay, La médecine énergétique chinoise intégrée à la médecine fonctionnelle et nutritionnelle occidentale, Paris, Dangles, 2010
- B. Salagnac, Naissance et acupuncture, Bruxelles, 3<sup>ème</sup> édition, Satas, 1998
- Ph. Sionneau et R. Zagorski, la diététique du tao, Paris, Guy Trédaniel, 2001
- Marie-Emmanuelle Gatineaud, Diététique chinoise de la femme enceinte, Paris, Springer, 2010
- Cai Jingfeng, La diététique chinoise, éd en Langues étrangères, Beijing, Chine, 1989
- You-wa Chen, La diététique du Yin et du Yang, Paris, Marabout, R. Laffont, 1995
- INPES – « La santé vient en mangeant » Document d'accompagnement du guide alimentation pour tous destiné aux professionnels de santé – 2002
- INPES – Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé du guide nutrition pendant et après la grossesse – septembre 2007
- INSERM – Les résultats préliminaires, l'enfant se construit dès le début de la grossesse-Etude EDEN – communiqué de presse- Octobre 2007

Augusta Guiraud-Sobral, cours de DUI Acupuncture en Obstétrique  
ROUEN 2010.

Denis COLLIN Cours de DIU Acupuncture diététique, Bobigny 2011

Leligeois claire, « manger bouger » en attendant bébé mémoire Ecole de  
sages-femmes Rouen-2009

#### ARTICLES :

Augusta Guiraud-Sobral, Nutrition et Grossesse, Revue Française  
d'Acupuncture, 36<sup>ème</sup> année, n°144, 69-77p. Paris, 2010

Alain Schmidt, Utilisation pratique des règles diététiques à partir des  
saveurs dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, revue de l'OEDA  
n°102, 19-32p. 1989

# ANNEXES

# **Annexe 1 :**

# **Nourrir la vie**

## Nourrir la vie

Une nourriture bien choisie va contribuer à favoriser la bonne santé de votre bébé et le bon déroulement de votre grossesse.

La médecine traditionnelle chinoise considère l'alimentation comme un préalable incontournable à l'entretien de la vie. Cette sagesse millénaire place l'homme au centre des échanges énergétiques entre le Ciel et la Terre.



### Qu'est ce que l'énergie ?

La vie est l'expression permanente de l'énergie (aussi appelée Qi). Elle se manifeste par deux composantes : le Yin et le Yang.

L'énergie Yang, c'est le soleil, le chaud, le masculin, la lumière, le mouvement, le printemps, l'été...

L'énergie Yin c'est la terre, le froid, le féminin, le sang, la lune, la sérénité, l'hiver, l'automne ...

Tout ce qui existe autour de nous et dans l'univers est une combinaison dans des proportions variables de Yin et de Yang. La maladie résulte dans la pensée traditionnelle chinoise d'un déséquilibre entre le yin et le yang. La consommation d'une « alimentation juste » permet d'entretenir ou de restaurer cet équilibre.



### Qu'est ce qu'un aliment ?

1-Un aliment possède **une vitalité**, c'est son essence vitale. Il nous vitalise et nous nourrit. C'est pourquoi il est préférable de consommer des produits de qualité, authentiques, de saison, bien cultivés jusqu'à maturité et bien conditionnés.

2- Un aliment possède **une nature**, c'est la réaction de froid ou chaleur qu'il produit sur l'organisme.

Les aliments de nature froide et fraîche sont yin, ils rafraîchissent, c'est par exemple : *la pastèque, le crabe, la betterave, les légumes en général, le lait, les fromages maigres, les coquillages, les fruits, le thé vert, tilleul, la fleur d'oranger, la verveine, la menthe...*

Les aliments de nature chaude et tiède sont yang, ils réchauffent, c'est par exemple : *la cannelle, le poivre, le piment, le gingembre, la noix de muscade, les boissons gazeuses et sucrées, le chocolat, le sucre raffiné, le café, le thé noir, le blé complet, l'avoine, la viande d'agneau, les abats, la charcuterie, le gibier, les poivrons, les champignons, les poireaux, le fenouil,...*

Ceux de nature neutre harmonisent le yin et le yang, c'est par exemple : *le riz, le maïs, le blé, les champignons noirs, les navets, les fèves, le chou, le soja, les haricots rouges, le sésame, les arachides, certains poissons comme le bar, le hareng, le maquereau, le mulot, la carpe, la perche, la seiche, mais aussi le bœuf, le canard, le porc, le pigeon, l'œuf, la figue, le raisin, la noix de coco, les noisettes...*

3-Un aliment possède une ou plusieurs saveurs, elles sont au nombre de cinq : ACIDE AMER DOUX PIQUANT SALE. C'est une notion importante mais complexe qui va bien au-delà du goût.

Elles correspondent aux cinq phases du yin et yang et exercent une influence tonifiante et nourricière sur le fonctionnement de l'organisme. Manquer d'une saveur induit une malnutrition qui entraîne des troubles de santé. Il en sera de même en cas de consommation excessive d'une saveur. Il conviendra de rechercher l'équilibre lors de la préparation des repas.

La saveur acide de nature yin rassemble et retient l'énergie. Exemples de saveur acide : *tomate, oseille, poireau, épinard, blé, pain au levain, fromage, yaourt, truite, prune, vinaigres, choucroute...*

La saveur amère de nature yin durcit et assèche. Exemples de saveur amère : *endives, artichauts, asperges, brocolis, pissenlit, chou-rave, navet, persil, mouton, chevreau, foie de volailles, café, thé, chocolat, abricot...*

La saveur douce de nature yang renforce la vitalité, relâche et harmonise. Exemples de saveur douce : *maïs, riz, millet, orge, aubergine, betteraves, carotte, concombre, courge, pois, patate douce, amandes, noisettes, bœuf, oie, pigeon, melon, poire, pomme, raisin...*

La saveur piquante de nature yang disperse l'énergie. Elle chasse le froid et fait circuler l'énergie et le sang. Exemples de saveur piquante : *les herbes aromatiques, ail, ciboulette, oignon, poireau, radis, pêche, avoine, germe de blé, cheval, lapin, thym, basilic, poivre, piment, moutarde.*

La saveur salée de nature yin humidifie et assouplit. Exemples de saveur salée : *lentilles, pois, soja, salade cuite, châtaigne, noix, produits conservés en saumure, crabe, crevette, moule, sardine, thon, saumon, pigeon, porc, canard, sanglier, sauce soja foncée.*



## **Qu'est ce qui est important pour la santé ?**

- 1 – manger régulièrement sans grignotage.
- 2 - consommer des légumes cuits, variés et de saison.
- 3 - consommer des céréales et des légumineuses.
- 4 - éviter les charcuteries et consommer de façon modérée la viande, le poisson et les œufs.
- 5 - éviter le plus possible les sucreries.
- 6 – modérer la consommation des boissons acides et sucrées.
- 7 - réduire les aliments crus et froids, sauf en été.
- 8 - éviter les excès de friture, de graisses animales et d'huiles végétales raffinées.
- 9 - ne pas abuser des produits laitiers.
- 10 - boire en fin de repas, des boissons tièdes ou chaudes et sans excès.

**Certains principes alimentaires sont applicables pendant toute la grossesse :**

**Eviter les aliments de nature trop chaude comme le gingembre, le foie de mouton, le pigeon**  
**Eviter les aliments de nature trop froide comme le crabe, les cuisses de grenouilles, le soja blanc, les œufs de caille, ...**



## Que fait l'énergie pendant la grossesse ?

Pendant la grossesse on a une l'abondance d'énergie yin dans le bas ventre pour nourrir le bébé, ce qui va progressivement engendrer du yang : c'est-à-dire d'abord les mouvements foetaux parfois des contractions et à terme l'accouchement. On peut considérer trois périodes :

### Au début de la grossesse

Période d'installation de « la perle de rosée » dans l'utérus, une grande quantité de sang et d'énergie yin se concentre dans le bas du ventre pour le nourrir.

Jusqu'au quatrième mois de grossesse, il est préférable d'éviter les aliments de saveurs piquante et ceux dont l'odeur est forte : de nature hyper yang, ils ont une action dispersante, contraire au dynamisme du début de la grossesse : *les épices, les herbes aromatiques, l'ail cru, l'échalote, le poivre, le piment, le radis noir...Le poisson cru, la viande faisandée, le jambon cru, le saumon fumé, le hareng, les gibiers...*

PREVILEGIER les aliments de saveur douce, bien cuits et ceux de saveur acide (mais sans excès). Attention la saveur acide est actuellement très présente dans notre alimentation.

Mieux vaut consommer avec modération les acides très agressif comme : *le vinaigre citron, condiments, jus d'orange, tomate, yaourt acide...*

Préférer : *les céréales, le maïs, l'orge, le soja, le riz, le blé, le millet.*

Les légumes de saison fraîchement récoltés : *les petits pois, la patate douce, les épinards, les carottes, les fèves, le soja, les cucurbitacées, potimarrons, les pommes de terre, le chou, le céleri...*

Les légumineuses : *lentilles, fèves, haricots rouges et pois chiches.*

Les fruits : *tous selon la saison et la région*

Les viandes : *le porc, le canard, le bœuf, le poulet, l'agneau, le foie de porc, le lapin, le cheval.*

Les poissons : *le thon, le mulet, la perche, la truite, les crevettes, la carpe*

**Recettes** pour les quatre premiers mois de grossesse : Poulet à la pomme, en automne ; Ragout de bœuf, en hiver, Soupe de courge, à l'automne, Potage de poisson et tarte à la tomate, en été.



## Au milieu de la grossesse

Jusqu'au septième mois l'enfant a une croissance rapide. Il faudra alors consommer des aliments savoureux des cinq saveurs, frais et tièdes.

Vous pourrez manger de tout modérément en veillant toujours à avoir les cinq saveurs à chaque repas. Vous pourrez de nouveau consommer la saveur piquante surtout au 6ème mois.

Au milieu de la grossesse la chaleur corporelle augmente facilement, elle sera atténuée par la consommation des jus de fruits frais surtout l'été, du thé de chrysanthème et des fruits de saison de nature fraîche comme la poire, la fraise, la banane, le kaki, la mandarine, l'orange, la pomme, la prune, le melon, le pamplemousse, selon la saison.

Les recettes : Purée de patates douces accompagnée de poisson papillote. Rondelles de courgettes au miso (pâtes de soja). Tofu aux calamars frits au printemps, Œufs au cumin, Brochettes de légumes en été, couscous aux légumes

## En fin de grossesse

Tout comme au début de la grossesse, la saveur piquante trop yang, les aliments de nature trop chaude ou trop froide risque de déséquilibrer l'énergie. Préférer les aliments peu hydratés pour limiter les rétentions d'eau, fréquentes à cette période. Attention au mode cuisson à l'eau ou à vapeur qui humidifie davantage que la cuisson sautée à la poêle ou dans le wok avec très peu huile première pression à froid et non raffinée.

Privilégier les aliments de saveur douce et de nature tiède qui équilibrent, harmonisent et tonifient l'énergie pour préparer à l'accouchement.

### Quels sont les aliments peu hydratés ?

Les céréales : *Le maïs, l'orge, le riz,*

Les légumineuses : *haricots rouges, lentilles, le soja vert*

Les légumes de saison : *les algues, l'asperge, les carottes, le céleri en branche, le chou chinois et les courges, la laitue, la graine de lotus, la mâche, la pomme de terre,*

Les fruits de saison : *le kaki, la poire, la pomme, le raisin*

Les viandes : *le foie de poulet, les rognons de porc, le poulet, le pigeon*

Recettes pour la fin de la grossesse : pâtes au foie de porc; Jus de tomate et concombre ; Pâté de lentilles ; Riz au lait ; Chou chinois ; Haricots rouge.

L'homme a depuis toujours puisé son énergie nutritive dans la nature, plus il se procure une alimentation saine et adaptée à ses besoins, moins il fatigue son organisme, plus il a de chances de rester en bonne santé et de vivre longtemps. Pour avoir un bon équilibre énergétique, il faut avoir **une alimentation variée**, tenir compte de ses **envies**, manger **modérément**, bien **mastiquer**, **prendre le temps** de manger dans **un cadre serein**, manger avec **régularité** et y **prendre du plaisir**.

**Annexe 2 :**  
**Document patient**  
**Yang Sheng**

# Nourrir la vie

養生  
YANG SHENG

Une nourriture bien choisie va contribuer à favoriser le bon déroulement de votre grossesse et la bonne santé de votre bébé.  
Pour la médecine traditionnelle chinoise, l'alimentation est un préalable incontournable à l'entretien de la vie.

Un aliment possède une **vitalité** qu'il nous transmet et nous nourrit. C'est pourquoi il est préférable de consommer des produits de qualité, de saisons, bien cultivés jusqu'à maturité et bien conditionnés.

Un aliment se caractérise également par **une ou plusieurs saveurs** : ACIDE AMER DOUX PIQUANT SALE. C'est une notion importante en médecine traditionnelle chinoise qui va bien au-delà du goût. Il conviendra de rechercher un équilibre des saveurs lors de la préparation des repas.

**La saveur acide** : *tomate, oseille, choucroute, pain au levain, fromage, yaourt, agrumes, groseille, framboise, kiwi, vinaigres, cornichons...*

**La saveur amère** : *endive, artichaut, asperge, pissenlit, laitue, navet, persil, foie de volailles, café, thé, chocolat, origan, romarin, sauge, curcuma...*

**La saveur douce** : *riz, maïs, millet, orge, aubergine, betterave, carotte, concombre, potimarron, panais, lentilles, soja, pois, amande, noisette, figue, datte, noix, banane, cerise, melon, poire, pomme, pastèque, raisin, bœuf, oie, pigeon, mouton, poulet, porc, crevette, maquereau, thon, coquille saint jacques, bar, lait de vache...*

**La saveur piquante** : les herbes aromatiques, *ail, ciboulette, oignon, thym, basilic, poivre\*, piment\*, cardamome, girofle, moutarde, poireau\*, radis, pêche, avoine, germe de blé...*

\*saveur piquante particulièrement forte

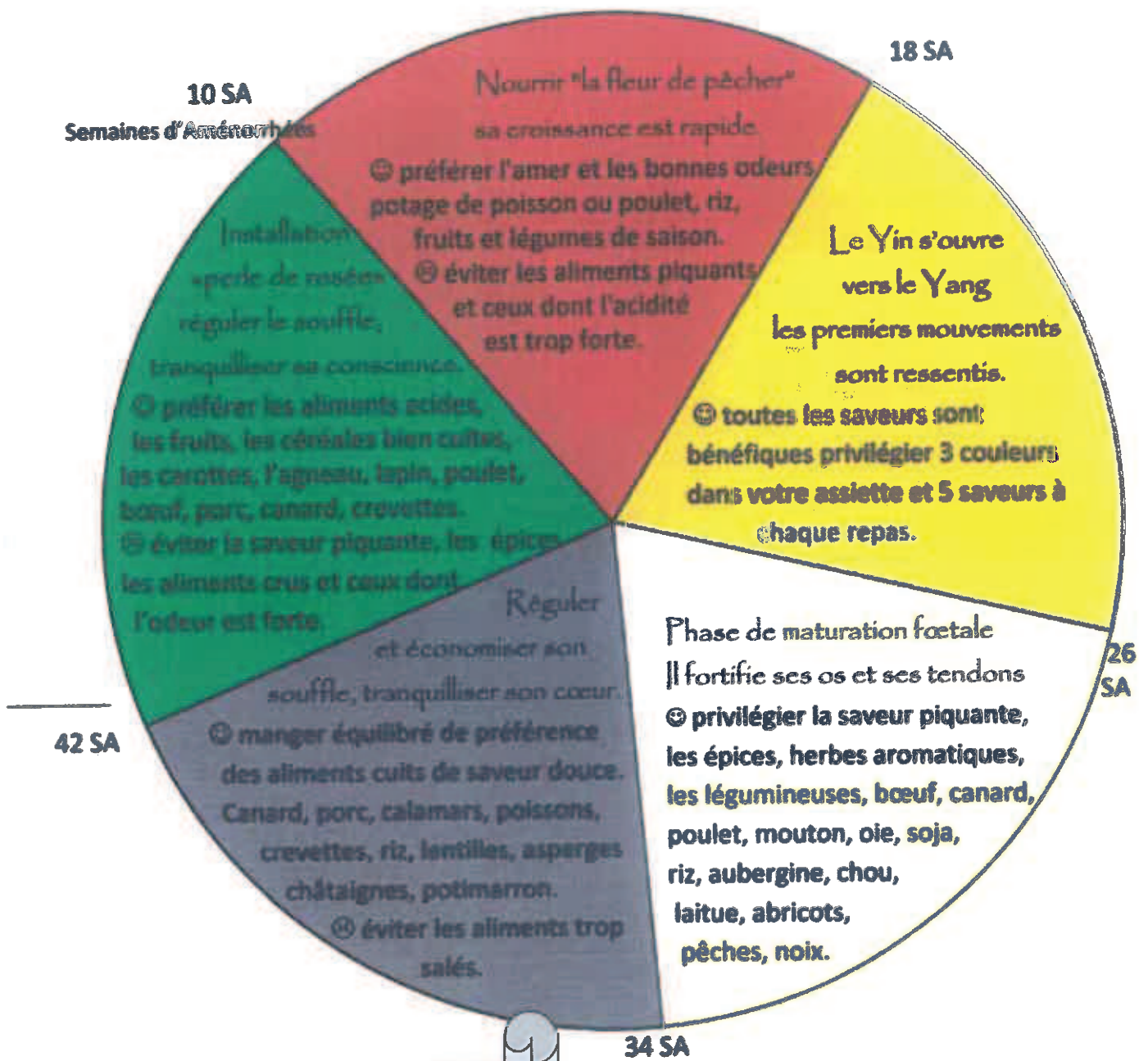
**La saveur salée** : *produits conservés en saumure, fromages, crabe, crevette, calamar, moule, sardine, thon, saumon, algue, pigeon, porc, canard, sanglier, sauce soja foncée ...*

### **Ce qui est important pour la santé**

- ☞ Manger régulièrement sans grignotage.
- ☞ Consommer des légumes cuits, variés et de saison.
- ☞ Consommer régulièrement des céréales et des légumineuses.
- ☞ Eviter les charcuteries et consommer de façon modérée la viande, le poisson et les œufs.
- ☞ Limiter le plus possible les sucreries, les boissons acides et sucrées.
- ☞ Eviter les excès de friture, de graisses animales et d'huiles végétales raffinées.
- ☞ Ne pas abuser des produits laitiers.

*Les recommandations concernant les aliments crus et les produits laitiers sont des règles de base de la diététique traditionnelle chinoise.*

Les cinq périodes de la grossesse, pour chacune d'elle l'équilibre énergétique est différent et il influence vos besoins alimentaires.



« Par ordre du Destin  
et selon le registre, il  
prend un destin  
individuel et naît »

### Période Bois de 0 à 10 SA

- Patates douces et travers de porc à la vapeur
- Chèvre frais aux betteraves rouges
- Carottes confites à l'orange
- Tarte à la tomate
- Smoothie aux fruits rouges

### Période Feu de 10 à 18 SA

- Soupe de poissons et coquillages
- Soufflé de potiron
- Poulet à la pomme
- Crumble pomme fruits rouges
- Clafoutis

### Période Terre de 18 à 26 SA

- Soupe de fèves fraîches
- Ragoût de bœuf
- Dorade au citron
- Epinards au poulet
- Taboulé de boulgour

### Période Métal de 26 à 34 SA

- Tajine d'agneau aux abricots
- Harengs et pommes de terre tièdes
- Gâteau de riz
- Chili de bœuf
- Champignons au coulis de tomates

### Période Eau de 34 à 42 SA

- Salade de lentilles
- Omelette chinoise
- Hachis de canard
- Aubergines gratinées
- Tourte au potimarron

## Patates douces et travers de porc à la vapeur

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de travers de porc

500 g de patates douces

1 chou chinois (ou deux poireaux)

1 cuil. à soupe de sauce soja

1 cuil. à soupe d'huile de sésame

Sel

Poivre.

- ✓ Eplucher et laver les patates douces puis coupez-les en morceaux, faites-les blanchir 3 minutes à l'eau bouillante avant de les égoutter.
- ✓ Mettre les travers de porc préalablement rincés à l'eau claire dans un saladier, ajouter les patates douces, le chou coupé, la sauce de soja et l'huile de sésame. Saler et poivrer.
- ✓ Mélanger bien le tout et faites cuire à la vapeur pendant 30 minutes.

Avant de servir, couper les travers de porc en tranches de 1 cm d'épaisseur environ.

☺ Cuite, la patate douce est de nature équilibrée, elle favorise la production de liquides par l'organisme, améliore le transit, rafraîchit le sang et tonifie l'énergie. Elle est recommandée pendant la grossesse.

☺ Préférer les patates douces cultivées en région méditerranéenne. Elles sont récoltées à l'automne, c'est aussi la meilleure saison pour les consommer.



## Chèvre frais aux betteraves rouges

Ingrédients pour 6 personnes :

4 betteraves rouges moyennes et cuites

250 g de chèvre frais mi-ferme

2 cuill. à soupe d'huile de noix

Quelques cerneaux de noix

Sel, poivre du Sichuan.

- ✓ Eplucher les betteraves et coupez-les en tranches de 5mm d'épaisseur. Les étaler sur une feuille de papier absorbant.
- ✓ Couper le fromage de chèvre en tranches de 5 mm d'épaisseur.
- ✓ Chemiser une terrine de film alimentaire en le laissant déborder largement. Disposer une couche de fromage dans la terrine. Saler, poivrer et parsemer de thym. Arroser d'une cuil. à soupe d'huile.
- ✓ Recouvrir d'une couche de betteraves.
- ✓ Poursuivre le montage avec une couche de fromage, saler, poivrer et parsemer de thym.
- ✓ Disposer une deuxième couche de betteraves et terminer par une couche de fromage. Assaisonner et arroser d'un trait d'huile.
- ✓ Rabattre les pans du film sur la terrine. Disposer un poids à la surface et laisser reposer au réfrigérateur 12h.
- ✓ Démouler la terrine et décorer avec les cerneaux de noix.

Ce plat pourra être accompagné d'une salade verte et de pommes de terre cuites en robe de chambre. (C'est à dire cuites avec la peau)

☺ La pomme de terre de saveur douce est recommandée pour les brûlures d'estomac, les régurgitations, les nausées et la constipation. Dans ce cas, la cuisson se fera à la vapeur et non en friture.

## Carottes confites à l'orange

Ingrédients pour 2 personnes :

4 carottes coupées en buchettes

2 oignons moyens émincés

Le jus et le zeste de 1 orange

1 cm de gingembre frais râpé

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

5 brins de persil ciselés

Sel

- ✓ Chauffer l'huile dans une sauteuse ou un wok puis faire suer les oignons sans les colorer.
- ✓ Ajouter les carottes, faire sauter 2 minutes en remuant sans discontinuer, ajouter le jus et le zeste de l'orange et le gingembre râpé. Saler puis laissez cuire environ 30 minutes à feu moyen jusqu'à ce que les carottes soient bien confites et le jus complètement réduit.
- ✓ Saupoudrer de persil. Server chaud, tiède ou froid.

Ce plat est équilibré en saveurs.

La carotte, tonifie l'énergie « ancestrale », nourrit le sang et tonifie l'énergie. Elle régule la chaleur excessive.

☺ Préférez les légumes qui n'ont pas trop voyagé. Les viandes blanches et les poissons accompagneront parfaitement les carottes à l'orange.

Les légumes et les céréales doivent constituer la base de notre alimentation.

## Tarte à la tomate

Ingrédients pour 6 personnes :

4 belles tomates en rondelles épaisses

2 cuil. à soupe de tapenade

150 g de gruyère râpé

1 cuil. à soupe de jus de citron

1 filet d'huile d'olive

Sel, poivre

Basilic

Pâte Brisée :

250g de farine T55

100g d'huile d'olive

150ml d'eau tiède

½ cuil. à café de levure

½ cuil. à café de sel

1 œuf

- ✓ Préparer la pâte dans un bol. Mélanger d'abord la farine, le sel et la levure puis formez un puits, versez-y l'huile, l'eau et l'œuf. Bien mélanger les ingrédients pour former une boule. Pétrir la pâte environ 3 minutes en l'étalant et la repliant plusieurs fois sur elle même. Laisser reposer au moins une heure. Elle peut être préparée la veille.
- ✓ Étaler la pâte avec le rouleau et foncer le moule à tarte préalablement beurré.
- ✓ Faire blanchir le zeste de citron haché 3 minutes dans de l'eau bouillante puis l'égoutter.
- ✓ Faire revenir les tomates dans une poêle quelques minutes avec un filet d'huile d'olive, ajouter le zeste de citron, le sel, le poivre et le basilic.
- ✓ Préchauffer le four.
- ✓ Étaler la tapenade sur le fond et les bords de la pâte, napper ensuite avec la sauce tomate puis recouvrir de gruyère.
- ✓ Cuire 40 minutes à 210°C ou Th 7.
- ✓ Déguster chaud ou tiède.

☺ Préférer les farines semi complètes, plus riches que la farine blanche en éléments nobles : oligo-éléments, protéines, vitamines et plus digestes que les farines complètes.

## Smoothie aux fruits rouges

Ingrédients pour 6 personnes :

150g de fraises

150g de framboises

1 belle pomme

2 oranges pressées

- ✓ Presser le jus de l'orange. Laver, sécher et équeuter les fraises.
- ✓ Peler les pommes et couper les en morceaux
- ✓ Mettre les fruits dans un blender. (ou mixeur)
- ✓ Ajouter le jus d'orange et mixer jusqu'à obtention d'un jus homogène.
- ✓ Verser dans des verres et servir frais mais non glacé.
- ✓ Décorer chaque verre de fruits en morceaux ou de feuilles de menthe par exemple.

Les smoothies sont très à la mode, ils apportent des vitamines, profitez de la saison des fruits rouges pour en consommer. Si vous préparez cette recette à l'avance, vous perdrez une partie de ses bienfaits et des vitamines des fruits.

☺ Les fruits sont des aliments adaptés au climat de l'été, puisqu'ils sont rafraîchissants. Ils doivent être consommés bien mûrs pour apporter toutes leurs vertus. Il est préférable de les consommer avant les repas ou pour le goûter par exemple.



## Soupe de poissons et coquillages

Ingrédients pour 6 personnes:

500 g de moules, 500 g de coques, 4 filets de merlan

1 merlu coupé en tronçons (par votre poissonnier)

3 carottes en dés, 2 oignons en dés

1 branche de céleri coupée en dés

5 cuil. à soupe de fumet de poisson

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail écrasée

1 pointe de curcuma

Poivre.

- ✓ Laver soigneusement les moules et les coques. Faire ouvrir les coquillages dans une casserole, égoutter en conservant le jus avant de le filtrer.
- ✓ Faire revenir dans une cocotte avec 2 cuil. à soupe d'huile les dés de légumes finement coupés avec l'ail pendant cinq minutes.
- ✓ Ajouter le jus des coquillages, le fumet de poisson et compléter en eau pour obtenir environ 1 litre de jus. Poivrer, ajouter le curcuma puis laisser mijoter 15 minutes.
- ✓ Ajouter les poissons dans la cocotte puis laisser mijoter 10 minutes à partir de la reprise de l'ébullition.
- ✓ Ajouter les coquillages pour les chauffer et servez avec des croûtons.

© Vous pouvez varier les poissons selon les saisons et vos finances. Cette recette sera plus raffinée avec un morceau de lotte, des noix de Saint Jacques ou des langoustines.

## Soufflé de potiron

### Ingrédients pour 8 personnes :

1 kg de potiron frais (courge muscade ou potimarron)

100 g de farine de maïs

12 cuil. à soupe d'huile d'olive

500 ml d'eau, 1 gros oignon

Sel, poivre, noix de muscade

3 œufs

2 cuil. à soupe de persil haché

100 g de gruyère râpé

- ✓ Laver, peler et couper le potiron en petits cubes.
- ✓ Faire blondir l'oignon finement émincé dans l'huile, ajouter le potiron, la farine de maïs diluée dans un ½ verre d'eau puis le reste de l'eau. Bien mélanger le tout et laissez bouillir 15 minutes environ.
- ✓ Mixer et ajouter le sel, le poivre, le persil, les jaunes d'œufs, le gruyère râpé et une pincée de noix de muscade.
- ✓ Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement.
- ✓ Huiler un moule à soufflé et y verser la préparation.
- ✓ Parsemer de quelques noisettes de beurre.
- ✓ Faites cuire 40 à 50 minutes à four très chaud (250°C).

☺ Les potirons, courges et citrouilles se récoltent au début de l'automne, c'est aussi la meilleure période pour les consommer. De saveur douce, leur consommation est recommandée pendant toute la grossesse.

## Poulet à la pomme

Ingrédients pour 4 personnes :

300 g de blancs de poulet

3 pommes

100 g de carottes

un poivron vert coupé en lanières

1 cuil. à soupe de gingembre frais

2 cuil. à soupe de sauce soja

2 cuil. à soupe de farine

4 cuil. à soupe d'huile olive

Pour la sauce :

2 cuil. à soupe de jus de tomate

½ cuil. à soupe de sucre roux

¼ de cuil. à café de sel

1 cuil. à café de farine

Quelques gouttes d'huile de sésame

- ✓ Eplucher les pommes, les couper en gros morceaux et les tremper dans l'eau salée pour éviter qu'elles noircissent. Laver et éplucher les carottes coupées en gros morceaux, les jeter dans l'eau bouillante et cuire environ 8 minutes avant de les retirer pour les égoutter.
- ✓ Laver les blancs de poulet, les couper en gros morceaux. Faire mariner la viande avec 2 cuil. à soupe de farine, le sel et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive pendant 15 minutes. Plonger ensuite les morceaux de poulet dans l'eau bouillante jusqu'à cuisson complète. (15 à 20 minutes de cuisson selon la grosseur des morceaux)
- ✓ Dans la poêle chaude (ou le wok) jeter l'huile d'olive et faire sauter le gingembre émincé quelques secondes, ajouter le poivron vert et l'y faire sauter 5 minutes.
- ✓ Ajouter les blancs de poulet, les pommes, les carottes, et la sauce soja pour faire revenir l'ensemble uniformément.
- ✓ Dans un bol, préparer la sauce en mélangeant bien le jus de tomate, le sucre, la farine, le sel et l'huile de sésame. Ajouter cette sauce à la préparation et faire sauter encore 2 minutes avant de servir.

☺ La pomme produite dans notre région est une excellente source d'énergie vitale. Elle hydrate, calme l'esprit, apaise le cœur et éclaire les yeux.



## Crumble aux fruits rouges

Ingrédients pour 6 personnes :

200g de fruits rouges

1kg de pommes

150g de farine type 65

125g de sucre roux

75g de beurre

1 gousse de vanille

- ✓ Laver, peler et couper les pommes en petits morceaux dans le fond d'un plat allant au four.
- ✓ Disposer les fruits rouges au dessus des pommes.
- ✓ Ouvrir en deux la gousse de vanille. Récupérer avec un couteau les grains en grattant l'intérieur des demi-gousses pour les mélanger avec 50 g de sucre. Saupoudrer ce sucre vanillé au dessus des fruits.
- ✓ Tamiser la farine dans une jatte. Ajouter le reste du sucre et incorporer le beurre ramolli. Travailler avec les doigts cette préparation jusqu'à obtenir une consistance très sableuse.
- ✓ Disposer cette préparation au dessus des fruits de manière à les recouvrir entièrement.
- ✓ Cuire au four 40 minutes à 180°C(Th.6) jusqu'à ce que la surface du crumble soit dorée et croustillante.

Vous pouvez utiliser selon votre goût, tous les fruits de saison : Les framboises, les mûres, les fraises...

☺ Après le quatrième mois de grossesse, ce plat pourra être réalisé avec des épices mélangées au sucre. Avant, il est préférable de ne pas consommer trop d'épices notamment le gingembre sec et la cannelle. Il en sera de même après 32 semaines d'aménorrhées.

## Clafoutis

Ingrédients pour 8 personnes :

6 cuil. à soupe de farine bise (type 65)

600 g de cerises bien mûres

4 œufs entiers

6 cuil. à soupe de sucre de roux

½ litre de lait

sirop d'érable

1 pincée de sel

4 noisettes de beurre

- ✓ Laver les cerises, les égoutter, les sécher et les équeuter. Laisser les noyaux : ils donnent un parfum plus subtil.
- ✓ Beurrer un plat à gratin et y déposer les cerises.
- ✓ Saler le lait et le faire tiédir.
- ✓ Verser le sucre et la farine en couronne dans une terrine. Casser les œufs au milieu, mélanger le tout en incorporant petit à petit le lait.
- ✓ Verser la pâte liquide sur les cerises.
- ✓ Disposer les noisettes de beurre sur l'ensemble du plat et cuire une heure à four préchauffé, Th 7.
- ✓ Au sortir du four, arroser de sirop d'érable.

Selon la saison, on peut remplacer les cerises par des pommes, des prunes juteuses, des poires ou ajouter des raisins secs.

© Préférer le sucre de canne complet riche en vitamines et oligo-éléments, il vous fera oublier le sucre blanc, aliment complètement dévitalisé.

Période Feu de 10 à 18 SA

## Soupe de fèves fraîches

Ingrédients pour 6 personnes :

2 kg de fèves fraîches à écosser

400 g de feuilles de bettes

4 oignons nouveaux, 1 gousse d'ail

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 brin de romarin

200 g de fromage frais au lait de brebis ou de chèvre (type brousse)

Trois grandes tranches de pain de campagne

Sel, poivre.

- ✓ Ecosser les fèves et les plonger dans une casserole d'eau bouillante. A la reprise de l'ébullition, rafraîchir les fèves sous l'eau froide et les égoutter. Eliminer la fine peau qui les recouvre.
- ✓ Laver, égoutter et ciseler les feuilles de bettes.
- ✓ Peler et émincer les oignons. Peler et écraser la gousse d'ail.
- ✓ Faire chauffer l'huile dans un faitout, y incorporer les oignons et les feuilles de bettes pour les faire fondre 5 minutes sur feu doux. Ajouter les fèves, l'ail et le romarin. Poursuivre la cuisson 1 minute, tout en remuant.
- ✓ Mouiller avec 1,5 litre d'eau, et laisser cuire 30 minutes à couvert. Saler et poivrer à mi-cuisson.
- ✓ Au terme de la cuisson, réserver quelques fèves à l'aide d'une écumoire et retirer le romarin. Passer la soupe au moulin à légumes, avec une grille fine (ou au mixeur).
- ✓ Servir la soupe dans des bols, garnir des fèves réservées et servir chaud accompagné de tranches de pain grillées, tartinées de brousse.

☺ Les fèves fraîches riches en protéines, fer, calcium, magnésium, potassium, en fibres, vitamines C et B, de nature neutre et de saveur douce, elles trouvent une place bien légitime au menu de la femme enceinte.

La période de production des fèves est d'avril à juillet, c'est aussi la meilleure période pour les consommer.

## Ragoût de bœuf

Ingrédients pour 4 personnes :

300 g de côte de bœuf ou entrecôte

30 g de sauce de soja épaisse

150 g de bouillon de légumes

300 ml de potage frais (ou bouillon de légume)

Poivre du Sichuan

2 cuill. à soupe d'huile de tournesol

Quelques brins de coriandre

2 cuill. à café de sucre de canne

1 anis étoilé (ou badiane).

- ✓ Couper le bœuf en gros morceaux pour l'ébouillanter. Retirer la viande de l'eau et coupez-la en petits cubes.
- ✓ Eplucher et couper les navets en cubes. Les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes.
- ✓ Envelopper le poivre du Sichuan et l'anis étoilé dans une gaze.
- ✓ Mettre la sauteuse (ou le wok) sur feu vif, y jeter l'huile pour la faire chauffer. Ajouter la sauce épaisse de soja, les 150 ml de bouillon, le bœuf, le sachet d'épices, le sucre et cuire à feu vif pendant environ 3 minutes. Laisser décanter hors du feu et retirer l'écume flottante si nécessaire.
- ✓ Reprendre la cuisson jusqu'à complet ramollissement de la viande (environ 5 minutes) en réglant le feu et la quantité d'eau.
- ✓ Egoutter les navets et les ajouter au ragoût.
- ✓ Cuire ce plat encore 5 minutes jusqu'à l'obtention d'un jus concentré. Retirer le sachet d'épices. Au moment de servir parsemer de coriandre ciselé.

Les navets pourront être remplacés par d'autres légumes de votre choix comme les carottes, les panais ou les pommes de terre...

☺ Les variétés de navets sont nombreuses et la période de production s'étale de mai à novembre, c'est aussi la meilleure période pour les consommer. Le navet de saveur douce, amère et piquante nourrit le sang, tonifie l'énergie (Qi) et la fait circuler.

## Dorade au citron

Ingrédients pour 4 personnes :

Une dorade d'environ 1 kg

3 échalotes

1 gousse d'ail

1 œuf à la coque d'huile d'olive

1 gros bouquet de persil

1 citron

1 brin de thym

Sel, poivre.

- ✓ Faire vider et écailler la dorade par le poissonnier, la laver et l'essuyer. Préchauffez le four Th. 6.
- ✓ Hacher le persil, les échalotes et l'ail puis saler et poivrer. Tasser le hachis à l'intérieur du poisson.
- ✓ Trancher le citron en minces rondelles avant de les couper en deux. Faire des incisions assez profondes de biais sur le poisson, pour y glisser les demi-rondelles de citron.
- ✓ Mettre la dorade dans un plat à gratin huilé. Saupoudrer de sel, poivre et feuilles de thym.
- ✓ Arroser d'un filet d'huile d'olive et cuire environ 30 minutes. (Thermostat 6/7)

Ce poisson pourra être accompagné de riz ou d'une purée de patates douces, cuite avec une gousse de vanille.

☺ Les poissons de mer ou d'eau douce sont bénéfiques à cette période de la grossesse, il en est de même pour les crevettes, crabes et toutes les soupes à base de poisson.

## Epinards au poulet

Ingrédients pour 4 personnes:

300 g de blancs de poulet cuits

600 g d'épinards

100 g de vermicelles de soja

50 g de crevettes

100 g de sauce d'ajonctaire

1 cuil. à café de moutarde

1 cuil. à soupe de pâte de sésame (ou crème fraîche)

1 cuil. à café de vinaigre Xeres

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol, sel.

- ✓ Trier et laver les épinards, les égoutter, les couper en morceaux de 3 cm de long. Les cuire 3 minutes dans l'eau bouillante, les retirer et les rafraîchir sous l'eau froide, les égoutter et les déposer dans un grand plat.
- ✓ Tremper les vermicelles de soja dans l'eau chaude 5 minutes, les égoutter et les passer sous l'eau froide. Les couper en morceaux de 4 cm de long et les poser sur les épinards.
- ✓ Couper le blanc de poulet cuit en fines tranches et les déposer sur les vermicelles.
- ✓ Parsemer le plat de crevettes.
- ✓ Diluer la moutarde dans l'eau chaude, ajouter la crème, le sel fin, le vinaigre et l'ail écrasé avant de bien mélanger.
- ✓ Verser la dilution sur le plat et faire tomber quelques gouttes d'huile chaude puis mélanger.

© Mieux vaut écraser l'ail, la ciboule, le gingembre, on utilise soit un pilon soit le plat d'un grand couteau. Cette technique favorise le dégagement des arômes.

## Taboulé de boulgour

Ingrédients pour 6 personnes :

200 g de boulgour

4 tomates

1 oignon blanc

1/2 poivron jaune

1 bouquet de menthe à feuilles rondes

1 bouquet de persil

1 concombre

50 g de raisins secs

2 gros citrons

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/4 cuillère à café de sel

Poivre du moulin.

- ✓ Rincer le boulgour à l'eau froide et le mettre dans une casserole d'eau bouillante pour le cuire. (un volume de boulgour pour trois volumes d'eau) Une fois l'eau absorbée, mélanger et laisser reposer à couvert pendant que vous préparez les autres ingrédients.
- ✓ Mettre à tremper les raisins secs dans un bol d'eau tiède.
- ✓ Presser les citrons, équeuter le persil et la menthe. Ciseler ces herbes séparément afin d'obtenir une tasse de persil et une demi tasse de menthe. Partager les tomates en deux, les épépiner et détailler en petits dés.
- ✓ Laver, peler et couper le concombre en petits dés. Ebarber, peler et hacher l'oignon blanc avec un peu de tige verte. Tailler le poivron en petits cubes.
- ✓ Verser le boulgour encore chaud dans un plat creux et ajouter le persil, la menthe, les tomates, le poivron, le concombre, l'oignon et les raisins secs égouttés.
- ✓ Mettre 1/4 cuillerée à café de sel dans un bol, ajouter une pincée de poivre, le jus de citron, et l'huile d'olive. Mélanger puis verser cette vinaigrette sur le boulgour, mélanger de nouveau et laisser macérer 2 h au frais. Sortir du réfrigérateur bien avant de servir, le taboulé ne doit pas être trop froid.

Le boulgour peut être remplacé par de la semoule semi-complète.

☺ Les céréales sont avec les légumes, la base de notre alimentation, de saveurs douces, elles sont nutritives et digestes si elles sont bien cuites. Manger varié, c'est aussi varier les céréales de préférence semi-complètes. N'oublions pas le maïs, le riz, le quinoa, le millet, l'orge et le sarrasin.



Période Terre de 18 à 26 SA

## Tajine d'agneau aux abricots

### Ingrédients pour 6 personnes :

1,5 kg d'épaule d'agneau en morceaux

150 g d'abricots secs

3 oignons

2 tomates

50 g d'amandes effilées

1 cuillère à café d'huile

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 cuil. à café de gingembre frais râpé

1 cuil. à café de cannelle

1 cuil. à soupe de miel

Quelques brins de coriandre

sel, poivre

- ✓ Réhydrater les abricots dans un bol d'eau chaude pendant 30 minutes. Peler et émincer les oignons.
- ✓ Faire chauffer l'huile dans une cocotte, faire dorer les morceaux d'agneau et les oignons pendant 6 à 7 minutes en les mélangeant constamment.
- ✓ Saler, poivrer et ajouter le gingembre, la cannelle et l'ail.
- ✓ Mélanger légèrement puis mouiller d'eau à hauteur pour couvrir la viande. Laisser cuire environ 1h à couvert, sur feu doux, dans le plat à tajine si possible.
- ✓ Ajouter les abricots égouttés, la cuillère de miel et les tomates coupées en quartiers. Poursuivre la cuisson 20 minutes.
- ✓ Retirer le couvercle. Faites réduire jusqu'à ce que le jus de cuisson devienne sirupeux (compter 5 min.).
- ✓ Entre-temps, faire dorer les amandes à sec dans une poêle bien chaude et les éparpiller sur le plat avant de servir.
- ✓ Parsemer de brins de coriandre et server chaud dans le plat à tajine.

☺ L'essentiel est d'avoir une alimentation variée, tenir compte de ses envies, manger modérément, bien mastiquer, prendre le temps de manger dans un cadre serein, manger avec régularité et y prendre du plaisir.

## Harengs et pommes de terre tièdes

### Ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de harengs doux fumés

2 œufs

6 pommes de terre

1 pomme

1 oignon rouge

4 cornichons, persil.

### Pour la marinade :

1 verre d'huile d'olive

1 carotte

1 oignon

Brin de thym et 1 feuille de laurier.

### Pour la sauce :

200 g de fromage blanc

1 cuil. à café de moutarde

Le jus d'un citron

Sel, poivre

- ✓ La veille, mettre les filets de harengs dans un plat avec 1 verre d'huile, le thym, le laurier, un oignon et une carotte coupée en rondelles. Tourner la marinade de temps en temps et conserver au frais.
- ✓ Faire durcir les œufs dans l'eau bouillante pendant 10 minutes, les rincer à l'eau froide avant de les écaler.  
Faire bouillir les pommes de terre 20 à 30 minutes avec leur peau.
- ✓ Pendant ce temps, égoutter les filets de hareng, éliminer éventuellement les fines arêtes qui pourraient subsister et trancher les filets en morceaux dans un saladier.
- ✓ Ajouter l'oignon et les cornichons coupés en fines rondelles, la pomme coupée en quartiers et le persil haché.
- ✓ Ajouter les pommes de terre tièdes, épluchées et coupées en rondelles.  
Mélanger le tout et disposer les œufs coupés en rondelles au dessus du plat.  
Servir tiède, accompagné de la sauce au fromage blanc.
- ✓ Pour la sauce, mélanger le fromage blanc, la moutarde, le citron, le sel, une pincée de poivre dans un bol et servir à part.

☺ Vous pouvez confectionner une excellente sauce pour vos salades avec 70 % d'huile d'olive, 30% de sauce soja, une échalote coupée finement ou un peu de jus de gingembre.

Les saveurs sucré, acide et salé sont souvent en excès dans notre alimentation.

## Gâteau de riz

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de riz rond

¾ de litre de lait

1 poignée de raisins secs

100 g de sucre de canne

½ gousse de vanille

2 œufs

Caramel :

10 sucres

Quelques gouttes de jus de citron

- ✓ Laver le riz avant de le mettre dans une casserole avec le lait et la vanille. Porter à ébullition et cuire à feu doux 30 min à 35 min.
- ✓ Pendant la cuisson du riz, caraméliser le moule : mettre celui-ci sur le feu avec 10 morceaux de sucre, 2 cuil. à soupe d'eau et quelques gouttes de citron. Quand le sucre brunit, le faire glisser contre les parois du moule. Retirer rapidement du feu pour ne pas faire brûler le caramel.
- ✓ Quand le riz est cuit retirer du feu, ajouter le sucre, les raisins et les œufs battus en omelette.
- ✓ Verser dans le moule caramélisé et cuire au four Th.5/6 pendant 40 min. Laisser refroidir dans le moule.

Selon votre goût, vous ajouterez un zeste de citron, de l'eau de fleur d'oranger, de la cardamome ou des épices à pain d'épice...

Tous les laits végétaux peuvent être employés pour réaliser ce gâteau de riz, lait de soja à la vanille est très savoureux, le lait d'amande...

☺ Ce plat peut enrichir et diversifier vos petits déjeuners. Un adage chinois dit : « On doit manger le matin comme un prince. On doit manger le midi comme un marchand. On doit manger le soir comme un pauvre ».

## Chili de bœuf

Ingrédients pour 6 personnes :

500 g de bœuf fraîchement haché

500 g de haricots rouges

5 tomates pelées

2 gros oignons

2 gousses d'ail écrasées

1 cuil. à soupe de chili doux

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

2 cuil. à café de cumin

1 cuil. à soupe de cacao en poudre

Sel, poivre et persil pour décorer

- ✓ La veille faire tremper les haricots dans de l'eau de source. Les laver puis jeter l'eau.
- ✓ Cuire les haricots dans une casserole d'eau froide non salée et porter lentement à ébullition pendant environ 1h à feu doux (20 minutes à l'autocuiseur). Saler en fin de cuisson. Egoutter les haricots mais conserver alors ce jus de cuisson, très riche en vitamines pour la cuisson du chili.
- ✓ Dans une cocotte allant au four (en fonte par exemple) faire chauffer l'huile et dorer les oignons finement hachés avec l'ail écrasé.
- ✓ Incorporer le bœuf haché et laisser cuire doucement 10 minutes.
- ✓ Ajouter les tomates pelées coupées en petits cubes, le cumin, le cacao, le chili et laisser cuire 10 minutes à feu doux.
- ✓ Ajouter les haricots précuits et 30 ml de leur jus de cuisson, poivrer et saler modérément. (attention bon nombre de bouillons sont déjà salés)
- ✓ Couvrir et laisser cuire 25 minutes au four Thermostat 6, 180°C.
- ✓ Parsemer de persil haché avant de servir. Vous pouvez présenter le chili en piquant sur le dessus quelques petits tacos triangulaires.

Accompagner de riz blanc nature.

☺ Ce plat est équilibré en couleurs et en saveurs.

## Champignons au coulis de tomates

### Ingrédients pour 4 personnes :

500 g champignons de paris

1 citron

1 cuil. à café de sel

Vinaigre

Persil haché

Parmesan râpé

### Pour le coulis :

1kg de tomates

1 oignon

3 gousses d'ail

Thym, laurier

Bouquet de persil

Sel, poivre.

- ✓ Préparation du coulis :  
Cuire à feu doux, pendant 30 minutes, les tomates pelées et coupées en morceaux avec le persil haché, l'oignon coupé fin, le thym, le laurier, l'ail broyé et le sel. Passer ensuite l'ensemble au moulin à légumes à travers une grille fine après avoir retiré le thym et le laurier.
- ✓ Faire tremper les champignons dans l'eau vinaigrée, bien les rincer pour les débarrasser de leur sable calcaire puis séparer les pieds des chapeaux.
- ✓ Mettre les chapeaux dans une casserole avec le jus de citron, du sel et un verre d'eau. Faire cuire à feu vif 5 minutes.
- ✓ Hacher finement les pieds des champignons avant de les cuire 3 minutes dans une casserole avec un fond d'eau, les mélanger au coulis.
- ✓ Verser le coulis dans un plat de terre allant au four, déposer les chapeaux retournés des champignons. Saupoudrer de persil haché et de parmesan râpé. Passer quelques instants au four afin de servir chaud.

☺ Rien n'est interdit, l'idéal est de manger de tout un peu et sans excès.

Période Métal de 26 à 34 SA

## Salade de lentilles

### Ingrédients pour 6 personnes :

250g de lentilles vertes

Huile de tournesol

1 oignon

4 clous de girofle

½ cuil. à café de cumin

Un bouillon de légumes

1 brin de thym

### Assaisonnement :

1 jus de citron

3 cuil. à soupe d'huile

1 pointe d'ail

Coriandre fraîche ou persil

Menthe fraîche détrempée

Une pincée de sel.

- ✓ Faire tremper les lentilles dans de l'eau de source 12h, puis jeter l'eau et laisser germer pendant 24h à 36h (fonction de la température) en les arrosant toutes les 12h.
- ✓ Faites revenir les lentilles dans l'huile de tournesol en remuant vivement avec une cuillère en bois.
- ✓ Placer au centre des lentilles un oignon piqué de clous de girofle.
- ✓ Couvrir de 5 fois le volume d'eau froide (1 volume de lentilles pour 5 volumes d'eau) puis ajoutez le cumin, le bouillon de légume et le thym.
- ✓ Laisser cuire une dizaine de minutes. (20 minutes de cuisson pour les lentilles non germées)
- ✓ Attention les lentilles germées cuisent très vite, il faut surveiller la cuisson pour ne pas obtenir une purée ou une soupe.
- ✓ Assaisonner les lentilles encore tiède ou refroidie selon votre goût.

☺ Privilégier les huiles végétales première pression à froid riches en oméga 3 et oméga 6, acides gras essentiels indispensables à l'élaboration des structures nerveuse de l'enfant. (Huile de colza, olive, noix, lin, soja, tournesol, pépin de raisin, noisette).

Attention l'huile non raffinée est meilleure pour la santé mais supporte moins bien d'être chauffée.



## Omelette chinoise

Ingrédients pour 4 personnes :

3 œufs

120 g crevettes (sans carapace et défilées)

200 g de blanc de poulet cuit et grossièrement haché

2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée

2 cuil. à café de sauce soja

2 cuil. à café d'huile d'olive

- ✓ Battre les œufs dans une terrine, incorporer les crevettes et le poulet.
- ✓ Bien mélanger le tout.
- ✓ Ajouter la sauce soja, la ciboulette et mélanger.
- ✓ Faire chauffer l'huile à feu modéré dans une poêle préchauffée. Verser les œufs battus en les répartissant bien sur toute la surface du récipient.
- ✓ Faire cuire à feu moyen, en remuant délicatement l'omelette à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce que la surface soit ferme et le dessous doré.

Donner plus de goût à votre omelette en ajoutant 1 cuil. à café de graines de sésames ou 3 cuil. à café de coriandre fraîche ciselée.

Proposition d'accompagnement : un aliment à base de céréales de saveur douce comme le blé, le riz, les châtaignes ou le maïs.

☺ Préférez les œufs issus d'élevages traditionnels, supérieur en saveur et en vitalité.

## Hachis de canard

Ingrédients pour 4 personnes :

2 cuisses de canard

Un bouquet garni (laurier, sauge, thym)

1 carotte

1 oignon

1 kg de pommes de terre à purée

1 œuf

2 cuil. à soupe de crème

20 g de beurre

Fromage râpé

Sel, poivre et noix de muscade

### Préparation des cuisses de canard :

- ✓ Laver les cuisses de canard sous l'eau froide, les placer dans un autocuiseur. Recouvrir d'eau, ajouter le bouquet garni, la carotte épluchée, coupée en rondelles et enfin l'oignon épluché mais entier.
- ✓ Cuire 25 min à feu doux dès que la soupape chuchote.
- ✓ Une fois les cuisses de canard cuites, sortir du bouillon le bouquet garni et l'oignon. Enlever et réserver les carottes.
- ✓ Enlever la peau des cuisses de canard, dégager la viande des os et l'effilocheur avec une fourchette. Quand ce n'est pas possible, la couper en petits morceaux.

### Préparation de la purée :

- ✓ Eplucher et cuire les pommes de terre (15 minutes à partir du chuchotement de la soupape).
- ✓ Les réduire en purée, y ajouter 1 louche de bouillon de cuisson du canard (soit environ 20ml) et mélanger. Ajouter ensuite l'œuf et la crème.
- ✓ Mélanger vivement puis ajouter le sel, poivre et noix de muscade.

### Montage du plat :

- ✓ Étaler en première couche la moitié de la purée dans un plat à gratin.
- ✓ Placer les rondelles de carotte et la viande effilochée par-dessus.
- ✓ Ajouter environ 2 cuil. à soupe de bouillon et étaler le reste de la purée.
- ✓ Poivrer, parsemez de quelques noisettes de beurre et de fromage râpé.
- ✓ Enfournier à 180°C, pendant 25 minutes.

☺ Préférez le canard issu d'élevage traditionnel, supérieur en saveur et en vitalité.

## Aubergines gratinées

Ingrédients pour 4 personnes:

3 aubergines

4 belles tomates

1 oignon

4 gousses d'ail

300 g de viande de bœuf hachée

4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra

1 cuil. à soupe de persil ou basilic

Gruyère râpé, sel, poivre.

- ✓ Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7)
- ✓ Laver les tomates et les couper tranches. Laver les aubergines et les peler. Découper en tranches fines et garnir le fond d'un plat à gratin préalablement huilé.
- ✓ Peler et hacher les oignons. Peler et écraser l'ail.
- ✓ Dans une poêle faire revenir la viande hachée avec l'ail et l'oignon en remuant constamment pendant 5 minutes. La viande doit rester moelleuse.
- ✓ Garnir le lit d'aubergines de cette préparation avant de recouvrir de rondelles de tomates. Saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de basilic ou de persil haché.
- ✓ Recouvrir copieusement de gruyère râpé et faire cuire à four chaud de 15 à 20 minutes.

Douce et fraîche, l'aubergine purifie la chaleur, nourrit la peau, tonifie la force physique. Elle est recommandée pendant l'allaitement pour prévenir les crevasses du mamelon.

😊 Un plat se déguste d'abord avec les yeux !

Pensez à toujours inviter 3 couleurs dans votre assiette.

## Tourte au potimarron

### Ingrédients pour 6 personnes :

800 g de potimarron  
 1 gros oignon  
 60 g de gruyère râpé  
 2 jaunes d'œufs  
 1 œuf entier  
 1 pincée de sel fin

### Pâte brisée :

250 g de farine  
 50 ml d'eau tiède  
 150 ml d'eau tiède  
 ½ cuil. à café de levure  
 ½ cuil. à café de sel.

### Préparer la pâte brisée :

Dans un bol, mettre d'abord la farine, former un puits, verser l'huile, l'eau et enfin la levure et le sel. Bien mélanger les ingrédients puis former une boule. Pétrir la pâte environ 3 minutes en l'étalant et la repliant plusieurs fois sur elle même. Cette pâte peut être préparée la veille.

- ✓ Cuire le potimarron non pelé mais évidé, de préférence à la vapeur pendant 20 minutes avec l'oignon.
- ✓ Réduire le tout en purée très fine et homogène, ajouter les œufs un à un en mélangeant jusqu'à ce que l'ensemble soit bien cuit.
- ✓ Ajouter 30 g de gruyère râpé dans cette purée consistante et une pincée de sel.
- ✓ Etaler le tout sur la pâte brisée et terminer par une couche assez copieuse de gruyère pour gratiner.
- ✓ Mettre le tout au four environ 30 minutes, Th. 6/7 pour obtenir une tourte bien dorée.

☺ Les cucurbitacées constituent l'une des familles végétales les plus anciennes et les plus nombreuses à la surface du globe. C'est également une des plus riches d'un point de vue nutritionnel et gastronomique. Ce légume-fruit, originaire d'Amérique du sud est une véritable « mine d'or » de vitamines et d'oligo-éléments. (vitamines. A, B, C, D, E, calcium, phosphore, magnésium, fer, silicium...) tous ces éléments sont indispensables au bon déroulement de la grossesse.

☺ Le potimarron est de culture facile dans nos régions, il se récolte dès la fin de l'été.

Période Eau de 34 à 42 SA

**Annexe 3 :**  
**Grille d'évaluation**  
**du document**  
**patient**



**Impact du document**

*Avez-vous modifié votre façon de manger ?*

oui

non

*Donnez un exemple*

---

*Pourquoi ?*

mon alimentation correspond déjà aux principes du document

les changements sont trop importants

je ne suis pas convaincu de l'impact de l'alimentation sur ma grossesse

*Avez-vous rencontré des difficultés à partager votre alimentation spécifique à la femme enceinte avec votre famille ?*

oui

non

*Avez-vous des remarques supplémentaires ?*

---



# **Annexe 4 :**

# **Résultats des**

# **questionnaires**

| REponses du repondant                                   | VA | Total repondants | %   | POPULATION ETUDIEE |
|---|----|------------------|-----|--------------------|
| OUI   | 9  | 10               | 90% | 10                 |
| NON   | 1  |                  | 10% |                    |
| Agréable  | 7  |                  | 70% |                    |
| Facile à utiliser                                       | 8  |                  | 80% |                    |
| Compliqué   | 0  |                  | 0%  |                    |
| Incompréhensible  | 0  |                  | 0%  |                    |
| Plus couleur  | 1  |                  | 10% |                    |
| Plus de marges  | 1  |                  | 10% |                    |
| Présentation satisfaisante                              | 1  |                  | 10% |                    |
| OUI   | 8  |                  | 80% | 5 recettes/période |
| NON   | 2  |                  | 20% | 5 périodes         |
| Nombre total de recettes                                | 18 |                  | 72% |                    |
| Nb de femmes ayant réalisé 1 ou 2 recettes              | 4  |                  | 50% |                    |
| Nb de femmes ayant réalisé entre 3 et 4 recettes        | 3  |                  | 38% |                    |
| Nb de femmes ayant réalisé plus de 5 recettes           | 1  |                  | 13% |                    |
| Période Bois  | 0  |                  |     |                    |
| Période Feu   | 2  |                  |     |                    |
| Période Terre   | 2  |                  |     |                    |
| Période Métal   | 2  |                  |     |                    |
| Période Eau   | 4  |                  |     |                    |
| OUI   | 8  |                  | 80% |                    |
| NON   | 2  |                  | 20% |                    |
| Pas envie de cuisiner                                   | 1  |                  | 50% |                    |
| Trop éloigné de mes habitudes alimentaires              | 0  |                  | 0   |                    |
| Ce n'est pas à mon goût                                 | 0  |                  |     |                    |
| Ingrédients trop chers                                  | 0  |                  |     |                    |
| Autres  | 1  |                  | 50% |                    |
| OUI   | 5  |                  | 50% |                    |
| NON   | 5  |                  | 50% |                    |
| Diminution du cru et aliments froids                    | 3  |                  | 60% |                    |
| Plus de cuisson en cocotte                              | 1  |                  | 20% |                    |
| Plus de céréales, légumineuses, huiles de sesame        | 1  |                  | 20% |                    |
| Plus de consommation en légumes                         | 4  |                  | 80% |                    |
| Autorisation de consommation de crevettes très fraîches | 1  |                  | 20% |                    |
| Mon alimentation correspond déjà aux                    | 3  |                  | 60% |                    |

|   |     |  |      |
|---|-----|--|------|
| principes du document   |     |  |      |
| Les changements sont trop importants                                    | 1,5 |  | 30%  |
| Je ne suis pas convaincu de l'impact de l'alimentation sur ma grossesse | 0,5 |  | 10%  |
| OUI   | 0   |  | 0%   |
| NON   | 8   |  | 100% |
| Souhait de garder le document   | 8   |  | 100% |
| Plus d'informations et d'explications                                   | 3   |  | 38%  |
| Proposition de livre de liens Web                                       | 3   |  | 38%  |
| Approfondir le sujet  | 3   |  | 38%  |

# **Annexe 5 :**

# **Grille de lecture**

# **du questionnaire**



| QUESTIONS  | REPOSES POSSIBLES  | ANALYSE DES REPOSES   |
|--|--|---|
| Sexe   | Homme/Femme  | Déterminer s'il existe une influence préparation des recettes<br>Implication du conjoint dans la préparation des repas  |
| Pensez-vous que votre alimentation est importante pour le bon déroulement de votre grossesse ? | OUI  | Prise de conscience dans la population étudiée de l'influence de l'alimentation sur le déroulement de la grossesse :<br><b>Si oui</b> probablement plus sensibilisées à découvrir un nouveau document<br><b>Si non</b> Probablement pas prête à découvrir de nouvelles expériences alimentaires |
|  | NON  |   |
| Comment trouvez-vous ce document ?   | Agréable   | Le document est apprécié sur la forme   |
|  | Facile à utiliser  |   |
|  | Complicé   | Le document n'est apprécié sur la forme   |
|  | Incompréhensible   |   |
| Avez-vous des remarques sur la présentation ?  | Plus de couleurs<br>Plus de marges<br>Présentation satisfaisante | Recherche des axes d'amélioration sur la forme apportés par les patients  |
| Avez-vous utilisé les recettes?  | OUI  | Les patientes s'impliquent et testent des recettes choisies<br>Elles sentent que ces recettes sont compatibles avec leurs habitudes   |
|  | NON  | Probable que ces recettes ne soient pas compatibles avec leur habitudes et pratiques alimentaires   |
| Combien de recettes avez-vous réalisé?   | Nombre   | Nb total de recettes utilisés/Nb de recettes proposé<br>Nb de recettes par patientes<br>Nb de recettes utilisées par cycle  |
| Avez-vous apprécié les recettes?   | OUI  | Recette adaptée à leur gout alimentaire   |
|  | NON  | Recettes non adaptées à leur gout   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>Avez-vous des remarques sur les recettes?</p>      | <p>Simplicité des recettes<br/>Coût abordable<br/>Donne envie de cuisiner<br/>Donne envie de manger des bonnes choses<br/>Suggestion de remplacement d'un aliment par un autre (test culinaires /idem cours de cuisines ludiques marmithon)Appropriation de l'outil idem livre de cuisine</p> | <p>Voir si des aliments les gênaient</p>   |
| <p>Vous n'avez pas utilisé les recettes Pourquoi?</p> | <p>Pas envie de cuisiner</p>  | <p>l'outil ne lui a pas donné envie de cuisiner<br/>Quel que soit l'outil elle ne prépare pas elle-même ses repas</p>  |
|   | <p>Trop éloigné de mes habitudes alimentaires</p>   | <p>Les produits utilisés dans les recettes n'étaient pas facilement accessibles pour la patientes</p>  |
|   | <p>Ce n'est pas à mon goût</p>  | <p>Panel de recettes proposées pas suffisant<br/>Recettes pas attractives</p>  |
|   | <p>Ingrédients trop chers</p>   | <p>Coût excessif</p>   |
|   | <p>Autres</p>   | <p>Régime diabétique:Quid de la pathologie</p>   |
| <p>Avez-vous modifié votre façon de manger?</p>       | <p>OUI</p>  | <p>Pour la période donnée de la grossesse la patiente a tenue compte des propositions<br/>On peut supposer qu'elle est susceptible de modifier ses conduites alimentaires<br/><b>Nb de oui:</b> Combien de patients sont prêts à modifier leur façon de manger</p> |
|   | <p>NON</p>  | <p>Pour la période donnée de la grossesse la patiente n'a tenue compte des propositions<br/>On peut supposer qu'elle avait déjà une alimentation compatible avec la philosophie du document</p>  |
| <p>Si oui quelles ont été les modifications?</p>      | <p>connaître les types de changement alimentaire<br/>Connaitre le type d'impact<br/>Ce qui a été le plus facile à changer</p>   | <p>Evaluer l'efficacité de l'impact des messages dans le document auprès des patients</p>  |
| <p>Si non Pourquoi?</p>                               | <p>Mon alimentation correspond déjà aux principes du document</p>   | <p>Patiente est déjà dans la philosophie recherchée</p>  |
|   | <p>Les changements sont trop</p>  | <p>La philosophie est trop éloignée des habitudes du</p>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | importants  | patient   |
|  | Je ne suis pas convaincu de l'impact de l'alimentation sur ma grossesse | Les notions fondamentales ne sont pas acquises  |
| Avez-vous rencontré des difficultés à partager votre alimentation spécifique à la femme enceinte avec votre famille? | NON   | Convivialité/Partage<br>Plus susceptible d'être perenne dans le temps<br>Adaptation possible à l'ensemble de la famille<br>Reussite de la transmission des notions philosophiques du documents à l'ensemble de la famille |
|  | OUI   | Le contraire<br>Population étudiée trop petite (Biais)  |
| Avez-vous des remarques supplémentaires?   | Souhait de garder le document   | Suciter la curiosité de l'intérêt   |
|  | Plus d'informations et d'explications                                   |   |
|  | Proposition de livre de liens Web                                       |   |
|  | Approfondir le sujet  |   |

