

YIN SHI

MÉTABOLIQUE

Diabète de type 2 et prédiabète

Fiche protocole de diététique chinoise

La soif qui consume : ce que les Chinois nomment Xiao Ke depuis deux mille ans. Six visages du diabète de type 2, six plans alimentaires, de la soif du Poumon à la fuite du Rein.

COMPRENDRE LA PATHOLOGIE

Diabète de type 2 et prédiabète

Le diabète de type 2 est une maladie métabolique chronique définie par une hyperglycémie persistante : l'organisme résiste à l'insuline qu'il produit, puis les cellules bêta du pancréas s'épuisent. Diagnostic : glycémie à jeun supérieure ou égale à 1,26 g/L à deux reprises, ou HbA1c supérieure ou égale à 6,5 % ; le prédiabète se situe entre 5,7 et 6,4 %. En France, environ 3,8 millions de personnes sont traitées, dont 90 % de type 2. Point capital : la nutrition ne remplace jamais le traitement, et metformine, sulfamides ou insuline exposent à l'hypoglycémie si les glucides changent sans coordination médicale.

SIGNES ÉVOCATEURS

- Soif intense et bouche sèche, uriner plus souvent que d'habitude
- Faim accrue, fatigue persistante, vision parfois floue
- Surpoids abdominal, tour de taille qui grandit sur les années
- Cicatrisation lente, infections récidivantes, picotements des pieds
- Glycémie à jeun ou HbA1c élevée au bilan, souvent découverte fortuite
- Terrain métabolique : sédentarité, stress chronique, sommeil court, hérédité

LANGUE & POULS

Variable selon le tableau : langue rouge sèche à pointe rouge dans le Xiao Ke supérieur ; langue rouge à enduit jaune sec dans la Chaleur de l'Estomac ; langue rouge peu enduite et pouls fin dans le Vide de Yin du Rein ; langue pâle à enduit gras épais dans l'Humidité-Glaires ; pouls en corde dans la stagnation du Foie ; langue violacée dans la Stase de Sang.

TERRAIN FAVORISANT

Le terrain de fond est métabolique : surpoids abdominal, sédentarité, stress chronique et dette de sommeil qui entretiennent l'insulinorésistance. La tradition chinoise le décrit comme un Yin qui recule devant la Chaleur interne, ou comme une Rate ensevelie sous l'Humidité et les Glaires : deux mécanismes opposés qui coexistent souvent dans la même consultation. Les complications visent les vaisseaux : rétinopathie, néphropathie, neuropathie et risque cardiovasculaire.

LE DIFFÉRENTIEL MTC

Quel tableau est le sien ?

Les Chinois décrivent cette pathologie depuis l'Antiquité sous le nom de Xiao Ke, « soif consumante » ou « déperdition par la soif » : un organisme qui perd ses liquides dans la chaleur interne. La tradition distingue trois formes selon l'étage atteint, à quoi la clinique moderne ajoute le terrain d'Humidité-Phlegme de l'obésité, le rôle du stress et la Stase de Sang des complications. Ce sont ces six visages que détaille la fiche.

TABLEAU MTC	SIGNES DISTINCTIFS	LANGUE & POULS	SIGNAL RAPIDE
Xiao Ke supérieur, le Vide de Yin du Poumon	Soif intense qui domine tout, bouche et gorge sèches, boire sans jamais étancher, peau sèche, toux sèche possible	Langue rouge et sèche à pointe rouge, pouls fin et rapide	***la soif qui domine tout***
Xiao Ke moyen, la Chaleur de l'Estomac	Faim excessive et constante, mange beaucoup sans grossir, haleine forte, gencives inflammées, constipation, selles dures	Langue rouge à enduit jaune sec, pouls glissant et rapide	***toujours faim***
Xiao Ke inférieur, le Vide de Yin du Rein	Mictions fréquentes et abondantes, urines parfois troubles, lombalgies, fatigue profonde, vertiges, acouphènes, transpiration nocturne	Langue rouge peu enduite, pouls profond, fin et rapide	***mictions inépuisables***
Terrain Humidité-Glaires, le Vide de Qi de la Rate	Surpoids abdominal, lourdeur, somnolence après les repas, pas de soif particulière, sensation de corps bouffi	Langue pâle à enduit blanc épais et gras, pouls glissant ou lent	***bourrelet et lourdeur, pas de soif***
Stagnation du Qi du Foie, le diabète du stress	Glycémie qui suit l'humeur, fringales sous tension ou contrariété, soupirs, tension des côtes, repas irréguliers et grignotage	Langue presque normale, pouls en corde	***le stress fait le taux***
Stase de Sang, le terrain des complications	Picotements ou engourdissements des extrémités, douleurs fixes, teint sombre, cicatrisation lente, vision qui se trouble	Langue violacée ou à points sombres, pouls rugueux	***picotements, douleurs fixes***

En clinique réelle les tableaux se combinent. Le profil le plus fréquent du diabète de type 2 actuel est la double insuffisance de Qi et de Yin : la fatigue du tableau de la Rate associée à la soif des tableaux Xiao Ke. Le Xiao Ke inférieur est la forme la plus avancée ; chez le diabétique âgé ou de longue date, il évolue souvent vers une insuffisance conjointe de Yin et de Yang (fatigue profonde, frilosité, œdème, nycturie), terrain plus froid qui demande de réchauffer en soutenant le Yin, jamais de sécher. Attention au piège classique : ne pas confondre le diabétique mince et assoiffé (Xiao Ke) avec le diabétique en surpoids sans soif (Humidité-Glaires) ; les deux mécanismes sont opposés et peuvent coexister.

PLANS ALIMENTAIRES

Un plan par tableau

1 Xiao Ke supérieur, la soif du Poumon · *Shàng Xiāo 上消, Fèi Yīn Xū 肺阴虚*

Le Poumon gouverne et distribue les liquides. Quand son Yin s'épuise, la Chaleur interne le brûle : les liquides ne nourrissent plus les tissus, d'où cette soif que rien n'étanche. C'est souvent la forme initiale du Xiao Ke. La stratégie nourrit le Yin du Poumon et engendre les liquides avec des aliments frais et humidifiants, tout en refroidissant doucement la Chaleur.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Poire	Froide	Douce, Acide	Engendre les liquides et rafraîchit le Poumon	*Entière plutôt qu'en jus : la fibre fait la différence glycémique.*
Asperge	Froide	Douce, Amère	Nourrit le Yin et clarifie la Chaleur	*Vapeur douce, en début de repas pour l'effet fibre.*
Bette - Blette	Fraîche	Douce	Humidifie et désaltère	*Verts et côtes sautés doucement, plat d'accompagnement quotidien.*
Champignon noir chinois ou auriculaire	Neutre	Douce	Nourrit le Yin et fluidifie	*Réhydraté dans les soupes et les sautés, texture mucilagineuse bienfaisante.*
Amande (graine)	Neutre	Douce	Lubrifie le Poumon et apaise	*Une petite poignée en collation coupe la fringale sans pic de glycémie.*
Noix	Neutre	Douce	Nourrit le Yin et soutient le Rein	*Trois à quatre cerneaux par jour, dans les salades.*
Yaourt	Fraîche	Douce	Engendre les liquides sans échauffer	*Nature, non sucré ; le fermenté convient mieux que le lait frais ici.*
Algue	Froide	Salée	Adoucit et engendre les liquides	*Wakamé en soupe ou en salade, deux à trois fois par semaine.*
Œuf de poule	Neutre	Douce	Nourrit le Yin et le Sang	*Mollet ou poché : la protéine du matin stabilise la journée.*
Cresson	Fraîche	Piquante, Amère	Clarifie la Chaleur et engendre les liquides	*En salade ou velouté froid l'été.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Sucres ajoutés et confiseries	Variable	La Chaleur qui consume ne supporte pas le carburant rapide : c'est le signal glycémique le plus violent.
Aliments grillés, rôtis, frits	Chaude	La cuisson à feu vif ajoute de la Chaleur à un organe déjà desséché.
Épices très chauffantes (piment, poivre, gingembre sec)	Chaude	Elles dispersent les liquides restants et avivent la soif.
Boissons très caféinées en excès	Tiède	Effet diurétique et agitation qui accroissent la perte de liquides.

RÈGLE D'OR

Nourrir le Yin du Poumon et engendre les liquides, sans jamais échauffer : frais, doux, humide.

NUTRITION MODERNE

La fibre soluble est l'outil clé de ce tableau : une méta-analyse d'essais contrôlés (Clinical Nutrition, 2021) montre que la supplémentation en fibres solubles améliore le contrôle glycémique du diabétique de type 2. Choisir le fruit entier plutôt que le jus préserve l'effet fibre ; l'hydratation se fait à l'eau, les boissons sucrées étant à proscrire.

2 Xiao Ke moyen, la faim de l'Estomac · *Zhōng Xiāo* 中消, *Wèi Rè* 胃热

La Chaleur de l'Estomac brûle les aliments avant qu'ils ne soient assimilés : le patient mange beaucoup, a faim en permanence et ne grossit pas. Haleine forte, gencives inflammées et constipation complètent le tableau. La stratégie clarifie la Chaleur de l'Estomac par des aliments frais à froids, riches en eau et en fibre, qui rassasient sans alimenter le brasier.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Concombre	Froide	Douce	Rafraîchit l'Estomac et engendre les liquides	*En entrée de repas, en bâtonnets ou salade.*
Courgette	Frais	Douce	Clarifie la Chaleur sans blesser la Rate	*Poêlée douce ou en soupe, volume rassasiant pour peu de glycémie.*
Épinard	Froide	Douce	Refroidit le Sang et humidifie les Intestins	*Chute douce à la poêle ou jeunes pousses crues.*
Tomate	Fraîche	Douce, Acide	Engendre les liquides et rafraîchit	*Crue de saison ; l'acidité tempère la fringale sucrée.*
Tofu (fromage de soja)	Froide	Douce	Clarifie la Chaleur et nourrit sans charger	*Dans les soupes ou poêlé doux, protéine rassasiante du soir.*
Orge	Tiède	Douce	Harmonise le centre et désaltère	*En soupe ou en kasha ; sa fibre bêta-glucane est l'atout glycémique, portion mesurée.*
Céleri	Fraîche	Douce, Amère	Clarifie la Chaleur et apaise la faim nerveuse	*Branches croquantes en collation ou branche braisée.*
Laitue	Froide	Amère, Douce	Rafraîchit et calme	*Grande salade en début de repas pour amortir la glycémie.*
Vinaigre	Tiède	Acide, Douce	Astringe et guide la digestion	*Une vinaigrette en début de repas : geste simple à effet mesurable.*
Bok choy (Pak choi)	Fraîche	Douce	Clarifie la Chaleur doucement	*Sauté minute à l'ail, croquant gardé.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Sucres rapides et boissons sucrées	Variable	Jeter du sucre sur la braise de l'Estomac : pic et retour de faim amplifié.
Viandes grillées et barbecues	Chaude	Le grill concentre la Chaleur ; préférer le braisé, le mijoté, le vapeur.
Excès de viande rouge	Tiède	Chargée en saveur et en Chaleur, elle nourrit la braise de l'Estomac.
Épices piquantes fortes	Chaude	Piment et poivre attisent un Feu déjà plénier.

RÈGLE D'OR

Clarifier la Chaleur de l'Estomac : frais, aqueux, fibreux, rassasiant sans glycémie.

NUTRITION MODERNE

Le vinaigre en début de repas a un effet documenté sur la glycémie postprandiale (essai Johnston, J Am Diet Assoc, 2005) et la bêta-glucane de l'orge atténue la réponse glucose-insuline (méta-analyse, Eur J Clin Nutr, 2021). Les habitudes à index glycémique bas améliorent le contrôle glycémique et le profil cardiométabolique (méta-analyse, BMJ, 2021). La protéine et la fibre en début de repas augmentent la satiété, ce qui répond directement à la polyphagie du tableau.

3 Xiao Ke inférieur, la fuite du Rein · *Xià Xiāo* 下消, *Shèn Yīn Xū* 肾阴虚

Les Reins gouvernent les fluides et la miction. Quand leur Yin s'épuise, la Chaleur descend et les liquides s'échappent en excès : polyurie, lombes faibles, fatigue profonde, sueurs nocturnes. C'est la forme la plus avancée du Xiao Ke, celle où le diabète touche le rein. La stratégie nourrit le Yin du Rein avec des aliments profonds, salés doux et nutritifs, tout en protégeant le capital restant.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Sésame noir	Neutre	Douce	Nourrit le Yin du Rein et des Liquides	*Moulu sur les légumes ou les soupes ; le corpus le salue comme l'aliment qui profite au Gros Intestin.*
Huile de sésame	Froide	Douce	Lubrifie et nourrit le Yin	*Quelques gouttes en fin de cuisson, jamais à frire.*
Avocat	Fraîche	Douce	Nourrit le Yin et les bonnes graisses	*Un demi-avocat dans le repas du midi, effet satiété durable.*
Huître	Tiède	Douce, Salée	Nourrit le Yin du Rein et fixe	*En saison, nature ; le zinc y est remarquable.*
Moule	Tiède	Douce, Salée	Tonifie le Rein et nourrit le Yin	*Marinière ou à la vapeur, plat du soir.*
Canard (viande)	Froide	Douce, Salée	Nourrit le Yin et désaltère	*Braisé ou en soupe ; le corpus le cite pour la soif consumante.*
Porc	Fraîche	Douce, Salée	Nourrit le Yin et les Liquides organiques	*Mijoté maigre ; le corpus vante le porc qui nourrit le Yin du foie et arrête la soif.*
Œuf de poule	Neutre	Douce	Nourrit le Yin et le Sang	*Mollet ou poché, facile et nutritif.*
Foie de poulet	Tiède	Douce, Amère	Nourrit le Sang et soutient le Rein	*Une fois par semaine, poêlé doux.*
Gombo	Froide	Douce	Engendre les liquides et protège les muqueuses	*Braisé ou en soupe ; son mucilage accompagne le Yin.*
Algue	Froide	Salée	Nourrit le Yin et adoucit	*Dans les bouillons, deux à trois fois par semaine.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Sel en excès et produits très salés	Variable	Le sel surcharge le travail rénal déjà sollicité ; le tableau exige la modération la plus stricte.
Excès de protéines concentrées	Variable	En cas d'atteinte rénale avérée, l'apport protéique se calibre avec le médecin ; plus n'est pas mieux.
Aliments très chauffants	Chaude	Le Yin épuisé ne supporte pas la Chaleur qui consomme ce qui reste de liquide.
Féculents raffinés en grande portion	Neutre	Charge glycémique directe sur un terrain déjà épuisé.

RÈGLE D'OR

Nourrir le Yin du Rein en profondeur : salé doux, nutritif, protecteur, en évitant toute surcharge rénale.

NUTRITION MODERNE

La protection du rein passe d'abord par la tension artérielle et le sel, dont la restriction est la mesure nutritionnelle la mieux établie en néphropathie. Le risque cardiovasculaire, première cause de mortalité du diabétique, justifie les poissons gras et les oléagineux. L'igname, féculent classique du Xiao Ke dans la tradition, se consomme en substitution de céréale et non en addition, son index glycémique restant modéré.

4 Le terrain Humidité-Glaires, le diabète du surpoids · *Tán Shī* 痰湿, *Pí Qì Xū* 脾气虚

C'est le visage le plus fréquent du diabète de type 2 contemporain : la Rate fatiguée ne transforme plus les liquides, qui s'amassent en Humidité et en Glaires. Surpoids abdominal, lourdeur, somnolence, et souvent aucune soif : le mécanisme est inverse du Xiao Ke, même si les deux coexistent volontiers. La stratégie tonifie la Rate et assèche l'Humidité par le simple, le cuit et le régulier.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Carotte	Neutre	Douce	Tonifie la Rate et guide la digestion	*Cuite plutôt que crue ici, en soupe ou vapeur.*
Champignon de Paris	Fraîche	Douce	Tonifie sans alourdir	*Poêlé ou dans les soupes, volume pour peu de calories.*
Chou-fleur	Neutre	Douce, Amère	Soutient la Rate et assèche	*Rôti doux ou en purée, remplaçant astucieux du féculent.*
Chou potager	Tiède	Douce, Piquante	Réchauffe doucement le centre et mobilise	*Braisé ou en potée, la cuisson douce est la règle du terrain.*
Fenugrec	Tiède	Douce, Amère	Réchauffe et tonifie la Rate	*Graines trempées ou moulues dans les currys et soupes de lentilles.*
Maquereau	Neutre	Douce	Nourrit sans engendrer de Glaires	*Grillé ou en salade, le poisson gras du terrain métabolique.*
Hareng	Neutre	Douce	Nourrit et soutient	*En salade, attention aux préparations trop sucrées du commerce.*
Lapin	Fraîche	Douce	Tonifie légèrement, protéine propre	*Mijoté à la moutarde, plat de semaine.*
Cardamome	Tiède	Piquante	Réchauffe le centre et mobilise l'Humidité	*En infusion ou dans les bouillies.*
Azuki	Neutre	Douce, Acide	Draine l'Humidité et nourrit	*En salade de légumes croquants ; portion mesurée car il reste un féculent.*
Boeuf	Tiède	Douce	Tonifie la Rate et le Qi	*Bouilli ou mijoté maigre ; le corpus le compare au Qi tonic par excellence.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Sucres raffinés et sodas	Variable	Ils engendrent directement les Glaires : premier geste du terrain.
Fritures et graisses cuites	Chaude	Lourdes et gras, elles enfoncent la Rate dans l'Humidité.
Laitages très gras et crèmes	Neutre	Producteurs de Glaires par excellence dans ce terrain ; les doses maigres et fermentées passent mieux.
Féculents raffinés en excès	Neutre	Pain blanc, pâtes blanches, riz blanc : la charge glycémique qui nourrit le cercle vicieux.

RÈGLE D'OR

Tonifier la Rate et assécher l'Humidité : cuit, simple, régulier, sans surcharge.

NUTRITION MODERNE

La preuve la plus forte de toute la fiche vit ici : l'essai DiRECT (Lancet, 2018 ; suivi 5 ans, Lancet Diabetes Endocrinol, 2024) a montré qu'une perte de poids importante en soins primaires peut conduire à la rémission du diabète de type 2 chez près de la moitié des participants. Les régimes pauvres en glucides améliorent également les taux de rémission (méta-analyse, BMJ, 2021) et le modèle méditerranéen reste le plus robuste en revue générale (Diabetologia, 2022). Chaque kilo perdu travaille pour ce tableau.

5 Stagnation du Qi du Foie, le diabète du stress · *Gān Qì Yù Jié* 肝气郁结

Le Foie gouverne la libre circulation du Qi. Sous stress et contrariété, le Qi s'emmêle : la glycémie devient instable, les fringales surgissent sous tension, le grignotage répond aux émotions plus qu'à la faim. La stratégie délie le Qi par les saveurs piquantes aromatiques et les routines apaisantes, car aucun plan alimentaire ne tient si le terrain émotionnel le sabote.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Menthe	Fraîche	Piquante	Délie le Qi du Foie et rafraîchit	*Infusion après le repas ou ciselée sur les salades.*
Verveine	Fraîche	Amère	Apaise et délie doucement	*La tisane du soir du stressé, rituel de décompression.*
Camomille	Fraîche	Douce	Apaise le Foie et calme	*Infusion le soir, alliée du sommeil qui régule l'appétit.*
Fenouil bulbe	Neutre	Douce, Piquante	Délie le Qi et harmonise le centre	*Cru en salade ou braisé, fin de repas anti-fringale.*
Chicorée, Frisée, Scarole	Froide	Amère	Amère et descendante, elle draine l'excès du Foie	*Salade amère en entrée, geste déliant du déjeuner.*
Radis long - Navet chinois	Tiède	Piquante, Douce	Fait descendre le Qi et délie	*Le corpus le donne contre la soif consumante ; râpé ou braisé.*
Avocat	Fraîche	Douce	Nourrit le Sang du Foie et rassasie	*La satiété grasse qui désamorce le grignotage émotionnel.*
Noisette	Neutre	Douce	Nourrit et apaise la faim	*La collation stratégique qui court-circuite la fringale de stress.*
Basilic (aromatique)	Tiède	Douce, Piquante	Délie le Qi et harmonise	*Généreux sur les plats, saveur du Foie libéré.*
Safran	Neutre	Amère	Délie le Qi et apaise le Cœur	*Quelques filaments dans les plats mijotés, épice du Foie et de l'humeur.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Caféine en excès	Tiède	Sur un système nerveux déjà en corde, elle bande davantage le Qi et aggrave les pics.
Repas irréguliers et jeûnes improvisés	Variable	L'irrégularité nourrit la stagnation autant que le taux ; la régularité horaire est un levier.
Grignotage émotionnel concentré en sucre	Variable	La réponse à la stagnation crée le pic puis le creux, et le cycle se referme.
Repas pris debout ou en travaillant	Variable	Le Qi ne descend pas sans la pause : la manière compte autant que le contenu.

RÈGLE D'OR

Délier le Qi avant de discipliner l'assiette : aromates, régularité, repas posés.

NUTRITION MODERNE

Le lien stress-glycémie est documenté : un essai contrôlé de gestion du stress a amélioré le contrôle glycémique de patients diabétiques (Diabetes Res Clin Pract, 2016), et les travaux sur le cortisol confirment le bidirectionnel entre dépression et diabète de type 2 (Diabetes Obes Metab, 2024). La stratégie nutritionnelle du tableau n'est pas d'abord un aliment mais la régularité : mêmes heures, repas assis, collations planifiées plutôt que subies.

6 Stase de Sang, le terrain des complications · *Xuè Yū* 血瘀

Quand le Xiao Ke dure, la Chaleur épaissit le Sang et le Vide affaiblit sa circulation : le Sang stase. Picotements des extrémités, douleurs fixes, cicatrisation lente, vision qui se voile : c'est le langage MTC des neuropathies et rétinopathies du diabète avancé. La stratégie anime le Sang en douceur par les épices circulantes et les alliums, sans jamais forcer un terrain fatigué.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Cannelle	Chaude	Piquante, Douce	Réchauffe et anime le Sang	*Une pincée quotidienne sur yaourt, compote ou bouillie ; c'est l'épice du tableau.*
Oignon	Tiède	Douce, Piquante	Anime le Sang et ouvre	*Compoté doux ou dans les plats, l'allium de base de la circulation.*
Ciboulette	Tiède	Piquante	Anime doucement	*Généreuse sur les œufs, les soupes, les pommes de terre.*
Aubergine	Froide	Douce	Libère la stase et rafraîchit	*En curry ou confite ; la tradition l'emploie pour la congestion.*
Azuki	Neutre	Douce, Acide	Nourrit le Sang et draine	*La légumineuse qui tonifie sans stagner, portion mesurée.*
Bette - Blette	Fraîche	Douce	Nourrit et fluidifie le Sang	*Verts sautés doucement au sésame.*
Bolet - Cèpe (champignon)	Tiède	Douce	Tonifie et anime doucement	*En soupe d'orge, alliance du champignon et de la bêta-glucane.*
Crevette	Tiède	Douce	Anime et tonifie	*Sautées à l'ail, protéine animante du soir.*
Basilic (aromatique)	Tiède	Douce, Piquante	Anime le Qi et le Sang	*Frais en fin de plat, le geste circulant simple.*
Radis long - Navet chinois	Tiède	Piquante, Douce	Fait circuler et descendre	*Braisé ou mariné, légume de la libre circulation.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Tabac	Tiède	Il fige le Sang et aggrave directement les complications vasculaires : arrêt non négociable.
Sucre de canne intégral et sucres concentrés	Variable	L'hyperglycémie chronique est la cause même de la stase ; aucun sucre n'est neutre ici.
Graisses industrielles et trans	Variable	Elles épaississent un terrain déjà congestif et aggravent le risque vasculaire.
Papaye et fruits très sucrés en excès	Neutre	Index glycémique élevé sur un terrain qui exige la stabilité la plus stricte.

RÈGLE D'OR

Animer le Sang en douceur : épices circulantes, alliums, jamais de force sur un terrain usé.

NUTRITION MODERNE

La cannelle a fait l'objet de plusieurs méta-analyses montrant un effet modeste mais réel sur la glycémie à jeun (Ann Fam Med, 2013 ; Diabetes Res Clin Pract, 2019) : c'est l'épice la plus documentée du diabète. Les oléagineux améliorent le contrôle glycémique (méta-analyse, PLoS One, 2014) et les habitudes à index glycémique bas réduisent aussi le risque cardiovasculaire (Lancet Diabetes Endocrinol, 2024), principal enjeu de ce terrain.

CONSEILS TRANSVERSAUX

Valable quel que soit le tableau

Quel que soit le tableau, le diabète se joue d'abord dans la régularité et la structure du repas. Ces conseils valent pour tous les terrains et se partagent avec le client.

- L'ordre du repas compte : légumes et protéines d'abord, féculents en fin d'assiette. La même ration de glucides monte moins haut quand la fibre la précède.
- La moitié de l'assiette en légumes, cuits ou crus selon le tableau, reste la règle la plus simple et la plus efficace à transmettre.
- La vinaigrette ou le cornichon vinaigré en début de repas est un geste minuscule à effet mesurable sur la glycémie postprandiale.
- Fruit entier plutôt que jus, féculent complet plutôt que raffiné, portion mesurée plutôt qu'interdit : trois substitutions qui changent le terrain durablement.
- La régularité des horaires régule le taux autant que le contenu : le diabète du stress déteste l'improvisation.
- Boire à l'eau ; toute boisson sucrée est un pic garanti, y compris les jus de fruits sans sucre ajouté.
- La surveillance glycémique reste la boussole : tout changement alimentaire significatif se vérifie dans les chiffres, avec le médecin pour les médicaments hypoglycémiants.

GESTE N°1 : LA MARCHE POSTPRANDIALE

Dix à quinze minutes de marche dans les trente minutes qui suivent le repas principal mobilisent le glucose entrant par les muscles, sans insuline. L'effet sur le pic postprandial est mesurable, immédiat, gratuit et cumulatif jour après jour : c'est le conseil le moins cher de la fiche, à écrire en premier sur le plan du client avant toute substitution alimentaire. En MTC, le mouvement doux fait circuler le Qi de la Rate, exactement le mécanisme déficient du terrain Humidité-Glaires.

EN CUISINE

Recettes adaptées

Le quotidien français, plats de base

Soupe de Cèpes et Orge — France

La bêta-glucane de l'orge dans un plat de saison : l'alliance la plus glycémiquement intelligente du répertoire.

Soupe de bok choy, tofu et champignons shiitake — Chine

Fraîcheur, protéine légère et champignon Yin : la soupe type du Xiao Ke moyen.

Filet de Maquereau Fumé, Écume de Carvi et Pomme de Terre Fondante — France

Le poisson gras du terrain Humidité, oméga-3 compris.

Dal aux Lentilles Corail et Aneth — Inde

Légumineuse, épice douce et fibre : le plat complet du terrain métabolique, à IG bas documenté.

Curry d'Aubergine et Pois Chiches — Inde

L'aubergine animante et les pois chiches rassasiants, plat du terrain stagné.

Furofuki Daikon — Japon

Le radis braisé au miso, plat de la libre circulation que le corpus recommandait déjà.

Autour du monde, gestes simples

Congee d'Avoine Salé aux Champignons et Gingembre — Chine

La bouillie de bêta-glucanes du matin, dans l'esprit du congee traditionnel.

Kasha d'Orge aux Champignons et Oignons — Europe de l'Est

Orge et allium, plat rustique de la circulation et du contrôle glycémique.

Blettes Sautées au Sésame et Sauce Soja (Ohitashi de Blettes) — Japon

Vert amer et sésame nourrissant, l'accompagnement du Yin.

Sildesalat (Salade de Hareng) — Suède

Le hareng nordique en salade, oméga-3 et fraîcheur pour le terrain métabolique.

Soupe de Lentilles au Fenugrec — Moyen-Orient

L'épice traditionnelle du taux dans la légumineuse qui stabilise.

Salade d'azukis, légumes croquants et vinaigrette au sésame — Japon

La légumineuse drainante en salade, portion clé pour le terrain Humidité.

PRATIQUE

Astuces de cuisson & hygiène

1. Mijoter, braiser, cuire à la vapeur : les cuissons douces nourrissent le Yin et évitent la Chaleur du grill.
2. Faire refroidir les féculents cuits avant de les réchauffer : l'amidon rétrogradé monte moins en glycémie que le même féculent chaud fraîchement cuit.
3. Ouvrir le repas par le vinaigré : une vinaigrette, un cornichon, des légumes lactofermentés.
4. Assaisonner librement à la cannelle, au fenugrec, au curcuma, aux alliums : les épices travaillent pour le terrain.
5. Composter doucement les oignons plutôt que de les brûler : l'allium animant sans l'amertume de la carbonisation.
6. Toujours proposer le fruit entier à la place du jus ; la pulpe est la différence.
7. Préparer la collation stratégique à l'avance (oléagineux, œuf, légume croquant) pour couper court à la fringale de stress.

AU FIL DE L'ANNÉE

Conseils saisonniers

Printemps

Les verts amers reviennent : chicorée, cresson, jeunes pousses. C'est la saison du Foie, moment pour travailler la stagnation qui aggrave le taux.

Été

Concombre, tomate, courgette et hydratation calment la Chaleur des Xiao Ke supérieur et moyen. Attention aux tentations glacées et sucrées.

Automne

Champignons, poires et mûres nourrissent le Yin avant l'hiver ; la saison des soupes d'orge et des mijotés qui préparent la Rate.

Hiver

Les mijotés nourrissants prennent le relais : lentilles au fenugrec, poissons gras, bouillies chaudes. Le Yin du Rein se ménage en cette saison.

NOTES POUR LE PRATICIEN

- Cette fiche accompagne le travail diététique et ne remplace en aucun cas le suivi médical du diabète. Toute modification de l'apport glucidique chez un patient sous sulfamides, insuline ou glinides expose à l'hypoglycémie et se coordonne avec le médecin traitant.
- Consulter en urgence : soif intense avec amaigrissement rapide, glycémie très élevée persistante, signes d'hypoglycémie, plaie du pied qui ne cicatrise pas, trouble brutal de la vision, nausées avec haleine acétonique.
- Le corpus ancien nomme cette pathologie depuis deux millénaires : la mûre de mûrier y est dite « nourrir le foie et les reins, arrêter la soif consumante », l'orge « apaiser la soif consumante et éliminer la chaleur », le millet « soulager la chaleur de l'estomac et la soif consumante », la palourde « clarifier la chaleur et arrêter la soif », et le radis blanc, « pour la soif consumante, faire cuire souvent avec du porc ». Cinq textes, un même diagnostic.
- Le profil clinique le plus fréquent est la combinaison Qi et Yin : travailler d'abord le terrain de la Rate (perte de poids, régularité) tout en ménageant le Yin, sans nourrir l'un au détriment de l'autre.
- L'igname est le féculent classique du Xiao Ke dans la tradition, mais son index glycémique est modéré : il se consomme en substitution d'une part de céréale, jamais en addition.
- Stratégie de phase : chez le diabétique obèse sans soif, le terrain Humidité-Glaires prime ; quand la soif et la fatigue s'installent, le Yin rejoint le Qi dans le travail ; le tableau de Stase appelle la vigilance médicale autant que l'assiette.

Pour aller plus loin : les cours « Le diabète de type 2 en MTC : Xiao Ke et ses variantes cliniques », « Prescriptions alimentaires détaillées : Xiao Ke et Vide de Yin » et « Le syndrome métabolique complet en MTC » de l'Académie Yin Shi (formation.yinshi.app).

*Fiche protocole **Yin Shi** · Diabète de type 2 et prédiabète · Édition du 2026 novembre 19*

Document professionnel à remettre ou adapter en consultation.