

YIN SHI

MÉTABOLIQUE

Gestion du poids et surcharge

Fiche protocole de diététique chinoise

L'assiette qui fait maigrir n'existe pas : c'est le terrain qui décide où va le bol de riz. Sept façons de prendre du poids, sept stratégies. Repérer la sienne, c'est déjà la moitié du chemin.

FICHE PROTOCOLE · DOCUMENT PROFESSIONNEL

Édition du 2026 novembre 19 · yinshi.app

COMPRENDRE LA PATHOLOGIE

Gestion du poids et surcharge

En médecine chinoise, le poids n'est pas une question de calories mais de transformation. Ce qu'on mange devient du Qi et du Sang si la Rate travaille bien, de l'Humidité et des Glaires si elle fatique. Le corps qui stocke est d'abord un corps qui n'arrive plus à transformer : les causes sont multiples (vide, froid, stagnation, chaleur), et chacune demande une stratégie différente. C'est pourquoi les régimes uniformes échouent en série : ils traitent un symptôme, jamais le terrain. Le surpoids est rarement un problème d'excès à éliminer, c'est le signe d'un métabolisme qui demande à être relu.

SIGNES ÉVOCATEURS

- Prise de poids progressive ou fluctuante, souvent résistante aux régimes
- Fatigue, lourdeur du corps, somnolence après les repas
- Envies de sucre ou fringales récurrentes, ou au contraire faim éteinte
- Ballonnements, transit irrégulier, sensation de « mal digérer »
- Rétention d'eau, gonflements du visage ou des jambes
- Difficulté à perdre malgré les efforts répétés

LANGUE & POULS

Variable selon le tableau : langue pâle et marquée par les dents avec pouls faible dans le vide de Rate ; enduit blanc épais et gras avec pouls glissant dans les Glaires ; langue rouge à enduit jaune avec pouls rapide dans la Chaleur ; pouls en corde dans la stagnation du Foie ; pouls profond et lent dans le vide de Yang. Se reporter au différentiel.

TERRAIN FAVORISANT

Le terrain de fond est presque toujours mixte : une Rate qui fatique depuis des années, des Glaires accumulées, un Foie crispé par le rythme de vie. Ce n'est pas une maladie à soigner, c'est un mode de fonctionnement à réorienter.

LE DIFFÉRENTIEL MTC

Quel tableau est le sien ?

Prendre du poids n'a jamais une seule cause. La médecine chinoise distingue au moins sept tableaux, qui se combinent souvent. Chacun appelle une stratégie alimentaire différente : ce qui libère l'un peut aggraver l'autre.

TABLEAU MTC	SIGNES DISTINCTIFS	LANGUE & POULS	SIGNAL RAPIDE
Vide de Qi de la Rate, la fabrique d'Humidité	Corps mou et bouffi, fatigue après les repas, selles molles, envie de sucre, prise de poids 'sans manger beaucoup'	Langue pâle et marquée par les dents, pouls faible et mou	***Fatigue après manger + sucre***
Glaires-Humidité accumulées	Lourdeur du corps, sensation de tête embrumée, ronflements, enrouement matinal, enduit lingual gras et épais	Langue pâle ou normale, enduit blanc épais et gras, pouls glissant	***Corps lourd + brouillard mental***
Chaleur de l'Estomac, la faim insatiable	Appétit vorace, jamais rassasié, soif, bouche pâteuse, constipation, teint rouge, mange vite et beaucoup	Langue rouge, enduit jaune sec, pouls rapide et fort	***Toujours faim + mange vite***
Stagnation du Qi du Foie, le poids des émotions	Poids fluctuant avec le stress, fringales en fin de journée, oppression thoracique, soupirs, irritabilité, alternance restriction-craquage	Langue normale ou bords rouges, pouls en corde	***Mange sous tension + soupirs***
Vide de Yang Rate-Rein, la braise qui faiblit	Friabilité aux régimes, poids qui stagne malgré la restriction, froid aux extrémités, rétention d'eau, lombaires fatigués, libido basse	Langue pâle, humide et boursouflée, pouls profond et lent	***Froid + rétention + régimes en échec***
Stase de Sang et Glaires nouées, le poids qui résiste	Surpoids ancien et fixe, graisse abdominale dure, teint terne ou violacé, varices, syndrome métabolique associé	Langue violacée ou à points violacés, pouls rugueux ou en corde	***Poids fixe depuis des années + ventre dur***
Humidité-Chaleur, le gras qui chauffe	Peau grasse ou acnéique, sueur abondante, odeurs corporelles marquées, soif sans envie de boire beaucoup, lourdeur avec sensation de chaleur	Langue rouge ou normale, enduit jaune gras, pouls glissant et rapide	***Peau grasse + lourdeur chaude***

En consultation, les tableaux se combinent presque toujours. Le duo Stagnation du Foie + Glaires-Humidité est le plus fréquent (le Bois qui bloque la Terre). L'association Vide de Yang + Glaires caractérise le terrain âgé ou post-ménopausique. Le triple terrain Rate-Foie-Rein correspond au syndrome métabolique complet. Point de vigilance : la restriction chronique aggrave le vide de Rate et produit l'effet inverse de celui recherché. Chercher la pathologie dominante du moment, pas un tableau unique à vie. Cas particulier : la stagnation alimentaire aiguë (shi ji, 食积) — repas de fête, enfants après goûters excessifs — est un tableau aigu distinct du surpoids chronique ; elle se traite par daikon, aubépine et légèreté passagère, pas par cette fiche.

PLANS ALIMENTAIRES

Un plan par tableau

1 Vide de Qi de la Rate, la fabrique d'Humidité · *pí xū bú yùn (脾虚不运)*

Le tableau le plus fréquent du surpoids. La Rate transforme les aliments en Qi et en Sang ; quand elle fatique (repas irréguliers, pensées en boucle, trop de cru, sédentarité), elle produit de l'Humidité au lieu d'énergie. La personne grossit 'sans manger beaucoup' parce que le problème n'est pas la quantité mais la transformation. Stratégie : nourrir la Rate régulièrement et chaudement, pas la priver.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Larme de Job	Fraîche	Douce	Drain l'Humidité par voie douce sans épuiser la Rate, allège le corps	*La bouillie d'anciens : « ôte les gonflements d'humidité, œuvre qui surpasse tous les remèdes » (Yin Shi Xu Zhi). 30 g en congee du matin, avec un peu de gingembre pour contrebalancer sa fraîcheur.*
Millet	Fraîche	Douce, Salée	Tonifie la Rate sans l'alourdir, rassasie durablement	*La céréale des régions septentrionales de Chine, base traditionnelle des bouillies de renforcement. En porridge salé avec champignons.*
Orge	Tiède	Douce	Fortifie la Rate, facilite la digestion des amas	*Le malt d'orge (mai ya) est le classique qui « digère les amas de grains ». Soupe d'orge perlée, infusion de graines grillées.*
Pomme de terre	Fraîche	Douce	Nourrit le Qi du centre sans générer d'Humidité, sature efficacement	*L'aliment le plus rassasiant de l'indice de satiété (Holt, 1995) : la pomme de terre bouillie calme la faim bien plus que le pain. Vapeur ou bouillie, jamais frite.*
Potiron	Tiède	Douce	Tonifie la Rate et le centre, rassasie doucement	*La douceur qui nourrit vraiment : contrairement au sucre vide, le potiron rassasie et régule les envies de sucré.*
Azuki	Neutre	Douce, Acide	Drain l'Humidité, soutient le centre	*Le haricot rouge des bouillies détox chinoises : à la fois tonifiant et drainant, double action rare.*
Poulet	Tiède	Douce	Tonifie le Qi et le Sang, rassasie par les protéines	*En bouillon ou poché, pas rôti sec ni pané. La protéine soutient le centre sans l'engluer.*
Mandarine (peau)	Tiède	Amère, Piquante	Sèche l'Humidité, fait circuler le Qi du centre	*Le chenpi de la pharmacie : « la manger fait descendre les aliments et ouvre les glaires » (Shiliao Bencao). Une écorce séchée dans les soupes et bouillons.*
Champignon de Paris	Fraîche	Douce	Fortifie la Rate, rassasie par l'umami	*L'umami trompe la faim : un plat de champignons donne la sensation d'un repas copieux.*
Avoine	Tiède	Douce, Salée	Tonifie la Rate, fibres rassasiantes	*Flocons en porridge salé plutôt que granola sucré : l'avoine en version sucrée se transforme en Glaires.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Sucres raffinés et pâtisseries	Froide	Le sucre vide est le premier fabriquant de Glaires : il affaiblit la Rate qu'il prétend remonter. Le pic glycémique relance la faim 90 minutes plus tard.
Crudités et jus froids en excès	Froide	Le cru demande un feu digestif que ce terrain n'a plus. La salade glacée en entrée d'un repas lourd aggrave le problème qu'elle prétend résoudre.

À LIMITER	NATURE	RAISON
Produits laitiers gras en excès	Variable	Fromages fermentés, crèmes et beurre engendrent directement l'Humidité-Glaires. Le yaourt frais reste toléré en quantité raisonnable.
Repas irréguliers et grignotage	Variable	Sauter le petit-déjeuner puis compenser le soir maintient la Rate dans l'épuisement. Le grignotage ne laisse jamais le temps de transformer.
Boissons sucrées	Froide	Les calories liquides ne déclenchent aucune satiété : le corps ne les compte pas. Sodas, jus de fruits, boissons énergisantes (Malik, Am J Clin Nutr 2013).

RÈGLE D'OR

Nourrir la Rate chaudement et régulièrement, jamais l'affamer : le poids remontera quand la transformation reprendra, pas quand les calories baisseront.

NUTRITION MODERNE

Le tableau correspond au profil « faible densité énergétique » : la stratégie est de remplacer les calories vides par des aliments qui rassasient vraiment. La pomme de terre bouillie occupe la première place de l'indice de satiété (Holt, Eur J Clin Nutr 1995), 3 fois plus rassasiante que le pain blanc. Les cohortes de Mozaffarian montrent que céréales complètes, yaourt, légumes et noix protègent du gain de poids à long terme, quand sodas, chips et fécules raffinées l'accélèrent (N Engl J Med 2011).

2 Glaires-Humidité accumulées · *tán shī nèi shèng (痰湿内盛)*

L'Humidité stagnante se densifie en Glaires : le corps s'épaissit, la tête s'embrume, le nez se bouche la nuit, le palais se recouvre d'un enduit gras. C'est le surpoids « lourd » du Nord de la Chine et de nos régimes occidentaux : aliments transformés, laitages, sucre, fritures, bière. Stratégie : faire circuler et drainer, avec les aliments qui fondent les Glaires (algues, daikon, oignon) et les modes de cuisson qui n'en rajoutent pas.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Laminaire (algue)	Froide	Salée	Transforme les Glaires, ramollit les masses, fait descendre le Qi	*Le kombu de la cuisine japonaise : « à l'usage prolongé elle fait maigrir » (Shiliao Bencao) : les anciens notaient déjà que les insulaires qui en raffolaient ne grossissaient pas. Un carré dans les bouillons.*
Nori	Froide	Douce, Salée	Transforme les Glaires, légèrement drainante	*Quelques feuilles déchirées sur les plats : la salinité iodée qui remplace la sauce grasse.*
Radis long - Navet chinois	Tiède	Piquante, Douce	Dissout les amas, fait descendre le Qi, transforme les Glaires	*Le daikon qui « digère » la viande : en tranches dans les soupes ou râpé cru en accompagnement des plats gras.*
Céleri	Fraîche	Douce, Amère	Drain l'Humidité, apaise le Foie	*En jus le matin (l'engouement a du fond : le céleri draine sans épuiser) ou braisé en accompagnement.*
Maïs (barbe et stigmate)	Neutre	Douce	Drain l'Humidité par les urines, décongestionne le foie	*Les barbes de maïs en infusion : le « thé de maïs » des Coréens, drainage doux quotidien.*
Aubergine	Froide	Douce	Drain l'Humidité, fluidifie le Sang	*L'éponge végétale : elle absorbe le gras de la sauce au lieu de celui du corps. Vapeur ou grillée, pas frite.*
Oignon	Tiède	Douce, Piquante	Fait circuler le Qi, transforme les Glaires	*Cru en petite quantité ou cuit dans les soupes : le piquant qui mobilise sans chauffer.*
Cardamome	Tiède	Piquante	Sèche l'Humidité, réveille la Rate	*Une ou deux capsules dans le riz ou l'infusion : le piquant sec qui perce le brouillard.*
Haricot vert	Froide	Douce	Drain l'Humidité, facilite la descente des aliments	*Croquants à la vapeur ou sautés minute : leur fraîcheur légère contrecarre les plats lourds.*
Maquereau	Neutre	Douce	Drain l'Humidité, nourrit sans engluer	*Poisson gras qui reste léger : les oméga-3 apaisent l'inflammation du tissu adipeux.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Produits laitiers en excès	Variable	Lait, fromages et crèmes produisent directement les Glaires : le mucus matinal, la langue blanche. Réduire au yaourt ou supprimer trois semaines pour tester.
Aliments ultra-transformés	Variable	Les plats industriels engendrent +500 kcal/j de surconsommation spontanée (Hall, Cell Metab 2019) : la formulation liquide-gluante est littéralement fabriquée pour produire des Glaires.
Fritures et graisses cuites	Variable	Le gras brûlé fige les Glaires : panures, frites, sauces au beurre, fromages fondus. Le gras visible et le gras caché se cumulent.
Sucres et farines blanches	Variable	Le pain blanc, les pâtes et les desserts entretiennent l'Humidité par pics d'insuline. Le blé complet ne résout pas tout : la densité compte.
Repas lourds du soir	Variable	Le repas dense tardif n'a pas le temps de transformer : il s'installe en Glaires nocturnes (ronflements, bouche pâteuse au réveil).

RÈGLE D'OR

La priorité n'est pas de manger moins mais de manger plus sec : les aliments qui drainent l'Humidité remplacent ceux qui la produisent, à volume égal.

NUTRITION MODERNE

C'est le tableau qui colle le mieux à l'épidémiologie occidentale : les aliments ultra-transformés produisent mécaniquement la suralimentation (Hall, Cell Metab 2019 : +500 kcal/j sans que les sujets s'en rendent compte). Les boissons sucrées y ajoutent leurs calories sans satiété (Malik, Am J Clin Nutr 2013). La stratégie la plus efficace n'est pas de restreindre mais de remplacer : cuisiner soi-même, même simplement, supprime le moteur principal de l'Humidité moderne.

3 Chaleur de l'Estomac, la faim insatiable · *wèi rè zhì pí (胃热滞脾)*

Le tableau du « grand mangeur » : appétit vorace, jamais rassasié, repas avalés en cinq minutes, soif constante, bouche chaude, teint rouge. La Chaleur de l'Estomac accélère le feu digestif et produit une faim constante qui n'a rien à voir avec de la gourmandise : c'est le corps qui réclame de quoi éteindre le feu. Stratégie : refroidir l'Estomac par les aliments frais et hydratants, et saturer par les protéines végétales.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Tofu (fromage de soja)	Froide	Douce	Refroidit l'Estomac, sature par les protéines	*Le substitut naturel du « j'ai encore faim » : en soupe miso ou poêlé léger, le tofu calme la Chaleur sans épuiser.*
Bok choy (Pak choi)	Fraîche	Douce	Refroidit l'Estomac, hydrate	*Le chou chinois des soupes du Sud : cuit à la vapeur ou en bouillon, il remplit sans alourdir.*
Concombre	Froide	Douce	Désaltère, refroidit l'Estomac	*L'aliment le plus hydratant : croqué en bâtonnets avant le repas, il commence à éteindre le feu.*
Épinard	Froide	Douce	Nourrit le Yin, refroidit le Sang	*Les feuilles vertes qui rassasient par leur volume et leur douceur minérale : en salade tiède ou braisées minute.*
Kiwi	Froide	Douce, Acide	Refroidit, génère les fluides	*Un fruit acide qui coupe la fringale : l'acidité ferme la porte de l'appétit mieux que le sucre.*
Yaourt	Fraîche	Douce	Refroidit l'Estomac, génère les fluides	*Nature et frais : le yaourt calme le feu de l'Estomac et l'envie de dessert en même temps.*
Citron	Neutre	Acide, Douce	Refroidit l'Estomac, fait descendre le Qi	*En jus sur les plats ou en eau citronnée le matin : l'acide qui ferme l'appétit sans le punir.*
Vinaigre	Tiède	Acide, Douce	Fait descendre le Qi, dissipe les amas	*Le vinaigre de cidre des grand-mères : 15 ml avant le repas réduit la glycémie postprandiale et la faim (Kondo, Biosci Biotechnol Biochem 2009).*
Orge	Tiède	Douce	Drain doucement, fibres qui rassasient durablement	*L'orge mondée en salade ou soupe : les bêta-glucanes qui calment la fringale pendant des heures.*
Pousse de soja	Fraîche	Douce	Refroidit l'Estomac, hydrate	*Croquantes en salade ou sautées minute : le volume qui trompe la faim sans calories.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Grillades et barbecue	Chaude	La cuisson sèche et caramélisée ajoute de la Chaleur : viande grillée, panures dorées, croûtes brûlées. Préférer vapeur, bouillon, braisage court.
Épices fortes et plats relevés	Chaude	Piment, poivre, ail cru, curry excité : le piquant allume encore le feu qui dévore. Rester sur les herbes fraîches et les épices douces.
Manger vite et debout	Variable	La vitesse d'engloutissement alimente la Chaleur : 20 minutes pour que la satiété arrive, 5 pour doubler la portion sans s'en rendre compte.
Repas tardifs et lourds	Variable	Le repas dense du soir prolonge le feu dans la nuit : manger tard augmente objectivement la faim du lendemain (Vujovic, Cell Metab 2022).
Excès de sel et de condiments	Variable	Le sel ouvre l'appétit et provoque la soif : chips, plats salés, sauces industrielles font manger au-delà du besoin.

RÈGLE D'OR

Éteindre le feu avant de compter les calories : quand l'Estomac refroidit, la faim redevient un signal normal au lieu d'une panique permanente.

NUTRITION MODERNE

Le profil « faim de loup » a une réponse physiologique simple : la protéine et l'eau. Un essai où les sujets passent à 30 % de protéines perd 441 kcal/j d'apport spontané sans restriction (Weigle, Am J Clin Nutr 2005). Deux grands verres d'eau avant le repas augmentent la perte de poids de 44 % (Dennis, Obesity 2010). Et l'heure compte : manger tard accroît objectivement la faim et réduit la dépense (Vujovic, Cell Metab 2022). Le vinaigre de cidre a aussi des effets réels, modestes mais mesurés (Kondo, 2009).

4 Stagnation du Qi du Foie, le poids des émotions · *gān yù qì zhì (肝郁气滞)*

Le poids qui monte et descend avec les émotions : fringale du soir après une journée crispée, craquage le week-end, ventre qui se serre, soupirs, irritabilité. Le Foie bloqué par le stress bloque la Rate en retour : c'est le cercle Bois-Terre des classiques. Stratégie : décoincer le Qi par les herbes aromatiques et les saveurs qui font circuler, et installer des rituels qui coupent le lien stress-alimentation.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Menthe	Fraîche	Piquante	Décoince le Qi du Foie, rafraîchit la tête	*Le « Bo He » qui délie : quelques feuilles en salade ou en infusion après la journée crispée, bien plus efficace que le paquet de biscuits.*
Mandarine (peau)	Tiède	Amère, Piquante	Fait circuler le Qi, transforme les Glaires	*Le chenpi qui fait double emploi : il mobilise le Qi du Foie tout en drainant l'Humidité qu'il a produite.*
Fenouil bulbe	Neutre	Douce, Piquante	Harmonise le centre, détend le diaphragme	*Cru en salade ou braisé : le légume qui détend le plexus solaire crispé par les repas sous tension.*
Basilic (aromatique)	Tiède	Douce, Piquante	Fait circuler le Qi, apaise le Foie	*L'herbe qui décoince en douceur : poignée généreuse sur tout, son parfum seul modifie le tonus.*
Coriandre (aromatique)	Tiède	Piquante	Libère le Qi, rafraîchit le centre	*Fraîche en fin de cuisson : le piquant vert qui réveille sans chauffer.*
Radis noir	Fraîche, Neutre	Piquante, Douce	Fait descendre le Qi, décongestionne le Foie	*Râpé cru ou en tranches : le radis qui défait le nœud entre les côtes après la journée.*
Chicorée, Frisée, Scarole	Froide	Amère	Amère qui décongestionne le Foie	*La salade amère du déjeuner : l'amertume qui libère ce que le sucre a bloqué.*
Verveine	Fraîche	Amère	Apaise le Foie, calme les tensions	*L'infusion du soir qui remplace la télépaquet : le rituel qui dit « la journée est finie ».*
Citron	Neutre	Acide, Douce	Amère-acide qui mobilise le Qi	*En jus dans l'eau ou sur les plats : la saveur qui ouvre le diaphragme fermé.*
Curcuma	Tiède	Amère, Piquante	Fait circuler le Qi et le Sang	*Le rhizome qui débloque en douceur : dans les soupes ou le riz, avec un peu de gras et de poivre pour l'assimiler.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Manger sous tension	Variable	Le repas englouti en répondant à des messages fige le Qi : le stress bloque la digestion et déclenche la fringale de réparation ensuite.
Le duo gras-sucre du réconfort	Variable	Biscuits, pâtisseries, chips : la combinaison gras+sucre est la plus addictive. Le craquage ne décoince pas le Qi, il l'enfonce.
Repas debout, pressés ou sautés	Variable	La Rate déteste l'urgence : un repas de 10 minutes dans la circulation n'est pas digéré, il est subi. Le soir s'effondre alors en fringale.
Stimulants en excès	Variable	Café, thé fort, boissons énergisantes crispent le Qi davantage : le stimulant qui réveille le matin crispe le Foie l'après-midi.
Alternance restriction-craquage	Variable	Le cycle « je me prive, je craque » fige le Qi dans un va-et-vient épuisant. La régularité douce libère plus que la discipline sévère.

RÈGLE D'OR

Décoincer le Qi par les rituels et les herbes aromatiques, pas par la volonté : le Foie libère quand il se sent moins attaqué, pas quand il est tenu plus serré.

NUTRITION MODERNE

Le cercle stress-alimentation a une base hormonale mesurable : la restriction de sommeil augmente la ghréline et fait perdre de la masse maigre au lieu de la graisse quand on est au régime (Nedeltcheva, Ann Intern Med 2010). Le vrai levier n'est pas de résister au craquage mais de couper l'enchaînement stress→aliment : repas assis et posés, marcher 10 minutes après manger, remplacer le rituel de l'armoire par le rituel de la tisane.

5 Vide de Yang Rate-Rein, la braise qui faiblit *· pí shèn yáng xū (脾肾阳虚)*

Le tableau du « métabolisme lent » : froid aux mains et aux pieds, rétention d'eau, fatigue profonde, prise de poids résistante à tous les régimes, aggravation en hiver ou à la ménopause. Le feu digestif et le feu métabolique ont baissé ensemble. La restriction chronique aggrave ce tableau : elle éteint encore un feu déjà faible. Stratégie : réchauffer doucement et durablement, sans excès, par les aliments tièdes et le mouvement doux.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Avoine	Tiède	Douce, Salée	Tonifie le Qi, réchauffe le centre	*Le porridge salé du matin : la base qui relance la braise sans l'étouffer. Ajouter gingembre ou cannelle.*
Cannelle	Chaude	Piquante, Douce	Relance le feu du Mingmen, réchauffe le centre	*L'épice du sujet froid : dans le porridge, le café, la compote. La seule épice qui aide vraiment ce tableau.*
Gingembre sec	Tiède	Piquante	Réchauffe le centre, transforme l'Humidité	*Le gingembre séché (gan jiang) est plus yangique que le frais : en infusion légère ou dans les bouillons.*
Crevette	Tiède	Douce	Tonifie le Yang sans graisser	*La protéine yang légère : quelques crevettes sautées ou en soupe, bien plus adaptée que la viande rouge.*
Truite	Tiède	Douce	Tonifie le Qi, réchauffe sans graisser	*Poisson qui réchauffe : à la vapeur ou pochée, pas panée ni frite.*
Poulet	Tiède	Douce	Tonifie le Qi et le Sang	*En bouillon avec gingembre : le réconfort qui soutient vraiment le feu.*
Noix	Neutre	Douce	Tonifie le Rein, nourrit l'Essence	*Les cohortes montrent que les noix protègent du gain de poids (Mozaffarian, NEJM 2011) : une poignée par jour, pas une poignée par heure.*
Pistache	Tiède	Douce, Piquante	Tonifie le Rein, réchauffe doucement	*L'oléagineux tiède : en collation structurée, pas en grignotage sans fin.*
Millet	Fraîche	Douce, Salée	Tonifie le centre, soutient le Rein	*La céréale qui tonifie deux terrains à la fois : bouillie salée du matin, avec un peu de gingembre pour compenser sa fraîcheur.*
Fenouil (graine)	Neutre	Piquante	Harmonise le centre, chasse le froid	*Les graines à mâcher en fin de repas : la tradition indienne qui fait descendre le repas tout en réchauffant.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Régimes restrictifs prolongés	Variable	La restriction chronique aggrave le vide de Yang : chaque nouveau régime éteint un peu plus la braise. Le poids redescend rarement, l'épuisement augmente toujours.
Aliments froids et crus	Froide	Salades, jus glacés, yaourts sortis du réfrigérateur : le froid éteint directement le feu qui doit être relancé.
Boissons froides et glacées	Froide	L'eau glacée pendant les repas demande au centre de produire de la chaleur qu'il n'a plus. L'eau tempérée ou tiède suffit.
Excès de laitages froids	Froide	Yaourts, laits, glaces : le double froid (nature froide + température froide) éteint deux fois la braise.
Repas trop riches le soir	Variable	Le feu est le plus bas le soir : un repas lourd tardif n'a pas les moyens de transformer et s'installe en Humidité.

RÈGLE D'OR

Réchauffer la braise plutôt que couper le bois : l'apport calorique suffisant et chaud fait plus pour ce poids que la restriction, qui éteint le peu de feu restant.

NUTRITION MODERNE

C'est le profil qui souffre le plus du « régime qui détruit le régime » : la restriction chronique abaisse le métabolisme de base (adaptation métabolique), rendant chaque nouvelle tentative moins efficace. Les données de DiRECT montrent pourtant que la perte de poids reste possible même dans les cas sévères (Lancet 2018 : une perte de 10 à 15 kg met le diabète en rémission chez près d'un sujet sur deux). Le DPP prouve qu'un changement de mode de vie bat la metformine de 58 % dans la prévention du diabète (NEJM 2002). La solution passe par le réchauffement métabolique (mouvement, repas chauds, protéines suffisantes), pas par la privation.

6 Stase de Sang et Glaires nouées, le poids qui résiste · *tán yū hù jié (痰瘀互结)*

Le surpoids ancien et installé : graisse abdominale dure qui ne bouge plus, teint terne ou violacé, souvent associé au syndrome métabolique (tension, triglycérides, glycémie). Les Glaires se sont nouées à la Stase : le problème n'est plus seulement métabolique, il est circulatoire. Stratégie : faire circuler le Sang et les Glaires ensemble, avec les aliments qui dénouent (daikon, aubépine, oignon) et les structures qui imposent le mouvement.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Radis long - Navet chinois	Tiède	Piquante, Douce	Fait descendre le Qi, dissout les amas, fluidifie le Sang	*Le daikon des soupes de viande : il « digère » les graisses et dénoue les accumulations. En tranches dans les bouillons.*
Aubergine	Froide	Douce	Fluidifie le Sang, drain l'Humidité	*L'aliment anti-stase par excellence : à la vapeur ou grillée au four, pas frite (elle boirait l'huile).*
Cannelle	Chaude	Piquante, Douce	Réchauffe et fait circuler le Sang	*L'épice qui circule : dans les bouillons ou les compotes, elle fait circuler sans irriter.*
Oignon	Tiède	Douce, Piquante	Fait circuler le Qi et le Sang	*Cuit dans les plats ou cru en petite quantité : l'allié quotidien de la fluidité.*
Crevette	Tiède	Douce	Fait circuler le Sang, tonifie légèrement	*La protéine qui bouge : sautée minute ou dans les soupes, sa circulation douce convient à ce tableau.*
Azuki	Neutre	Douce, Acide	Drain l'Humidité, soutient le Sang	*Le haricot qui fait double emploi Glaires+Stase : bouilli avec un peu d'écorce de mandarine.*
Vinaigre	Tiède	Acide, Douce	Dissipe les amas, fluidifie le Sang	*Le vinaigre qui dégraisse : l'usage classique des sauces aigres sur les viandes riches. 15 ml avant le repas.*
Papaye	Neutre	Douce	Dissout les accumulations, fluidifie	*La papaïne digère les protéines et dénoue : en dessert ou en salade, bien plus qu'un fruit exotique.*
Basilic (aromatique)	Tiède	Douce, Piquante	Fait circuler le Qi et le Sang	*L'herbe qui circule en douceur : dans tous les plats, son parfum seul fait bouger.*
Verveine	Fraîche	Amère	Décongestionne, apaise, draine	*L'infusion qui dénoue : le soir, elle fait circuler ce que la journée a figé.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Sédentarité prolongée	Variable	Le sang stagne quand le corps ne bouge pas : marcher 10 minutes après chaque repas fait plus circuler que trois séances de sport le dimanche.
Charcuteries et graisses cuites	Variable	Saucisses, pâtés, fritures : les graisses cuites et transformées épaississent le Sang et nouent les Glaires.
Sucres rapides en excès	Variable	Le sucre rapide élève les triglycérides et épaissit le Sang : sodas, desserts, viennoiseries.
Excès de sel	Variable	Le sel retient l'eau et aggrave la congestion vasculaire : plats préparés, fromages, pain.
Aliments ultra-transformés	Variable	Les émulsifiants et les graisses modifiées nouent le terrain : la Stase aime l'industriel.

RÈGLE D'OR

Le poids qui résiste répond à la circulation, pas à la restriction : bouger, dénouer, fluidifier, et accepter que cela prenne le temps qu'il a mis à s'installer.

NUTRITION MODERNE

C'est le tableau du syndrome métabolique : graisse viscérale, triglycérides, tension, insulinorésistance. Les protocoles structurés ont plus de succès que les régimes vagues : le jeûne intermittent montre des effets modestes mais réels (revue parapluie Patikorn, JAMA Netw Open 2021), et la comparaison des régimes célèbres montre qu'aucun n'est supérieur aux autres à 12 mois (Johnston, JAMA 2014). La variable décisive est l'adhérence : un protocole suivi vaut mieux qu'un protocole parfait.

7 Humidité-Chaleur, le gras qui chauffe · *shī rè nèi yùn (湿热内蕴)*

Le surpoids « gras et chaud » : peau grasse, acné ou folliculites, sueur abondante, odeurs corporelles marquées, soif sans grande envie de boire, enduit jaune et gras. L'Humidité et la Chaleur se nourrissent mutuellement : les aliments gras et chauffants (grillades, épices, alcool) maintiennent le feu qui maintient l'humidité. Stratégie : clarifier la Chaleur tout en drainant l'Humidité, par les aliments frais, amers et aromatiques.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Larme de Job	Fraîche	Douce	Drain l'Humidité, clarifie la Chaleur	*Le seul aliment qui fasse les deux : drainage + fraîcheur douce. En bouillie ou en soupe d'été.*
Sarrasin	Froide	Douce	Clarifie l'Humidité-Chaleur, amère doucement	*La céréale amère-froide des montagnes : en galettes ou en kasha, elle clarifie sans épuiser.*
Ananas	Neutre	Douce, Acide	Drain l'Humidité, la bromélaïne digère les protéines	*L'enzyme qui aide : frais en dessert ou dans les salades, pas en jus (le sucre contrecarre l'action).*
Concombre	Froide	Douce	Désaltère, clarifie la Chaleur	*L'hydratant du corps gras : croqué ou en soupe froide, il refroidit le terrain.*
Chou-fleur	Neutre	Douce, Amère	Drain l'Humidité, légèrement clarifiant	*Le légume-fleur qui remplace les féculents : riz de chou-fleur, purée, vapeur.*
Radis noir	Fraîche, Neutre	Piquante, Douce	Clarifie l'Humidité-Chaleur, fait descendre le Qi	*Le radis du foie engorgé : râpé ou en tranches, sa morsure piquante nettoie le terrain.*
Aubergine	Froide	Douce	Drain l'Humidité-Chaleur, fluidifie	*L'éponge qui absorbe les toxines : vapeur ou grillée au four.*
Verveine	Fraîche	Amère	Amère qui clarifie et apaise	*L'infusion fraîche du soir : l'amertume qui éteint le feu de la journée.*
Chicorée, Frisée, Scarole	Froide	Amère	Amère qui décongestionne et clarifie	*La salade amère quotidienne : l'amertume qui nettoie le foie et clarifie le teint.*
Thé	Fraîche	Amère	Clarifie la Chaleur, drain légèrement	*Le thé vert, pas noir : l'effet est modeste en méta-analyse (Hursel, Int J Obes 2009), mais la tradition est constante : la boisson du corps gras et chaud.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Grillades, barbecue et fritures	Chaude	La chaleur sèche entretient le feu qui entretient l'humidité : viandes grillées, frites, plats gras. Le gras qui chauffe est la nourriture de ce terrain.
Épices fortes et plats épicés	Chaude	Piment, curry, poivre : le piquant qui excite le feu déjà trop vif.
Fromages fermentés et affinés	Tiède	Roquefort, camembert, parmesan : la fermentation ajoute de la Chaleur à l'Humidité du laitage.
Sucres et desserts	Variable	Le sucre entretient l'inflammation qui entretient la Chaleur : les peaux grasses et l'acné répondent souvent mieux au sucre coupé qu'aux crèmes.
Excès d'huile et de sauces	Variable	Même l'huile d'olive en excès : la graisse pure entretient l'Humidité. Les sauces industrielles cumulent gras+sucre+sel.

RÈGLE D'OR

Refroidir et assécher en même temps : les aliments amers et frais coupent le circuit gras-chaud que les grillades et les fromages ne cessent de raviver.

NUTRITION MODERNE

Le thé vert a un effet réel mais modeste sur le poids (méta-analyse Hursel, Int J Obes 2009 : environ -1,3 kg sur les études) : la tradition l'emploie comme support, pas comme solution. Le régime le plus efficace pour ce terrain n'est pas un régime « miracle » mais la réduction des apports gras-chauds : les données sur les boissons sucrées (Malik, Am J Clin Nutr 2013) et les aliments ultra-transformés (Hall, Cell Metab 2019) s'appliquent ici avec un double coefficient.

CONSEILS TRANSVERSAUX

Valable quel que soit le tableau

Quel que soit le tableau dominant, quelques principes traversent tous les terrains. Ils ne remplacent pas la stratégie du tableau, ils la rendent possible : ce sont les rails sur lesquels la stratégie roule.

- Manger assis, mâcher, mettre 20 minutes : la satiété met le temps d'arriver, la vitesse d'engloutissement la court-circuite.
- Structurer les repas : un déjeuner riche et un dîner léger et tôt. Manger tard augmente la faim du lendemain et réduit la dépense (Vujovic, Cell Metab 2022).
- Les deux grands verres d'eau avant le repas : simple, mesuré, efficace (Dennis, Obesity 2010 : +44 % de perte de poids).
- Une portion de protéines à chaque repas : elles calment la faim plus durablement que n'importe quel autre nutriment (Weigle, Am J Clin Nutr 2005).
- Marcher 10 minutes après le repas : le mouvement qui transforme au lieu de stocker. Pas le marathon, la régularité.
- Cuisiner soi-même, même simplement : supprimer l'ultra-transformé supprime le moteur de la suralimentation (Hall, Cell Metab 2019).
- Mesurer le tour de taille, pas le poids : la graisse abdominale est le marqueur métabolique qui compte, pas les kilos sur la balance.
- Dormir : la restriction de sommeil sabote la perte de graisse et augmente la faim (Nedeltcheva, Ann Intern Med 2010). Le régime commence au lit.

EN CUISINE

Recettes adaptées

Quotidien, les bases françaises

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

Azuki drainant + vinaigre acidulé : l'assiette qui fait circuler l'Humidité et le Sang en même temps, avec le volume qui rassasie.

Compote de Pommes à la Cannelle — France/Europe

Pomme rassasiante + cannelle yangique : le dessert qui réchauffe le centre et ferme la fringale sans sucre ajouté.

Haricots Verts Sautés à l'Ail et Aneth — Grèce/Méditerranée

Le vert qui draine l'Humidité + l'ail qui fait circuler : l'accompagnement parfait des protéines de ce terrain.

Salade de Concombre, Yaourt et Basilic — Moyen-Orient/Méditerranée

Fraîcheur + protéine légère : le duo qui éteint le feu de l'Estomac et rassasie sans alourdir.

Aspic de Légumes d'Été — France

Le volume végétal frais et léger : l'entrée qui remplit la moitié de l'assiette avant le plat.

Salade d'Avoine Froide aux Légumes Grillés — Grèce

L'avoine complète + légumes : la céréale entière qui rassasie pour des heures sans produire de Glaires.

Monde, par tableau

Congee d'Avoine Salé aux Champignons et Gingembre — Chine

La bouillie du matin de la Rate fatiguée : chaude, douce, rassasiante, la base du tableau 1 (Vide de Qi de la Rate).

Soupe froide de concombre et yaourt à l'ache des marais — Turquie

Le duo froid qui éteint le feu de l'Estomac : la soupe d'été du tableau 3 (Chaleur de l'Estomac).

Curry de Légumes à l'Aneth — Inde

Les épices qui réchauffent doucement + légumes : le mijoté du tableau 5 (Vide de Yang), yang sans lourdeur.

Curry Vert de Légumes et Algues — Thaïlande

Légumes verts + algues qui clarifient : le plat du tableau 7 (Humidité-Chaleur), amer et frais.

Soupe Miso aux Wakamé et Tofu — Japon

Algues qui dissolvent les Glaires + tofu qui refroidit : la soupe du tableau 2 (Glaires-Humidité), légère et complète.

Canh Chua Cá : Soupe Aigre-Douce de Poisson à l'Aneth — Vietnam

L'aigre-doux qui décoince le Qi du Foie : le plat du tableau 4 (Stagnation du Foie), léger et aromatique.

Soupe de Poisson aux Champignons Noirs et Citronnelle — Thaïlande

Champignons qui font circuler + citronnelle qui décoince : la soupe du tableau 6 (Stase de Sang), acidulée et fluide.

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

L'amertume verte qui clarifie l'Humidité-Chaleur : l'accompagnement du tableau 7, simple et nettoyant.

PRATIQUE

Astuces de cuisson & hygiène

1. Le congee du matin : riz ou millet + eau abondante, mijoté 45 minutes. La base qui nourrit la Rate sans la fatiguer. Ajouter gingembre, champignons ou légumes selon le tableau.
2. La soupe miso du soir : le dîner le plus léger qui soit complet. Algues, tofu, champignons : drainage + satiété + minéralité.
3. Le vinaigre avant le repas : 15 ml de vinaigre de cidre dilué dans un grand verre d'eau. Tradition paysanne et essai clinique concordent (Kondo, 2009).
4. La pomme de terre vapeur : froide le lendemain en salade, elle résiste à l'amidon et rassasie durablement. La surprise de l'indice de satiété.
5. Le batch de soupes : dimanche, trois soupes de légumes différentes. La semaine de dîners légers s'organise d'elle-même.
6. Les champignons en substitut : hachés ou en tranches, ils remplacent la viande dans la moitié des plats sans que la satiété en souffre (umami).
7. Le concombre en amuse-faim : croqué avant le repas, il commence à éteindre le feu de l'Estomac et réduit la première bouchée.
8. L'infusion du soir qui remplace le grignotage : verveine, menthe ou mélisse. Le rituel qui dit « la journée est finie » coupe le lien canapé-armoire.

AU FIL DE L'ANNÉE

Conseils saisonniers

Printemps

Le Qi du Foie se réveille et le poids des émotions s'agite : verdir l'assiette (menthe, coriandre, fenouil), sortir, ne pas enfermer le Qi dans les restrictions de mars.

Été

La Chaleur extérieure nourrit la Chaleur interne : soupes froides, concombre, pastèque, légumes crus (sauf tableau Yang vide qui reste sur le tiède). Le moment des tableaux Chaleur et Humidité-Chaleur.

Automne

La lumière baisse et la fringale monte : bouillons, mijotés, légumes rôtis doux. Le corps se prépare à l'hiver : soutenir la Rate plutôt que la punir.

Hiver

Le Yang se terre et le métabolisme ralentit : soupes chaudes, cannelle, gingembre, mijotés longs. Le pire moment pour les régimes restrictifs (le Vide de Yang s'aggrave). Bouger plus, pas manger moins.

NOTES POUR LE PRATICIEN

- Ce document est un aide-mémoire diététique destiné aux professionnels de santé. Il ne remplace ni un avis médical, ni un suivi nutritionnel individualisé. Toute prise de poids rapide ou inexpliquée mérite une évaluation médicale (thyroïde, cortisol, médicaments, apnée du sommeil).
- Les tableaux MTC ne s'appliquent pas aux troubles des conduites alimentaires (anorexie, boulimie, binge eating) : ces pathologies relèvent d'un accompagnement spécifique où la diététique seule ne suffit pas et peut nuire.
- Avant de viser le poids, vérifier les causes secondaires : hypothyroïdie, corticothérapie, antidépresseurs, insulinothérapie, apnée du sommeil, ménopause récente. La fiche travaille le terrain, pas la cause médicale.
- L'aubépine (shan zha), le lotus leaf (he ye) et le konjac sont des classiques majeurs de la tradition pour la prise de poids et les amas ; ils n'apparaissent pas ici parce qu'ils relèvent de la pharmacopée ou de l'intégration alimentaire spécifique, pas du repas quotidien français. Leurs fiches corpus existent et peuvent être consultées séparément.
- Aucun régime nommé ne bat les autres à 12 mois (méta-analyse Johnston, JAMA 2014 ; comparaison de 14 programmes, BMJ 2020). Ce qui fait la différence n'est pas le protocole choisi mais la qualité des aliments et la durée de l'adhérence : la fiche donne le terrain, l'adhérence fait le reste.
- Le tour de taille et l'énergie sont de meilleurs indicateurs de progression que le poids seul : la graisse abdominale et le métabolisme répondent avant les kilos.

Pour aller plus loin : les cours « Diagnostic différentiel MTC du surpoids : identifier le terrain dominant », « Accumulation de Tan-Yin : Humidité-Phlegme et prise de poids en MTC », « Vide du Yang des Reins et métabolisme lent : le feu fondamental s'éteint », « Chrononutrition et rythmes circadiens : quand manger compte autant que quoi manger » et « Erreurs fréquentes et contre-indications absolues en diététique métabolique MTC » de l'Académie Yin Shi (formation.yinshi.app).

Fiche protocole **Yin Shi** *· Gestion du poids et surcharge · Édition du 2026 novembre 19*

Document professionnel à remettre ou adapter en consultation.