

YIN SHI

OSTÉO-ARTICULAIRE

Arthrose

Fiche protocole de diététique chinoise

L'articulation qui use n'est pas une pièce mécanique qui s'émousse : c'est un tissu vivant que le terrain nourrit ou laisse sécher. La médecine chinoise lit l'arthrose comme un syndrome Bi (痹) qui a fini par atteindre l'os : une obstruction douloureuse de froid, d'humidité ou de stase, posée sur un Rein et un Foie qui ne remplissent plus la moelle ni le sang des tendons. Traiter la branche sans nourrir la racine ne tient qu'un hiver.

COMPRENDRE LA PATHOLOGIE

Arthrose

L'arthrose est la dégénérescence du cartilage articulaire avec remodelage de l'os sous-chondral : le cartilage s'amincit, l'os se densifie en contrepoint, des ostéophytes se forment en bordure et l'articulation perd son glissement. La médecine moderne ne la lit plus comme une simple usure : c'est une maladie active où l'inflammation de bas grade, la charge mécanique, le terrain métabolique et le vieillissement des chondrocytes s'entretiennent. La MTC l'inscrit dans le chapitre des syndromes Bi (痹), obstructions douloureuses où le Vent, le Froid et l'Humidité figent la circulation des méridiens ; quand l'obstruction s'installe et que la racine faiblit, le Bi descend vers l'os et devient Bi osseux (gu ˇ bì 骨痹) : le Rein ne remplit plus la moelle, le Foie n'engraisse plus les tendons, et le froid-humidité s'incruste dans un terrain vide. Le diagnostic occidental nomme l'articulation ; le différentiel MTC nomme le terrain, et c'est lui qui écrit le plan alimentaire.

SIGNES ÉVOCATEURS

- Douleur mécanique : elle augmente à l'effort et se calme au repos, l'inverse de la douleur inflammatoire
- Raideur matinale de dérouillage, brève, moins d'une demi-heure en général
- Craquements, sensation de sable ou de grincement dans l'articulation
- Aggravation classique par le froid humide et les changements de temps
- Gonflement modéré, parfois épanchement après un effort excessif
- Limitation progressive des amplitudes, perte des derniers degrés de flexion
- Nodules des doigts (Heberden, Bouchard) dans l'arthrose digitale
- Genoux, hanches, mains, colonne : les localisations les plus fréquentes

LANGUE & POULS

Variable selon le tableau : langue pâle à enduit blanc humide et pouls tendu dans le froid-humidité ; langue bouffie à enduit gras et pouls glissant dans l'humidité ; langue rouge à enduit jaune et pouls rapide dans la poussée ; langue pâle ou rouge selon le versant Yin-Yang et pouls profond fin dans les vides ; langue violacée et pouls rugueux dans la stase. Se reporter au différentiel.

TERRAIN FAVORISANT

Terrain de longue haleine : années de charge mécanique (métier debout, sport d'impact, surcharge pondérale), ancien traumatisme articulaire, ménopause ou vieillissement du Rein, alimentation qui encombre (sucres, laitages, fritures) ou qui vide (jeûnes durs, excès de piquant). Le Bi s'installe là où le mouvement a usé l'articulation et où l'assiette a laissé le terrain se dégrader.

LE DIFFÉRENTIEL MTC

Quel tableau est le sien ?

L'arthrose n'existe pas au singulier : la même articulation usée peut porter un froid qui fige, une humidité qui gonfle, une chaleur qui s'embrase en poussée, ou un vide qui laisse l'os se raréfier. La lecture MTC distingue la branche, le Bi qui obstrue, de la racine, le terrain qui laisse le Bi s'installer : en pratique les deux se combinent presque toujours, et le plan alimentaire corrige la branche tout en restaurant la racine.

TABLEAU MTC	SIGNES DISTINCTIFS	LANGUE & POULS	SIGNAL RAPIDE
Obstruction Vent-Froid-Humidité	Douleur erratique ou fixe et intense, clairement améliorée par la chaleur, aggravée par le froid humide, sensation de froid local	Langue pâle, enduit blanc humide ; pouls tendu, en corde ou serré	***La douleur qui migre ou qui fige et que la chaleur soulage***
Humidité stagnante (Bi lourd)	Lourdeur articulaire, engourdissement, gonflement avec épanchement, aggravation par temps humide	Langue bouffie, enduit blanc épais et gras ; pouls glissant et mou	***Le genou qui se remplit, le corps entier qui pèse***
Bi de Chaleur (poussée)	Articulation rouge, chaude, gonflée, douloureuse au toucher : la poussée inflammatoire	Langue rouge, enduit jaune ; pouls glissant et rapide	***Rougeur et chaleur locale : la poussée, pas le fond***
Vide de Yang du Rein	Douleur sourde chronique, frilosité marquée, dos et genoux faibles, pire le matin et l'hiver, mieux par la chaleur	Langue pâle et humide ; pouls profond, faible et lent	***Le froid du corps qui descend jusqu'aux os***
Vide de Yin du Rein	Raideur sèche, douleur de fin de journée et de nuit, chaleur des paumes, sueurs nocturnes, acouphènes	Langue rouge peu ou pas enduite, parfois fissurée ; pouls fin et rapide	***Le grincement sec, la nuit qui réveille***
Vide de Sang du Foie	Raideur matinale prolongée, crampes et spasmes, engourdissements, tendons secs qui n'engraissent plus	Langue pâle ; pouls fin et en corde	***Les tendons secs, les crampes qui répondent au repos***
Vide d'Essence Jing du Rein (Bi osseux)	Dégénérescence profonde et progressive, déformations lentes, dents et cheveux qui faiblissent, le corps entier qui vieillit	Langue pâle ou rouge selon le versant Yin-Yang ; pouls profond et fin	***L'os qui se raréfie avec les années, pas le froid d'un hiver***
Vide de Qi de la Rate	Surcharge pondérale, fatigue après les repas, lourdeur générale, selles molles, humidité que le corps fabrique	Langue pâle dentelée, enduit humide ; pouls vide et mou	***Le genou qui porte le poids d'une Rate fatiguée***
Stase de Sang et Glaires nouées	Douleur fixe en coup de poignard, pire la nuit, nodules des doigts, déformations installées	Langue violacée ou taches pourpres ; pouls rugueux et en corde	***La douleur qui ne bouge plus, l'articulation qui se déforme***

En pratique la branche et la racine se combinent : le vide de Rein laisse entrer le froid, le vide de Rate fabrique l'humidité qui stagne, la stase vient quand l'obstruction dure. On lit d'abord le tableau dominant par les signes, puis on associe : la plupart des arthroses chroniques demandent de nourrir le vide en dessous tout en dispersant ce qui obstrue au-dessus, jamais l'un sans l'autre. Tableau associé plus rare : le vide de Qi et de Sang combiné (douleur sourde aggravée par l'effort, fatigue marquée du sujet âgé) se replie dans les plans du Sang du Foie et du Qi de la Rate. Et un paradoxe à savoir lire : les laitages condensés nourrissent le Yin et l'Essence dans les vides, mais fabriquent l'Humidité dans les obstructions : même aliment, deux tableaux, deux verdicts.

PLANS ALIMENTAIRES

Un plan par tableau

1 Obstruction Vent-Froid-Humidité · *fēng hán shī bì 风寒湿痹 (xíng bì 行痹 / tòng bì 痛痹)*

La branche externe du Bi : le froid fige et fait une douleur fixe et intense (tòng bì), le vent fait errer la douleur d'une articulation à l'autre (xíng bì), l'humidité alourdit. Le signe qui ne trompe pas : la chaleur soulage, le froid humide aggrave. Stratégie : le piquant-tiède qui disperse et le doux qui tient le centre, sans jamais disperser jusqu'à vider.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Larme de Job	Fraîche	Douce	Chasse le vent et maîtrise l'humidité, délie les tendons crispés	*Le grain des anciens contre le Bi : en congee avec un peu de gingembre pour contrebalancer sa fraîcheur.*
Gingembre frais	Tiède	Piquante	Disperse le Vent-Froid et réchauffe les méridiens	*Trois rondelles dans la soupe ou la tisane : le quotidien du froid qui s'incruste.*
Cannelle	Chaude	Piquante, Douce	Réchauffe les méridiens et fait circuler le Sang dans le froid	*La branche dans le porridge ou l'infusion : le feu qui traverse l'articulation.*
Curcuma	Tiède	Amère, Piquante	Fait circuler le Qi et le Sang, délie l'obstruction douloureuse	*La pincée quotidienne, toujours avec un tour de poivre noir : l'anti-douleur qui a ses essais cliniques.*
Ail	Tiède	Piquante	Disperse le froid et transforme l'humidité	*Cru écrasé ou confit doucement : le piquant de tous les jours qui tient le froid à distance.*
Oignon	Tiède	Douce, Piquante	Fait circuler le Qi et draine l'humidité	*Fondant dans tous les mijotés : la base aromatique qui circule sans épuiser.*
Poivre de Sichuan	Chaude	Piquante	Chasse le froid et l'humidité, engourdit la douleur	*Quelques grains pilés dans les plats du Nord humide : la spécialité du Bi des régions froides.*
Avoine	Tiède	Douce, Salée	Renforce le Qi et draine l'humidité en douceur	*Le porridge du matin : la chaleur du bol qui prépare l'articulation au jour froid.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Assiettes froides et crues en saison froide	Froide	Le cru refroidit le centre quand le froid extérieur fige déjà les méridiens : salades de midi en hiver, à suspendre.
Laitages abondants	Variable	Lait, yaourts et fromages frais engendrent l'humidité qui alourdit le Bi : les garder pour les terrains secs, pas ici.
Fritures et graisses figées	Variable	Elles encombrent la Rate et épaississent l'humidité dans les méridiens déjà obstrués.
Sucreries grasses	Variable	Le sucre gras est la fabrique d'humidité la plus rapide : la pâtisserie du goûtrier vient gonfler l'articulation.
Excès de piquant-chaud	Chaude	Le piment disperse violemment puis épuise : il soulage vingt minutes et fait rebondir l'obstruction.

RÈGLE D'OR

Ce qui disperse doit être tenu : le piquant-tiède ouvre les méridiens, le doux du grain maintient le centre, et la dispersion s'arrête quand la douleur cède, pas avant.

NUTRITION MODERNE

Gingembre : la méta-analyse des essais randomisés (Osteoarthritis Cartilage 2015, PMID 25300574) montre un effet modeste mais réel sur la douleur arthrosique, le gingembre de cuisine rejoint l'usage classique. Curcumine : les méta-analyses récentes (Phytother Res 2024, PMID 38576215) la rapprochent des AINS sur la douleur, et l'essai combinant curcuma-poivre-gingembre a égalé le naproxène (PMID 32180294). Poivre noir indispensable : il multiplie la biodisponibilité de la curcumine.

2 Humidité stagnante, le Bi lourd · *zhuó bì* 着痹

L'humidité qui s'installe dans l'articulation : lourdeur, engourdissement, gonflement, et le signe classique de la gonarthrose, l'épanchement qui remplit le genou. Le temps humide aggrave, le corps entier pèse. C'est le tableau de l'articulation qui boit l'eau que la Rate n'évacue plus.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Larme de Job	Fraîche	Douce	Draine l'humidité et délie les tendons, le grain du Bi par excellence	*En soupe ou en congee plusieurs fois la semaine : l'eau du genou cherche une sortie.*
Orge	Tiède	Douce	Renforce la Rate et fait sortir l'eau en douceur	*En potage perlé ou en eau d'orge : le grain des terrains gonflés qui ne veut rien brutaliser.*
Azuki	Neutre	Douce, Acide	Draine l'humidité et fait circuler le Sang	*La soupe d'azuki classique : le haricot qui fait dégonfler sans vider.*
Maïs (barbe et stigmate)	Neutre	Douce	Fait uriner et draine l'humidité en douceur	*La tisane de barbe de maïs, douce et presque sans goût : le drainage de fond des épanchements.*
Céleri	Fraîche	Douce, Amère	Draine l'humidité et clarifie la chaleur naissante	*En branche dans les soupes ou en jus du matin : le légume des articulations lourdes.*
Courgette	Frais	Douce	Élimine l'eau et rafraîchit doucement	*Cuite à l'étouffée : le drainage léger de tous les jours, jamais trop froid pour le centre.*
Radis long - Navet chinois	Tiède	Piquante, Douce	Transforme les glaires et fait descendre ce qui stagne	*Le daikon braisé dans les soupes : le piquant doux qui décolle l'humidité incrustée.*
Riz	Neutre	Douce	L'ancre neutre qui tient la Rate pendant que les autres drainent	*Le congee du soir : la neutralité qui permet de drainer chaque jour sans rien épuiser.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Laitages et produits laitiers frais	Variable	La première fabrique d'humidité de l'assiette occidentale : le lait, les yaourts et les fromages blancs remplissent le genou.
Sucres raffinés et boissons sucrées	Variable	Le sucre rapide engendre l'humidité et nourrit l'inflammation métabolique qui gonfle l'articulation.
Charcuteries et salaisons	Variable	Le sel retient l'eau que la Rate essaie de sortir : la charcuterie de l'apéritif vient alourdir la jambe du soir.
Fritures et graisses saturées	Variable	Elles épaississent l'humidité et alourdissent le corps entier autant que l'articulation.

RÈGLE D'OR

Drainer sans épuiser : les grains doux font sortir l'eau, l'ancre neutre tient le centre, et la Rate qui reprend son filtre finit le travail que la tisane commence.

NUTRITION MODERNE

Le poids est le levier majeur : l'essai IDEA (JAMA 2013, PMID 24065013) a montré que régime et exercice réduisaient la douleur et l'IL-6 dans l'arthrose du genou, et chaque kilo perdu soulage l'articulation de plusieurs kilos de charge. Les épanchements répondent à l'inflammation de bas grade que le terrain métabolique module : la revue des faits et mythes diététiques (Nutrients 2025, PMID 40507141) confirme le rôle des sucres et des aliments ultra-transformés.

3 Bi de Chaleur, la poussée · *rè bì* 热痹

Quand l'obstruction stagnante s'échauffe : l'articulation devient rouge, chaude, gonflée, douloureuse au moindre toucher. C'est la poussée inflammatoire de l'arthrose, et c'est aussi le seuil de vigilance : une chaleur articulaire isolée et brutale impose le diagnostic médical qui élimine goutte et arthrite septique. Stratégie : le frais qui draine et l'amer qui clarifie, jamais le glacé qui créerait un nouveau Bi.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Larme de Job	Fraîche	Douce	Draine l'humidité et clarifie la chaleur sans figer	*Froide en salade de grains ou tiède en soupe : la fraîcheur qui éteint sans glacer.*
Sarrasin	Froide	Douce	Clarifie la chaleur et élimine l'humidité	*Le kasha ou la galette de blé noir : le grain des poussées qui éteint sans épuiser.*
Céleri	Fraîche	Douce, Amère	Draine l'eau et rafraîchit la chaleur montante	*Le jus de céleri du matin ou les branches en soupe : le légume de la poussée chaude.*
Aubergine	Froide	Douce	Clarifie la chaleur et fait circuler le Sang	*Rôtie ou vapeur avec un filet d'huile froide : le légume frais qui circule, rare combinaison.*
Ananas	Neutre	Douce, Acide	Favorise la digestion et aide à drainer l'humidité	*Frais en fin de repas : sa bromélaïne est l'enzyme que la recherche soupçonne de calmer les articulations.*
Ache des marais - céleri sauvage	Fraîche	Douce, Amère	Clarifie la chaleur et élimine l'humidité stagnante	*En soupe ou en jus : la version sauvage du céleri, plus amère et plus clarifiante.*
Radis noir	Fraîche, Neutre	Piquante, Douce	Fait descendre la chaleur et transforme l'humidité	*Râpé avec huile et citron : le piquant frais qui fait descendre le feu de la poussée.*
Verveine	Fraîche	Amère	Rafraîchit et calme l'agitation de la poussée	*La tisane du soir pendant les jours chauds : l'amertume douce qui éteint sans raidir.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Viandes rouges grillées	Chaude	La cuisson sèche et chaude ajoute du feu au feu : la grillade de la poussée rallume l'articulation.
Épices chaudes	Chaude	Piment, cannelle et poivre en dose forte versent de l'huile sur la braise : les reprendre après la poussée seulement.
Fritures	Variable	L'huile chaude concentre l'humidité-chaleur : les beignets du soir gardent l'articulation en feu.
Sucres rapides	Variable	Le sucre alimente la chaleur et l'inflammation de la poussée : les desserts attendent la sortie de crise.

RÈGLE D'OR

Éteindre la poussée sans figer le terrain : le frais qui draine et l'amer qui clarifie font le travail du glaçage, sans le froid qui refermerait le Bi.

NUTRITION MODERNE

Oméga-3 : la revue 2024 (Nutrients, PMID 38892583) rappelle que leurs métabolites (résolvines) modulent l'inflammation articulaire, sardines et maquereaux en font partie. Bromélaïne de l'ananas : l'évidence reste faible mais l'usage rejoint la logique de la poussée. Les régimes de type méditerranéen sont associés à moins de symptômes arthrosiques (Nutrients 2018, PMID 30087302) : le socle de la poussée est le refroidissement global de l'assiette, pas un aliment miracle.

4 Vide de Yang du Rein, l'arthrose froide · *shèn yáng xū* 肾阳虚

La racine froide : douleur sourde installée, frilosité marquée, dos et genoux qui fléchissent, pire le matin et en hiver, soulagement net par la chaleur. C'est l'arthrose du terrain éteint, où le foyer du Rein ne réchauffe plus les os. Stratégie : le feu doux qui dure, mijotés longs, épices tièdes, et rien qui vienne glacer le peu de flamme qui reste.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Mouton & agneau	Chaude	Douce, Salée	Réchauffe le Yang et nourrit le Sang en profondeur	*Le navarin ou le tajine du dimanche : la viande des os froids, celle du classique Dong Tian.*
Anguille	Neutre	Douce, Salée	Compense l'épuisement, libère les méridiens et repousse le bi d'humidité	*Braisée ou au vert : le poisson que les anciens donnaient aux vieux os qui prenaient l'eau.*
Noix	Neutre	Douce	Nourrit le Rein et l'Essence, engraisse les os	*Une poignée le matin : la graine en forme de cerveau que le corpus lie à la moelle.*
Crevette	Tiède	Douce	Réchauffe le Yang et fait circuler le Sang	*Sautées au gingembre : la chaleur marine qui réveille les méridiens froids.*
Cannelle	Chaude	Piquante, Douce	Réchauffe le foyer et conduit le feu vers les os	*La branche dans le porridge ou la compote tiède : le quotidien du Yang.*
Gingembre sec	Tiède	Piquante	Réchauffe le centre et fait refluer le froid	*La poudre dans les soupes : plus durable que le frais, c'est le feu de fond.*
Châtaigne	Tiède	Douce	Nourrit le Rein et fortifie les lombes et les genoux	*La soupe de châtaignes d'automne : le fruit des lombes qui aiment l'hiver.*
Caille (viande)	Neutre	Douce	Soutient le Rein et renforce tendons et os	*Rôtie ou en sauce : la petite volaille des anciens, faite pour les corps qui refroidissent.*
Sardine	Neutre, Tiède	Douce	Nourrit le Rein et draine en douceur	*Entières avec leurs arêtes tendres : le calcium et la vitamine D du poisson entier.*
Fenugrec	Tiède	Douce, Amère	Réchauffe le Rein et dissipe le froid	*Les graines dans les currys doux : l'épice du bas du dos que l'hiver glace.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Cru et froid de l'assiette	Froide	Chaque bouchée glacée demande au foyer un feu qu'il n'a plus : le cru est réservé aux terrains chauds.
Fruits glacés et sorbets	Froide	Le dessert froid descend le froid directement vers le foyer qui chauffe les os : le yaourt glacé est le faux ami.
Boissons froides	Froide	L'eau glacée du repas éteint le peu de feu qui reste : l'eau à température ambiante ou le bouillon.
Excès de sel	Variable	Le sel conduit au Rein mais son excès le blesse : les salaisons et les plats trop salés fatiguent l'os.
Aliments raffinés en excès	Variable	Le blanc et le sucre brûlent le terrain sans rien construire : la chaleur doit venir du feu de la casserole, pas du pic.

RÈGLE D'OR

Un feu doux qui ne s'éteint jamais : les mijotés longs et les épices tièdes réchauffent l'os par en bas, là où un seul plat glacé déferait une journée de soin.

NUTRITION MODERNE

Vitamine D : la carence est fréquente chez les arthrosiques et la méta-analyse des essais (Int J Surg 2017, PMID 28797917) reste mitigée sur la progression, la prudence est de corriger la carence sans surdoser. Les sardines entières apportent calcium, vitamine D et oméga-3 dans un seul petit poisson. Les protéines suffisantes protègent la masse musculaire qui stabilise l'articulation, particulièrement quand la sarcopénie s'installe (Clin Nutr 2024, PMID 39142111).

5 Vide de Yin du Rein, l'arthrose sèche · *shèn yīn xū* 肾阴虚

La racine qui sèche : l'articulation grince faute de lubrifiant, la douleur monte en fin de journée et dans la nuit, les paumes chauffent, les sueurs nocturnes et les acouphènes accompagnent. C'est l'arthrose de la ménopause et des terrains qui ont brûlé leur Yin à trop courir. Stratégie : humecter sans engendrer l'humidité, l'onctueux cuit et le gras profond.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Sésame noir	Neutre	Douce	Nourrit le Yin du Rein-Foie et engraisse les tendons	*Moulu ou en pâte dans le congee : le grain que le corpus décrit remplissant la moelle et fortifiant tendons et os.*
Œuf de poule	Neutre	Douce	Nourrit le Yin et le Sang, engraisse tout le corps	*Le jaune moelleux du matin : l'onctueux qui remplit sans peser.*
Porc	Fraîche	Douce, Salée	Nourrit le Yin et engraisse la sécheresse	*Les morceaux fondants à la cuisson douce : la viande des corps qui sèchent, pas celle du feu.*
Moule	Tiède	Douce, Salée	Nourrit le Yin du Rein et engraisse les os	*La cocotte de moules marinières : le Yin marin dans son jus, l'assiette classique de la mer intérieure.*
Avocat	Fraîche	Douce	Nourrit le Yin et engraisse les liquides	*À la cuillère avec un peu de sel : le beurre végétal qui lubrifie le terrain.*
Igname	Neutre	Douce, Acide	Renforce le Rein et consolide l'Essence	*En purée ou dans les soupes : la racine profonde qui remplit sans disperser.*
Canard (viande)	Froide	Douce, Salée	Nourrit le Yin et engraisse la sécheresse des cinq viscères	*Le confit ou le canard aux navets : la viande froide qui nourrit, pour les os qui chauffent.*
Huître	Tiède	Douce, Salée	Nourrit le Yin du Rein et engraisse le Jing	*Fraîches ou pochées : l'huître de la fin d'automne, le fruit de mer du Yin.*
Lait de chèvre	Tiède	Douce, Salée	Nourrit le Yin et engraisse la moelle	*Tiède le soir : le lait de la ménopause qui grince, plus doux que le lait de vache.*
Gombo	Froide	Douce	Humecte et lubrifie les articulations du terrain	*Son mucilage dans les soupes : la texture que le corps sec réclame.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Café	Tiède	Le stimulant puise dans la réserve et assèche le Yin : chaque tasse creuse le grincement du soir.
Grillades et cuisson sèche	Chaude	Le barbecue concentre la chaleur dans la viande : la poussée de l'arthrose sèche se rallume au feu du grill.
Épices chaudes	Chaude	Piment et épices fortes dispersent le peu de Yin qui reste : la cannelle de l'arthrose froide n'est pas pour ici.
Excès de sel	Variable	Le sel assèche les liquides qui lubrifient : les salaisons du soir creusent la soif et la nuit.

RÈGLE D'OR

Lubrifier sans engorger : le gras profond cuit en douceur humecte les os que le Yin n'arrose plus, tandis que les feux de l'assiette se taisent pour que la nuit les refasse.

NUTRITION MODERNE

Le cartilage est fait d'eau à près de 70 % et le sucre des régimes riches rigidifie ses protéines par glycation : l'hydratation et le sucre limité sont le socle de la souplesse. La vitamine C est le cofacteur de la synthèse du collagène et la cohorte de Framingham l'associait à une progression réduite (Arthritis Rheum 1996, PMID 8630116). Les peptides de collagène ont des essais randomisés récents (Front Nutr 2025, PMID 40977985) : l'onctueux de la casserole et la science moderne se rejoignent ici.

6 Vide de Sang du Foie, les tendons à sec · *gān xuè xū* 肝血虚

Le Foie stocke le sang et le sang engraisse les tendons : quand il manque, les tendons sèchent avant les os. Raideur matinale longue, crampes, spasmes, engourdissements des extrémités, douleur qui suit la fatigue. C'est l'arthrose du tendon qui manque de nourriture, pas seulement du cartilage.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Foie de boeuf	Tiède	Douce	Nourrit le Sang du Foie en priorité	*Une fois par semaine, sauté doucement : l'aliment que le sang réclame quand les tendons crient.*
Cerise	Chaude	Douce	Nourrit le Sang et réchauffe en douceur	*La poignée du matin : le fruit du Sang dont les anthocyanes ont leurs propres essais arthrose.*
Anguille	Neutre	Douce, Salée	Enrichit le Sang et libère les méridiens	*Au vert ou braisée : le poisson du Sang qui répare les tendons usés.*
Boeuf	Tiède	Douce	Renforce le Sang et fortifie tendons et os	*Le pot-au-feu du dimanche : la viande douce qui remplit le sang des tendons.*
Œuf de poule	Neutre	Douce	Nourrit le Sang et le Yin ensemble	*L'omelette du midi : le sang du quotidien qui ne demande rien d'exotique.*
Safran	Neutre	Amère	Nourrit le Sang et le fait circuler en même temps	*Quinze stigmates dans le bouillon : l'épice qui nourrit le sang sans jamais le figer.*
Pêche	Chaude	Douce, Acide	Nourrit le Sang et humecte les tendons	*Le fruit du soir : sa chair douce rappelle que le sang nourrit aussi par l'acide.*
Poulpe	Froide	Douce, Salée	Nourrit le Sang et engraisse le terrain	*En daube ou en salade tiède : le poisson du sang pour les tendons qui s'usent.*
Framboise	Neutre	Douce, Acide	Nourrit le Sang et consolide en douceur	*La poignée du dessert : le fruit qui remplit sans refroidir.*
Sésame noir	Neutre	Douce	Nourrit le Sang du Foie et engraisse les tendons	*La pâte noire dans le congee : le même grain que pour le Yin, parce que le Sang et le Yin se nourrissent l'un l'autre.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Café	Tiède	Le stimulant disperse le sang que le corps essaie de reconstituer : la tasse du matin vole le tendon.
Repas sautés et jeûnes durs	Variable	Le sang se fait dans l'assiette du soir : sauter le dîner laisse les tendons sans nourriture.
Piquants forts qui dispersent	Chaude	Le piment et les épices dispersent le sang déjà maigre : à garder pour la stase, pas pour le vide.
Surentraînement et sport tardif	Variable	L'effort brûle le sang du Foie : le sport du soir laisse les tendons affamés toute la nuit.

RÈGLE D'OR

Le sang qui nourrit ne vient pas de l'huile : c'est le fer des viscères et la profondeur du sommeil qui remplissent les tendons, et la nuit qui les engraisse.

NUTRITION MODERNE

Le collagène est la protéine des tendons autant que du cartilage, et les peptides de collagène ont montré des effets sur la fonction du genou dans les essais récents. UC-II, le collagène de type II non dénaturé, a dépassé le duo glucosamine-chondroïtine dans un essai randomisé (Nutr J 2016, PMID 26822714). Le fer nourrit le sang du praticien et la fatigue musculaire du patient : sans lui, les muscles stabilisateurs ne tiennent pas l'articulation.

7 Vide d'Essence du Rein, le Bi osseux · *shèn jīng bù zú* 肾精不足 *(gu˘ bì* 骨痹*)*

Le tableau-racine de l'arthrose selon le Neijing : le Rein engendre la moelle qui nourrit l'os, et l'essence qui s'épuise avec l'âge laisse le cartilage s'amincir et l'os se densifier en contrepoint. C'est le Bi qui est descendu jusqu'à l'os : dégénérescence profonde, déformations lentes, le corps entier qui vieillit avec l'articulation.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Œuf de poule	Neutre	Douce	Nourrit l'Essence et la moelle en profondeur	*Le jaune coulant du matin : l'embryon de l'assiette, la forme la plus dense d'essence alimentaire.*
Cerf, biche, faon	Tiède	Douce	Nourrit l'Essence et fortifie les os	*Le civet de la saison froide : la viande sauvage des anciens pour l'essence qui s'épuise.*
Moule	Tiède	Douce, Salée	Remplit l'Essence et engraisse les os	*Le jus des moules bu à la cuillère : le Yin marin concentré qui descend vers la moelle.*
Noix	Neutre	Douce	Remplit le Rein et l'Essence, engraisse la moelle	*La poignée du petit-déjeuner : la graine que le corpus destinait aux vieux qui maigrissent des os.*
Rognon de porc	Froide	Salée	Nourrit le Rein par correspondance organique	*Sauté rapidement ou en sauce : l'abat du Rein que la tradition donne à l'essence qui baisse.*
Pigeon	Neutre	Douce, Salée	Nourrit l'Essence et fortifie tendons et os	*Le salmis ou le pigeon rôti : la volaille des vieux que les os aiment.*
Lait de brebis	Tiède	Douce, Salée	Remplit la moelle et engraisse l'essence	*Tiède ou en yaourt doux : le lait des montagnes que les bergers gardaient pour les anciens.*
Sésame noir	Neutre	Douce	Remplit la moelle et le cerveau, fortifie tendons et os	*La pâte du soir dans le lait tiède : le grain du corpus qui remplit la moelle.*
Huître	Tiède	Douce, Salée	Nourrit l'Essence et le Yin marin	*L'huître de l'hiver : la mer qui descend vers la moelle des os.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Café en excès	Tiède	Le stimulant puise dans la réserve d'essence comme dans un capital : chaque tasse creuse la moelle.
Surmenage et sur-entraînement	Variable	L'essence se dépense par l'effort plus qu'il ne se refait par l'assiette : le sport qui épuise l'os au lieu de le fortifier.
Tabac	Variable	Il raréfie le sang et la moelle que le corps essaie de remplir : l'essence n'aime pas la fumée.
Cures et jeûnes durs	Variable	Le vide d'essence ne se répare pas par le vide de l'assiette : la modération, pas l'abstinence.

RÈGLE D'OR

Remplir la moelle lentement : rien ne refait l'essence vite, et c'est le bouillon d'os mijoté longtemps qui descend le plus profond dans l'os.

NUTRITION MODERNE

Les bouillons d'os apportent glycine et proline, les acides aminés du cartilage, et les peptides de collagène ont leurs essais randomisés (Front Nutr 2025, PMID 40977985). Le duo calcium-vitamine D soutient l'os sous-chondral, et les sardines entières avec leurs arêtes tendres sont l'assiette la plus complète ici. Glucosamine et chondroïtine : l'essai GAIT (NEJM 2006, PMID 16495392) a été globalement négatif, sauf en sous-groupe de douleur modérée à sévère : la nuance honnête, ni miracle ni déception.

8 Vide de Qi de la Rate, la fabrique d'humidité · *pí qì xū* 脾气虚

Le terrain qui fabrique sa propre humidité : surcharge pondérale, fatigue après les repas, lourdeur générale, selles qui se défont. Chaque repas mal transformé descend dans les membres et nourrit le Bi d'en bas : c'est le phénotype métabolique de l'arthrose du genou, et le tableau où l'assiette fait le plus de différence.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Riz	Neutre	Douce	L'ancre qui tient le centre et fait le congee du matin	*La bouillie de riz du matin : le centre qui tient pendant que les autres travaillent.*
Millet	Fraîche	Douce, Salée	Renforce la Rate et soutient le Rein en douceur	*Le congee de millet du soir : le grain des lombes que la Rate digère sans effort.*
Avoine	Tiède	Douce, Salée	Renforce le Qi et draine l'humidité en même temps	*Le porridge du matin : le grain qui remplit sans coller, parfait pour la Rate fatiguée.*
Citrouille	Tiède	Douce	Renforce la Rate et nourrit sans encombrer	*La soupe de citrouille du soir : le légume doux que la Rate transforme en un rien.*
Carotte	Neutre	Douce	Renforce la Rate et nourrit le centre	*Râpée ou cuite : la racine douce qui fait le congee de légumes.*
Poulet	Tiède	Douce	Renforce le Qi et réchauffe le centre	*Le bouillon de poule du soir : la viande des centres qui faiblissent.*
Jujube	Tiède	Douce	Renforce la Rate et apaise en douceur	*Deux ou trois dans le congee : le fruit du centre que le classique donne à la Rate.*
Shiitaké (champignon)	Neutre	Douce	Renforce le Qi et soutient le centre	*Dans les soupes : le champignon du Qi qui remplit sans lourdir.*
Azuki	Neutre	Douce, Acide	Renforce la Rate et draine l'humidité qu'elle produit	*La soupe d'azuki : le haricot qui répare la fuite d'eau de la Rate.*
Potiron	Tiède	Douce	Renforce la Rate et transforme l'humidité	*La soupe de potiron : le légume du centre qui fait fondre la fatigue.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Cru et froid de l'assiette	Froide	La Rate fatiguée n'a plus le feu pour transformer le cru : chaque salade d'hiver ajoute au poids que le genou porte.
Laitages et produits laitiers	Variable	La fabrique d'humidité la plus directe de l'assiette : le yaourt du soir remplit ce que la soupe draine.
Sucreries et sucres rapides	Variable	Le sucre fatigue la Rate plus que tout : le dessert qui gonfle le genou du lendemain.
Fritures et graisses	Variable	L'huile éteint la Rate qui s'éteint déjà : le gras du midi laisse la Rate en panne pour le soir.
Repas trop copieux	Variable	La quantité épuise ce que la qualité essaie de sauver : la table qui déborde fatigue la Rate autant que le genou.

RÈGLE D'OR

La Rate qui transforme ne produit plus d'humidité : le congee d'abord, les kilos ensuite, et le genou se décharge sans que jamais rien de radical ne fatigue le centre.

NUTRITION MODERNE

Le poids est le premier levier : l'essai IDEA (JAMA 2013, PMID 24065013) montrait qu'une perte de poids combinée à l'exercice réduisait la douleur et l'IL-6 dans l'arthrose du genou, et les méta-analyses récentes confirment (Osteoarthritis Cartilage 2025, PMID 39233046). L'index glycémique bas stabilise la Rate du praticien, et les fibres des grains entiers nourrissent le microbiote dont le dialogue avec l'inflammation articulaire commence à être documenté.

9 Stase de Sang et Glaires nouées, le Bi déformant · *xuè bì* 血痹 / *tán yū* 痰瘀

L'aboutissement chronique : la douleur devient fixe en coup de poignard, pire la nuit, les doigts se nouent en nodules d'Heberden et de Bouchard, l'articulation se déforme. En MTC, la stase et la glaire se nouent ensemble dans l'articulation, le fameux tan-yu des tableaux tardifs : on ne nourrit plus tant qu'on n'a pas fait circuler.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Curcuma	Tiède	Amère, Piquante	Fait circuler le Sang et délie l'obstruction figée	*La pincée quotidienne avec le poivre noir : l'anti-douleur de la stase, l'épice que l'essai clinique a élevée.*
Aubergine	Froide	Douce	Fait circuler le Sang et clarifie la chaleur	*Rôtie ou en daube : le légume de la stase qui ne chauffe pas.*
Azuki	Neutre	Douce, Acide	Fait circuler le Sang et draine l'humidité nouée	*La soupe d'azuki du soir : le haricot qui dénoue ce que le temps a serré.*
Oignon	Tiède	Douce, Piquante	Fait circuler le Qi et le Sang, transforme les glaires	*Fondant dans tous les plats : le piquant doux qui décolle la stase sans la chauffer.*
Crevette	Tiède	Douce	Fait circuler le Sang dans les méridiens	*Sautées ou dans les soupes : la chair de mer qui réchauffe le sang figé.*
Safran	Neutre	Amère	Fait circuler le Sang et nourrit en même temps	*Les stigmates dans le bouillon : l'épice de la stase qui ne blesse pas le sang.*
Cannelle	Chaude	Piquante, Douce	Fait circuler le Sang dans le froid des méridiens	*La branche dans l'infusion : le feu qui fait couler le sang des mains froides.*
Radis long - Navet chinois	Tiède	Piquante, Douce	Transforme les glaires et fait descendre ce qui stagne	*Le daikon braisé dans les bouillons : le piquant doux qui dissout la glaire nouée.*
Papaye	Neutre	Douce	Fait circuler le Sang et transforme les glaires	*Le fruit du matin : la douceur tropicale qui délie ce que le temps a figé.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Graisses figées et froides	Variable	Le gras figé du froid fige le sang à son tour : les fromages du frigo et les beurres trop durs gardent la stase.
Charcuteries et salaisons	Variable	Le sel et la graisse des salaison nouent la stase et la glaire ensemble : l'apéritif qui resserre les doigts.
Sucre raffiné	Variable	Le sucre épaissit le sang qui essaie de couler : le dessert de midi alourdit la nuit.
Sédentarité prolongée	Variable	La stase alimentaire ne suffit pas si le sang ne bouge pas : la chaise de l'après-midi fait plus que le plat.

RÈGLE D'OR

Mouvoir avant de remplir : la stase figée depuis des années se déloge par le piquant qui circule doucement, et le sang qui coule enfin nourrit l'os.

NUTRITION MODERNE

Curcumine : les méta-analyses récentes (Phytother Res 2024, PMID 38576215 ; J Ethnopharmacol 2024, PMID 38036015) montrent un effet sur la douleur comparable aux AINS dans plusieurs essais, à condition du poivre noir et du gras pour la biodisponibilité. La boswellia serrata a sa revue systématique (BMC Complement Med Ther 2020, PMID 32680575) pour les poussées de la stase. Précaution d'usage : curcumine et safran à fortes doses demandent la prudence chez les patients sous anticoagulants.

CONSEILS TRANSVERSAUX

Valable quel que soit le tableau

L'arthrose n'a pas de fenêtre d'action cyclique comme le SPM : c'est le long terme qui écrit le plan, et c'est le terrain qui choisit la stratégie. Le socle commun à tous les tableaux : le bouillon qui remplit la moelle, le poids qui décharge le genou, et le sommeil qui laisse le Yin refaire le sang des tendons.

- Bouillon d'os le soir : glycine et proline du cartilage, mijoté long, la base de tous les tableaux de la racine
- Une poignée d'oléagineux le matin : noix et sésame noir remplissent l'essence que l'âge épuise
- Larme de Job plusieurs fois la semaine : le grain des anciens pour tout Bi, quel que soit le tableau
- Limiter le sucre et les ultra-transformés : le terrain métabolique gonfle l'articulation autant que l'usure
- Chaleur de l'assiette selon le tableau : tiède pour le froid, neutre pour le Yin, frais seulement pour la poussée
- Protéines suffisantes chaque jour : les muscles stabilisateurs protègent l'articulation autant que le cartilage
- Le sommeil refait le sang des tendons : se coucher tôt est la prescription la plus ancienne et la plus ignorée

EN CUISINE

Recettes adaptées

Les fonds qui remplissent la moelle

Golden Bone Broth, Bouillon de récupération au curcuma et os de bœuf (États-Unis, New York) ●○○ Facile — États-Unis

Le bouillon d'os le plus concentré : glycine, proline et collagène, le fond de casserole du vide d'essence.

Phở Bò (Soupe Vietnamienne au Bœuf) — Vietnam

Bouillon d'os mijoté des heures, épices tièdes : le plat qui remplit la moelle et réchauffe les méridiens.

Moules Marinières — France

Le Yin marin concentré dans le jus : l'essence de la mer pour le Yin du Rein et l'os.

Bouillon de poulet au curcuma et jujubes rouges (Chine : Guangdong) ●○○ Facile — Chine

Le classique cantonais qui renforce Qi et Sang : le bouillon du centre fatigué, le jujube qui fait le sang.

Pigeon en Salmis — France

La volaille des anciens : le sang du pigeon nourrit l'essence des os qui s'épuisent.

Bœuf Bourguignon — France

Le mijoté long des vieux os : la viande du Sang, la sauce qui remplit les tendons.

Le grain des Bi : larme de Job et céréales

Congee de Larme de Job au Poulet et Gingembre — Chine

Le plat du Bi par excellence : le grain qui chasse le vent-humidité, le gingembre qui tient le centre.

Soupe de Larme de Job au Potiron et Lait de Coco — Thaïlande

Le potiron renforce la Rate pendant que la larme de Job draine : la soupe des genoux gonflés.

Porridge Écossais Traditionnel — Écosse

L'avoine tiède du matin : la chaleur du bol qui prépare l'articulation au jour froid.

Hatomugi-cha (Thé de Larme de Job) — Japon

La tisane japonaise du Bi : la même graine en infusion, le drainage de fond sans fatigue.

Bouillie de Larme de Job au Miel et Cardamome — Inde

La bouillie douce du matin : la graine qui délie les tendons crispés, le miel qui tempère la fraîcheur.

La mer qui nourrit Yin et Sang

Anguille au Vert — Belgique

Le poisson des vieux os : le Sang et le Qi qui libèrent les méridiens, selon le mot même des anciens.

Sardines à la Plancha, Salade de Tomates et Basilic — Portugal/Espagne

Les arêtes tendres entières : calcium, vitamine D et oméga-3 dans le petit poisson du Rein.

Anguille Braisée aux Haricots Noirs — Chine

La recette chinoise du Bi : l'anguille compense l'épuisement et repousse l'humidité des méridiens.

Moules au Safran et Fenouil — Grèce/Méditerranée

Les moules du Yin avec le safran qui fait circuler le Sang : la mer qui nourrit sans figer.

Carpe au Gingembre et Oignon Vert Chine

Le poisson d'eau douce qui draine l'humidité : le gingembre qui disperse le froid de la rivière.

Le feu qui disperse froid et humidité

Tajine d'Agneau aux Pruneaux et Amandes Maroc

La viande chaude du Yang : le tajine qui réchauffe l'os par en bas, les amandes qui remplissent.

Nasi Kuning, Riz festif jaune au lait de coco et curcuma (Indonésie, Java et Bali) ●○○ Facile Indonésie

Le riz doré du curcuma : l'épice de la stase dans le grain qui tient le centre.

Curry d'Agneau à l'Ail et au Gingembre Inde

L'ail et le gingembre qui dispersent le froid : le curry de l'arthrose qui prend l'humidité.

Boisson au Gingembre et Curcuma Inde

La tisane des deux épices : le piquant qui disperse le froid et l'amer qui fait circuler le sang.

PRATIQUE

Astuces de cuisson & hygiène

1. Mijoter long : les bouillons d'os qui remplissent la moelle demandent trois heures, pas trente minutes
2. La pincée de curcuma toujours avec le poivre noir : la pipérine multiplie la biodisponibilité de la curcumine
3. Larme de Job en soupe ou en congee, jamais froide pour les terrains vides : le gingembre tempère sa fraîcheur
4. Le congee du matin est le médicament quotidien : riz ou millet, deux heures d'eau qui devient soupe
5. Cuisiner les racines en douceur : igname et potiron fondent dans le bouillon sans fatiguer la Rate
6. Les sardines entières : les arêtes tendres se mangent, c'est là que vivent le calcium et la vitamine D
7. Le safran dans l'eau tiède, jamais à ébullition : quinze stigmates infusés quinze minutes
8. Le gingembre frais pour disperser, le gingembre sec pour réchauffer : les deux ont leur rôle, pas le même tableau
9. La chair des moules garder son jus : le Yin du Rein est dans le liquide, pas seulement dans le coquillage

AU FIL DE L'ANNÉE

Conseils saisonniers

Printemps

Le vent du printemps fait errer les douleurs : disperser le vent-froid-humidité avant que le Bi ne prenne racine, et laver les feuilles qui font circuler

Été

La chaleur transforme la stagnation en poussée : les tableaux de chaleur s'expriment, garder les aliments frais qui drainent, et les poussées demandent la vigilance médicale

Automne

L'humidité de l'automne annonce le froid : drainer avant l'hiver, la larme de Job et l'orge préparent les genoux à la saison des Bi

Hiver

Le froid fige les méridiens et le Yang du Rein s'épuise : c'est la saison du feu doux, des mijotés, et de la marche qui garde le sang en mouvement

NOTES POUR LE PRATICIEN

- Ce document est un aide-mémoire diététique destiné aux professionnels de santé. Il accompagne le conseil alimentaire de l'arthrose ; il ne remplace ni le bilan clinique ni l'avis médical.
- Alerte rouge : une articulation rouge, chaude, très douloureuse, surtout si fièvre ou début brutal, impose l'avis médical le jour même ; la goutte et l'arthrite septique sont des urgences, pas des fiches.
- Le corpus ancien parle ici directement : la larme de Job (薏苡仁) « traite les tendons crispés qui ne peuvent plier ni se déplier, les vieux bi de vent-humidité » (Qianjin Yaofang, A04) ; le sésame noir (胡麻) « remplit la moelle et le cerveau, fortifie tendons et os » (même source) ; le cognassier de Chine (木瓜) « traite le qi des bi d'humidité » ; et l'anguille « compense les épuisements, enrichit qi et sang, libère les méridiens, fortifie os et tendons, repousse le bi d'humidité » (Tiaoji Yinshi Bian, A55).
- La règle du double mouvement : dans l'arthrose, on ne tonifie presque jamais le vide sans disperser ce qui obstrue, et on ne disperse presque jamais sans tenir le centre qui s'affaiblirait. C'est l'inverse exact de la fiche Chaleur de l'Estomac : ici le correctif est le tonique, pas le frais, et la dose se lit sur la fatigue du centre, pas sur l'enduit de la langue.
- Phases de la stratégie : la poussée se calme par le frais (tableau 3), la racine se nourrit par le tonique (tableaux 4 à 8), la stase se délie par le circulatoire (tableau 9). Le plus souvent on mélange : disperser le matin ce qui obstrue, nourrir le soir ce qui vide.
- Le mythe des solanacées : tomates, aubergines et poivrons n'ont jamais été montrés aggravants dans les études sérieuses (Nutrients 2025, PMID 40507141), et leurs polyphénols peuvent même aider ; la fiche les classe selon leur nature et leur saveur, pas selon la légende.
- Coordination médicale : l'arthrose évoluée demande le suivi rhumatologique, la radiographie de référence, et parfois l'infiltration ou la prothèse ; la fiche diététique accompagne, ne remplace pas, et les anti-inflammatoires se surveillent sur le terrain digestif.

Pour aller plus loin : les cours « Bi Zheng : les quatre types fondamentaux d'obstruction douloureuse », « Tong Bi : douleurs fixes et intenses, arthrose froide et Vide de Rein Yang », « Zhuo Bi : lourdeur, engourdissement, gonarthrose et épanchement articulaire », « Gu Bi : dégénérescence osseuse profonde, Vide de Foie-Rein et aliments du Jing », « Xue Bi : Stagnation du Sang, douleurs nocturnes fixes et déformations chroniques », « Arthrose : cartilage, chondrocytes, dégénérescence et protocole nutritionnel » et « Bi syndrome en MTC : Vent-Froid-Humidité, Vide de Rein Yang et Stagnation de Sang » de l'Académie Yin Shi (formation.yinshi.app).

Fiche protocole Yin Shi · Arthrose · Édition du 16 novembre 2026

Document professionnel à remettre ou adapter en consultation.