

YIN SHI

DIGESTIF

Syndrome de l'intestin irritable (SII)

Fiche protocole de diététique chinoise

Un ventre irritable, ce n'est pas un ventre capricieux : c'est un dialogue qui a rompu entre le Foie, la Rate et les intestins. Sept tableaux possibles, sept façons de renouer le fil. Repérer le sien, c'est déjà la moitié de l'apaisement.

COMPRENDRE LA PATHOLOGIE

Syndrome de l'intestin irritable (SII)

Le syndrome de l'intestin irritable touche environ 10 % de la population : douleurs abdominales, ballonnements, transit perturbé, le tout sans lésion visible à l'exploration. En médecine chinoise, ce n'est pas une maladie de l'intestin mais un dérèglement de l'orchestre digestif : le Foie qui se crispe sous le stress et bouscule la Rate, une Rate qui fatigue et transforme mal, une chaleur ou une humidité qui encombre le gros intestin, ou au contraire des liquides qui manquent pour faire glisser le bol. Le même diagnostic occidental recouvre des terrains opposés : la diarrhée urgente du matin ne demande pas la même assiette que les petites crottes sèches de la sédentarité. L'erreur classique consiste à appliquer un régime unique (sans ceci, sans cela) à tous les ventres : la fiche détaille les sept tableaux pour viser juste, et s'adosse aux données FODMAP récentes, le protocole nutritionnel le mieux documenté du SII.

SIGNES ÉVOCATEURS

- Douleurs ou crampes abdominales, soulagées ou non par l'émission de selles
- Ballonnements, gonflement du ventre en cours de journée
- Transit perturbé : diarrhée (SII-D), constipation (SII-C) ou alternance (SII-M)
- Selles anormales : liquides, glaireuses, dures ou en petites crottes
- Lien fréquent avec le stress, les repas, ou les périodes de fatigue
- Absence de signe lésionnel à l'exploration médicale

LANGUE & POULS

Variable selon le tableau : pouls en corde et langue presque normale dans la stagnation du Foie ; langue pâle marquée par les dents avec pouls faible dans le vide de Rate ; enduit jaune gras et pouls glissant-rapide dans l'humidité-chaleur ; langue sèche et peu enduite dans le vide de liquides ; pouls profond et lent dans le vide de Yang.

TERRAIN FAVORISANT

Le terrain de fond est presque toujours un ventre devenu hypersensible : une Rate qui travaille au ralenti depuis des années, un Foie qui réagit à chaque émotion, des restes de plénitude (humidité, stagnation alimentaire) qui encombrent par périodes. Le SII se vit par crises et par accalmies : la fiche sert à repérer le tableau dominant du moment et à ajuster l'assiette en conséquence, sans rigidifier.

LE DIFFÉRENTIEL MTC

Quel tableau est le sien ?

Le SII n'est pas un tableau mais un carrefour : sept terrains peuvent produire le même diagnostic occidental. Le signe le plus discriminant est la relation au stress : si les crises suivent les émotions, penser Foie-Rate ; si elles suivent les repas, penser Rate ou stagnation ; si elles suivent le froid, penser Yang. La nature des selles tranche ensuite le reste.

TABLEAU MTC	SIGNES DISTINCTIFS	LANGUE & POULS	SIGNAL RAPIDE
Stagnation du Qi du Foie envahissant la Rate, le ventre du stress	Alternance diarrhée-constipation, crampes avant les réunions ou les conflits, soupirs, tension des côtes, ballonnements qui montent et descendent avec l'humeur	Langue presque normale ou légèrement rouge sur les bords, pouls en corde	***Crises calées sur les émotions***
Vide de Qi de la Rate, la rate fatiguée	Selles molles chroniques, fatigue après manger, ballonnements discrets mais constants, appétit sans entrain, teint pâle	Langue pâle et marquée par les dents, enduit blanc mince, pouls faible et mou	***Fatigue + selles molles en permanence***
Vide de Yang de la Rate, le fourneau éteint	Selles liquides, douleur sourde soulagée par la chaleur, frilosité digestive, aggravation nette par le cru et le froid, mictions claires	Langue pâle, humide, parfois bleutée, pouls profond, faible et lent	***La chaleur soulage, le froid déclenche***
Vide de Yang du Rein, la diarrhée de l'aube	Diarrhée matinale réflexe au saut du lit (dite « du cinquième quart de veille »), lombaires froids et douloureux, frilosité marquée, fatigue profonde, épuisement ancien	Langue pâle et gonflée, pouls profond, faible, surtout au niveau du Rein (position chi)	***Course aux toilettes au réveil + froid aux reins***
Chaleur-Humidité dans le Gros Intestin, la crise brûlante	Selles urgentes, brûlantes, fétides ou glaireuses, anus irrité, soif sans grande envie de boire, sensation de lourdeur chaude, aggravation par les repas gras ou épicés	Langue rouge à enduit jaune et gras, pouls glissant et rapide	***Urgence + brûlure + odeur***
Vide de Liquides du Gros Intestin, le désert intestinal	Constipation avec selles dures, sèches, en petites crottes, peau et bouche sèches, effort à la selle, aggravation en période de surmenage ou après fièvre	Langue sèche, peu ou pas enduite, pouls fin	***Selles sèches en crottes + soif***
Stagnation d'aliments dans l'Estomac, le repas qui reste	Pesanteur et ballonnements en fin de repas, éructations à odeur de nourriture, haleine chargée, transit irrégulier après excès, enduit épais	Enduit épais blanc ou jaunâtre, pouls glissant	***Ballonnement qui suit le repas + rots***

En consultation, les tableaux se combinent : le couple Stagnation du Foie + Vide de la Rate est le plus fréquent (le Bois bloque la Terre qui s'épuise), souvent en tension avec des épisodes de Chaleur-Humidité ou de stagnation alimentaire superposés. Deux tableaux moins fréquents restent à connaître : le Froid-Humidité envahissant le Gros Intestin (diarrhée aqueuse soudaine après froid ou indigestion de cru, plié ici dans le vide de Yang) et la Stase de Sang du Gros Intestin (douleur fixe en point de côté, ancienne, souvent post-chirurgicale ou post-inflammatoire : elle relève d'un avis médical). Chercher le tableau dominant du moment, pas une étiquette définitive : le SII se déplace, l'assiette suit.

PLANS ALIMENTAIRES

Un plan par tableau

1 Stagnation du Qi du Foie envahissant la Rate, le ventre du stress · *Gan Qi Yu Jie / Gan Pi Bu He (肝气郁结 / 肝脾不和)*

C'est le tableau emblématique du SII : le stress et les émotions retenues figent le Qi du Foie, qui « envahit » la Rate et désorganise le transit. Douleurs et ballonnements montent et descendent avec l'humeur ; la diarrhée alterne avec la constipation. L'Academy en fait le cas d'école : « le Foie et la Rate ne s'harmonisent plus ». Stratégie : détendre le Foie par les aromates qui font circuler le Qi, soutenir doucement la Rate, et travailler le terrain émotionnel autant que l'assiette.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Fenouil bulbe	Neutre	Douce, Piquante	Détend le Qi de l'Estomac-Intestin, calme les spasmes du ventre	*Le légume du ventre crispé : braisé, en potage, ou la graine mâchée en fin de repas. Le plus doux des carminatifs.*
Menthe	Fraîche	Piquante	Disperse le Qi stagnant du Foie, détend le spasme intestinal	*Tisane après les repas tendus. L'huile essentielle de menthe poivrée en gélules gastro-résistantes possède le plus fort corpus d'essais cliniques du SII (méta-analyse 2022).*
Cardamome	Tiède	Piquante	Fait circuler le Qi, transforme l'Humidité, réveille la Rate	*2 ou 3 capsules concassées dans le riz ou l'infusion : l'épice qui remet le ventre en mouvement sans l'échauffer.*
Basilic (aromatique)	Tiède	Douce, Piquante	Libère le diaphragme, fait descendre le Qi coincé	*La feuille de la tension : ciselée à la fin, elle détend les repas pris dans l'agitation.*
Coriandre (aromatique)	Tiède	Piquante	Ouvre le Qi stagnant, harmonise le centre	*Herbe fraîche en fin de cuisson : le geste qui aère un plat lourd et un état d'esprit serré.*
Aneth (graine)	Tiède	Piquante	Délie le Qi, apaise les coliques	*La graine anti-colique du Nord : infusée 10 minutes, ou dans les plats de poisson et les soupes douces.*
Kumquat	Tiède	Douce, Acre	Lisse le Qi du Foie, régule le centre	*Le petit agrume qui se mange entier : 2 ou 3 en fin de repas quand le ventre se noue.*
Verveine	Fraîche	Amère	Délie les tensions, calme l'agitation intérieure	*La tisane du soir des journées crispées : elle travaille le haut du tableau, l'émotion qui fait la crise.*
Camomille	Fraîche	Douce	Apaise spasme et irritation, détend l'esprit	*Infusion couverte 8 minutes : l'antispasmodique doux, allié du ventre nerveux.*
Radis long - Navet chinois	Tiède	Piquante, Douce	Fait descendre le Qi stagnant, désengorge le centre	*Le daikon cuit en soupe : le légume qui « tire le Qi vers le bas » quand tout reste bloqué en haut.*
Fleur d'oranger	Neutre	Douce, Piquante, Légèrement amère	Harmonise le Qi, apaise la crispation	*Quelques gouttes dans l'eau de cuisson ou la tisane : le parfum qui desserre le plexus.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Café	Tiède	Accélère le transit et remue le Qi déjà agité : dans ce tableau, chaque tasse peut répéter la crise. L'association café-SII est documentée dans les cohortes.
Repas pris debout ou en vitesse	Variable	Manger crispé, c'est manger avec le Foie en état de siège : la première mesure du tableau est de s'asseoir et de ralentir.

À LIMITER	NATURE	RAISON
Oignon, ail, échalote crus	Tiède	Leur piquant ouvre le Qi, mais leurs fructanes (les FODMAP les plus fermentescibles) gonflent le ventre qu'on cherche à détendre : réduits à la dose condimentaire et bien cuits.
Sodas et boissons gazeuses	Variable	Gaz avalé + sucre ou édulcorants polyols : le ballonnement mécanique qui imite la crise et l'entretient.

RÈGLE D'OR

Détendre le Foie avant de remplir la Rate : un ventre qui vit au rythme des émotions se cuisine avec des aromates mobiles, jamais avec des restrictions qui crispent davantage.

NUTRITION MODERNE

L'huile essentielle de menthe poivrée est le remède antispasmodique le mieux documenté du SII : la méta-analyse de 2022 (Alimentary Pharmacology & Therapeutics) confirme son efficacité sur les douleurs et le spasme global. Le café est associé à une prévalence accrue des symptômes (Frontiers in Nutrition, 2021). Enfin, le profil alimentaire occidental global (graisses, sucres, ultra-transformés) est associé au SII dans la cohorte française NutriNet-Santé (American Journal of Gastroenterology, 2018) : le Foie-Rate chinois dit depuis deux mille ans que le ventre déteste la hâte et la tension.

2 Vide de Qi de la Rate, la rate fatiguée · *Pi Qi Xu (脾气虚)*

La Rate épuisée ne transforme plus : les selles restent molles, le ventre gonfle doucement, l'énergie s'en va. C'est le SII-D du fond, celui qui dure depuis des années et que les restrictions aggravent : chaque aliment retiré affaiblit encore la capacité de transformation. Stratégie : nourrir le centre avec des grains doux cuits longuement, astringer avec parcimonie, et résister à la tentation de tout supprimer.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Riz	Neutre	Douce	Tonifie le centre en douceur, base du congee régulateur	*La bouillie de riz du matin est le premier « médicament » du ventre fragile : cuisson longue, eau abondante, grain qui fond.*
Riz gluant	Tiède	Douce	Tonifie le Qi de la Rate, réchauffe le centre	*En bouillie sucrée douce ou en congee salé : plus nourrissant que le riz ordinaire, en petites portions régulières.*
Igname	Neutre	Douce, Acide	Tonifie Rate-Poumon et astringe l'essence, consolide le transit	*Le tubercule reine du vide de Rate : « tonifie la Rate et le Poumon, astringe l'essence » (Bencao Bei Yao, 1683). Vapeur, potage ou congee.*
Larme de Job	Fraîche	Douce	Renforce la Rate en drainant l'Humidité, libère l'intestin	*Le Qianjin Yaofang (652) : « profite aux intestins et à l'estomac, dissipe les œdèmes ». En congee avec du gingembre pour tempérer sa fraîcheur.*
Millet	Fraîche	Douce, Salée	Nourrit la Rate et l'Estomac, fait descendre le Qi	*La céréale des convalescences digestives : bouillie du soir, jaune et crémeuse, quand le ventre refuse tout.*
Carotte	Neutre	Douce	Fortifie la Rate, régule le transit en douceur	*Bien cuite : la carotte tendre des soupes et potages, amie du ventre fragile depuis toujours.*
Citrouille	Tiède	Douce	Tonifie le centre, nourrit la Rate en douceur	*Veloutés et purées : la douceur orange qui nourrit sans fatiguer, toute l'année froide.*
Poulet	Tiède	Douce	Tonifie le Qi et le centre, restaure l'appétit	*Le bouillon de poule est le tonique le plus civilisé qui soit : mijoté longuement, il nourrit la Rate sans l'encombrer.*
Truite	Tiède	Douce	Tonifie la Rate, nourrit en légèreté	*Poisson doux en papillote ou à la vapeur : la protéine qui ne défie pas la digestion.*
Coing	Tiède	Acide, Douce	Astringe l'intestin, régule les selles molles	*Le fruit astringent classique : cuit en compote ou gelée, il resserre doucement le transit qui s'oublie.*
Tripes de boeuf	Tiède	Douce	Tonifie la Rate-Estomac par affinité de terrain	*« Le semblable nourrit le semblable » : mijotées aux aromates doux, c'est le remède rustique des estomacs usés.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Crudités en grande quantité	Froide	Le cru exige un travail de transformation qu'une Rate épuisée n'a plus : la salade est le premier « aliment sain » à suspendre le temps de la reconstruction.
Laitages froids	Fraîche	Froids et humides, ils encombrent le centre : si tolérés, préférer les fromages affinés en petite dose et les yaourts à température ambiante.
Fruits crus en excès	Froide	Trois pommes et un smoothie, c'est une charge que la Rate ne transforme pas : préférer les compotes et les fruits cuits en attendant mieux.
Excès de fibres dures	Variable	Son de blé, céréales complètes brutes : la fibre insoluble « gratte » un intestin déjà fragile. Les fibres solubles, elles, aident.

RÈGLE D'OR

Remettre de la braise avant de demander du travail : grains doux cuits longuement, chaleur douce, régularité. Le ventre se reconstruit comme un feu : par petites charges régulières, jamais par excès.

NUTRITION MODERNE

L'essai de Staudacher (Gastroenterology, 2017) a montré que le régime low-FODMAP efficace réduit aussi les bifidobactéries bénéfiques : la restriction à l'excès appauvrit le microbiote, exactement comme le vide de Rate appauvrit le terrain. Le même essai montre qu'un probiotique multi-souches restaure cette population. Le suivi long terme (Neurogastroenterology & Motility, 2022) confirme : un régime FODMAP personnalisé améliore durablement les symptômes tout en préservant les bifidobactéries — le FODMAP est une phase, pas une vie, et la personnalisation prime. C'est l'argument moderne pour les grains doux plutôt que les listes d'interdits.

3 Vide de Yang de la Rate, le fourneau éteint · *Pi Yang Xu (脾阳虚)*

Quand le feu de la Rate s'éteint, le cru ne cuit plus : selles liquides, douleur sourde que la bouillotte soulage, frilosité digestive nette. C'est le SII-D de la personne qui a toujours froid, aggravé par chaque salade. Stratégie : réchauffer le centre par les épices tièdes et les cuissons longues, bannir le cru et le froid jusqu'au retour de la braise.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Cannelle	Chaude	Piquante, Douce	Réchauffe le centre, rallume la transformation	*Une pincée dans la compote, le riz, le bouillon : l'étincelle douce du fourneau qui repart.*
Gingembre sec	Tiède	Piquante	Réchauffe la Rate-Estomac, arrête la diarrhée de froid	*Le sec est plus chaud que le frais : une rondelle dans le bouillon du matin, la braise qui remonte le ventre.*
Cumin des près	Tiède	Piquante, Douce	Réchauffe le centre, fait circuler le Qi digestif	*L'épice des cuisines du Nord où l'on sait que le ventre a besoin de chaleur : pain, soupe, légumes braisés.*
Carvi (graine)	Tiède	Piquante	Réchauffe et fait circuler, dissipe le ballonnement froid	*La graine qui digère les lourdeurs : quelques-unes concassées sur les légumes racines et les plats mijotés.*
Muscade	Tiède	Piquante, Douce	Réchauffe le centre et astringe la diarrhée froide	*Une râpure dans la purée ou le béchamel doux : l'épice qui à la fois réchauffe et resserre, rare combinaison.*
Cardamome	Tiède	Piquante	Réchauffe sans brûler, réveille la Rate	*Verte ou noire : la capsule qui remet le fourneau en route en douceur.*
Citrouille	Tiède	Douce	Nourrit le centre en chaleur douce	*Soupe, purée, risotto : la douceur qui nourrit le ventre frileux sans l'agresser.*
Igname	Neutre	Douce, Acide	Tonifie la Rate, astringe l'essence	*Vapeur ou en bouillie : le tubercule qui soutient la Rate sans la refroidir.*
Poulet	Tiède	Douce	Tonifie le Qi et réchauffe le centre	*Bouillon, pot-au-feu, poule : la viande de la réparation du ventre frileux.*
Mouton & agneau	Chaude	Douce	Réchauffe fortement le centre, nourrit le Yang	*Le ragoût doux du dimanche : quand le ventre réclame de la chaleur profonde, en portions modestes.*
Anguille	Neutre	Douce, Salée	Tonifie le Yang et le centre, compense l'épuisement	*Le poisson tonique des anciens, en bouillon ou braisée : riche et réparatrice.*
Millet	Fraîche	Douce, Salée	Nourrit la Rate, descend le Qi	*Compensé par les épices tièdes : la bouillie du soir avec cannelle et gingembre.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Crudités et salades	Froide	Chaque feuille crue demande un feu qui n'est plus là : le temps de la reconstruction, tout passe par la casserole.
Glaces et boissons glacées	Froide	Le froid direct sur le fourneau éteint : l'eau se boit tiède ou à température ambiante, jamais en sortie de frigo.
Fruits crus et jus froids	Froide	La banane et le jus d'orange glacé sabotent la remontée du Yang : compotes et fruits pochés en attendant.
Laitages froids	Fraîche	Le yaourt sorti du frigo double le problème : laitages à température ambiante et en petite dose, ou pas du tout en crise.

RÈGLE D'OR

Réchauffer avant de nourrir : la casserole est le premier médicament, les épices tièdes les allumettes. Le froid est l'ennemi, la régularité chaude l'alliée.

NUTRITION MODERNE

Les fibres solubles sont les « grains doux » de la nutrition moderne : le psyllium a battu le son de blé dans l'essai de Bijkerk (BMJ, 2009), le son empirant les symptômes chez un IBS-D sur quatre. La recommandation officielle de l'American College of Gastroenterology (American Journal of Gastroenterology, 2021) est d'ailleurs la même : la fibre soluble, pas l'insoluble : commencer par des cuissons qui rendent les fibres disponibles sans les imposer d'un coup.

4 Vide de Yang du Rein, la diarrhée de l'aube · *Shen Yang Xu (肾阳虚)*

Quand le feu de la porte du destin s'épuise, la Rate ne reçoit plus la chaleur qui la fait travailler : la diarrhée devient matinale, réflexe au saut du lit, la « diarrhée du cinquième quart de veille » des anciens. Lombaires froids, fatigue profonde, terrain âgé ou épuisé. Stratégie : nourrir la racine, les saveurs profondes et chaudes, les petits déjeuners chauds, la patience.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Crevette	Tiède	Douce, Salée	Tonifie le Yang du Rein, réchauffe la racine	*En petite quantité, sautée ou en soupe : le crustacé qui nourrit le feu profond sans l'encombrer.*
Mouton & agneau	Chaude	Douce	Réchauffe le Yang de la racine, nourrit le fond	*Le bouillon de mouton du matin des cuisines du froid : quand la diarrhée de l'aube s'installe.*
Châtaigne	Tiède	Douce	Tonifie le Rein et la Rate, astringe	*En purée, en soupe ou confite : le fruit de l'automne qui consolide le bas du feu.*
Cannelle	Chaude	Piquante, Douce	Réchauffe la porte du destin, soutient le Yang	*Le gui hui des anciens réchauffe le Rein : dans le porridge du matin, elle travaille la racine.*
Fenugrec	Tiède	Douce	Tonifie le Yang, chasse le froid interne	*Les graines du fenugrec en infusion ou en cuisine : le tonique doux de la racine fatiguée.*
Muscade	Tiède	Piquante, Douce	Réchauffe le centre et astringe la diarrhée de l'aube	*L'épice qui resserre et réchauffe à la fois : la râpure qui fait office de « pilule des quatre esprits » diététique.*
Igname	Neutre	Douce, Acide	Tonifie Rate et Rein, consolide l'essence	*Le tubercule double action : il tient la Rate et nourrit la racine en même temps.*
Sésame noir	Neutre	Douce	Nourrit le Yin de la racine tout en glissant l'intestin	*Moulu dans le porridge : la graine qui soutient le fond sans figer le transit.*
Noix	Neutre	Douce	Tonifie le Rein, nourrit et glisse	*Deux ou trois noix du jour : le fruit sec qui nourrit la racine par la douceur.*
Sardine	Neutre, Tiède	Douce	Tonifie le centre, nourrit en profondeur	*Le petit poisson complet : grillée ou en escabèche douce, elle nourrit le Yang sans l'enterrer.*
Gingembre sec	Tiède	Piquante	Réchauffe le bas du foyer, arrête la diarrhée froide	*Dans le bouillon du réveil : la rondelle qui préchauffe le ventre avant que la journée ne commence.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Tout aliment cru ou froid	Froide	La racine du feu est trop faible pour transformer le cru : tout est cuit, tout est chaud, jusqu'à nouvel ordre.
Petit-déjeuner froid	Froide	La diarrhée de l'aube se nourrit du premier choc froid du matin : le porridge chaud est la première prescription du tableau.
Fruits crus en hiver	Froide	La pomme du matin de janvier tire sur la racine déjà courte : compotes tièdes jusqu'au retour du printemps.
Excès de sel et produits ultra-salés	Variable	Le sel en excès pèse sur la fonction du Rein ; la racine préfère les saveurs douces et chaudes.

RÈGLE D'OR

Nourrir la racine plutôt que retenir l'écorce : le feu du Rein rallume celui de la Rate. Petit-déjeuner chaud, saveurs profondes, régularité : la diarrhée de l'aube se résout par la base, pas par les astringents.

NUTRITION MODERNE

Les fibres solubles marchent aussi dans ce tableau : la méta-analyse Lancet Gastroenterology (2020) classe la fibre soluble et les antispasmodiques parmi les interventions efficaces du SII, en première ligne non médicamenteuse. Le geste alimentaire décisif reste l'hydratation chaude et régulière : le petit-déjeuner chaud est une prescription diététique autant qu'un confort.

5 Chaleur-Humidité dans le Gros Intestin, la crise brûlante · *Da Chang Shi Re (大肠湿热)*

C'est le SII-D de la crise : selles urgentes, brûlantes, fétides, souvent après des années de gras, d'épices, de repas pressés. La Chaleur brûle, l'Humidité englue : l'intestin rejette en urgence ce qu'il ne peut plus trier. Stratégie : clarifier la Chaleur par les légumes frais et amers, évacuer l'Humidité par les saveurs qui drainent, et retirer les combustibles (gras frit, piment, excès).

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Pourpier	Froide	Acide	Clarifie la Chaleur, calme la dysenterie chaude	*La plante des dysenteries des anciens : le Yanglao Fengqin Shu (XIe s.) la destine au « vieillard aux dysenteries rouge-blanc et aux grains non digérés ». En soupe ou blanchie.*
Sarrasin	Froide	Douce	Clarifie l'Humidité-Chaleur, fait descendre le Qi	*La kasha des vents frais : la céréale qui refroidit le foyer digestif sans l'affaiblir.*
Aubergine	Froide	Douce	Clarifie la Chaleur, drain le bas	*À la vapeur ou braisée douce : le légume qui absorbe la chaleur du foyer.*
Asperge	Froide	Douce, Amère	Clarifie l'Humidité-Chaleur, soutient le transit	*Cuite douce : le légume printanier qui lave le conduit.*
Thé	Fraîche	Douce, Amère	Clarifie la Chaleur, astringe légèrement	*Le thé vert léger entre les repas : l'amertume qui clarifie sans agresser le terrain.*
Rhubarbe	Fraîche	Acide, Douce	Clarifie la Chaleur, drain le bas	*En compote avec du gingembre : la rhubarbe cuite fait descendre la chaleur qui bouillonne.*
Chou chinois (Napa)	Tiède	Douce	Nourrit en légèreté, clarifie en douceur	*Le chou de la douceur : mijoté, il restaure le conduit sans aggraver le tableau.*
Ache des marais - céleri sauvage	Fraîche	Douce, Amère	Clarifie la Chaleur, draine l'Humidité	*Le céleri de la tradition dans les soupes claires : l'amertume douce qui ventile le foyer.*
Bambou (pousses)	Froide	Douce, Amère	Clarifie la Chaleur, glisse l'Humidité	*En soupe : le légume qui rafraîchit le conduit encombré.*
Potiron	Tiède	Douce	Nourrit le centre tout en clarifiant en douceur	*En velouté tiède : la douceur qui répare l'intestin irrité sans le refroidir.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Fritures et grillades grasses	Chaude	Le gras chauffé et carbonisé est le premier combustible de l'Humidité-Chaleur : la poêle est suspendue le temps de la crise.
Piment fort et épices brûlantes	Chaude	La capsaïcine ajoute du feu sur un conduit déjà brûlant : la chaleur en excès retarde la résolution.
Oignon et ail	Tiède	Fructanes fermentescibles + piquant : double agression du foyer enflammé. Le vert de ciboule offre le parfum sans le FODMAP.
Sucreries et pâtisseries	Variable	Le sucre fermente en chaleur humide : les desserts simples attendent la fin de la crise.

RÈGLE D'OR

Clarifier d'abord, reconstruire ensuite : l'intestin qui brûle ne se nourrit pas, il se décharge. Légumes frais, cuissons douces, retrait des combustibles : la crise demande la baisse de chauffe, pas la purge.

NUTRITION MODERNE

Le régime low-FODMAP est l'intervention diététique la mieux classée du SII : la méta-analyse en réseau de Gut (2022) le place en tête des approches diététiques pour l'ensemble des symptômes. La méta-analyse européenne (European Journal of Nutrition, 2021) confirme l'amélioration globale significative des symptômes. Le signal est le même que l'Humidité-Chaleur : les glucides fermentescibles nourrissent la fermentation, le gaz et l'eau attirée, c'est-à-dire la crise. Le régime occidental riche en graisses et sucres est, lui, associé au SII dans la cohorte NutriNet (American Journal of Gastroenterology, 2018) : la cause moderne de la chaleur humide des anciens.

6 Vide de Liquides du Gros Intestin, le désert intestinal · *Da Chang Jin Ye Bu Zu (大肠津液不足)*

C'est le SII-C du désert : selles dures en petites crottes, effort douloureux, sécheresse qui va jusqu'à la peau et la bouche. Les liquides manquent pour faire glisser le bol : ni la Rate ni les intestins n'ont de quoi humidifier le transit. Stratégie : nourrir les liquides par les graines oléagineuses, les mucilages et les fruits mûrs, hydrater en continu, et bannir les fibres rêches qui aggravent la sécheresse.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Sésame noir	Neutre	Douce	Nourrit le Yin, glisse le Gros Intestin	*Le Qianjin Yaofang : « profite au gros intestin ». Moulu frais dans le porridge ou la compote, c'est le lubrifiant doux des anciens.*
Kiwi	Froide	Douce, Acide	Nourrit les liquides, active le transit	*Deux kiwis verts par jour : le fruit le mieux testé de la constipation (AJG, 2023), à prendre le matin.*
Amande (graine)	Neutre	Douce	Nourrit le Yin, glisse le transit	*Une dizaine trempées ou la purée d'amande : l'oléagineux qui humidifie le conduit.*
Graines de Chia	Fraîche	Douce	Mucilage qui humidifie et gonfle doucement le bol	*Trempées toute la nuit en pudding : la fibre gélifiée qui imite le mucilage intestinal.*
Papaye	Neutre	Douce	Nourrit les liquides, digère en douceur	*Le fruit mûr du matin : sa papaïne aide la transformation et sa chair humidifie.*
Asperge	Froide	Douce, Amère	Nourrit les liquides, soutient le glissement	*Cuite douce : le légume qui hydrate le conduit en profondeur.*
Rhubarbe	Fraîche	Acide, Douce	Glisse le bol, clarifie légèrement	*En compote : la rhubarbe cuite est le détendeur doux de la constipation des cuisines du Nord.*
Abricot	Chaude	Douce, Acide	Nourrit les liquides, glisse	*L'abricot mûr ou sec en petite dose : le fruit qui humidifie le conduit en douceur.*
Huile de sésame	Froide	Douce	Lubrifie le conduit intestinal	*Un filet en fin de cuisson : la graisse qui fait glisser, geste des cuisines chinoises pour la constipation sèche.*
Banane	Froide	Douce	Nourrit les liquides, glisse en douceur	*La banane mûre, pas verte : mûre elle humidifie le conduit, verte elle le resserre.*
Feta	Fraîche	Douce, Acide, Salée	Nourrit le Yin, humidifie le conduit	*Le fromage affiné qui nourrit en légèreté : petite dose dans une salade tiède de légumes cuits.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Son de blé et fibres insolubles brutes	Variable	L'essai Bijkerk (BMJ, 2009) est clair : le son aggrave les symptômes, le psyllium les soulage. Sur un désert intestinal, la fibre rêche dessèche encore : préférer les mucilages.
Aliments déshydratants	Variable	Café fort, thé très tannique, excès de sodium : chacun pompe les liquides qui manquent déjà au conduit.
Excès de riz blanc et féculents raffinés	Variable	L'amidon raffiné absorbe l'eau et fige le bol sec : céréales à grain plus doux et hydratation.
Ignorer l'envie d'aller à la selle	Variable	Chaque envie repoussée laisse l'intestin résorber l'eau du bol : le réflexe matinal se cultive, il ne s'attend pas.

RÈGLE D'OR

Nourrir le fleuve avant de pousser la barque : graines oléagineuses, mucilages, fruits mûrs, eau continue. La constipation sèche se résout par l'humidification, pas par les fibres rêches qui aggravent le désert.

NUTRITION MODERNE

Deux kiwis verts par jour ont amélioré la constipation et le confort abdominal dans un essai international contrôlé (American Journal of Gastroenterology, 2023). La fibre soluble gagne là où l'insoluble échoue : Bijkerk (BMJ, 2009) a montré le psyllium supérieur au son et au placebo, et la méta-analyse (European Journal of Gastroenterology & Hepatology, 2015) confirme que la solubilité, pas la quantité de fibre, fait la différence. Les probiotiques améliorent les symptômes globaux du SII (méta-analyse Gastroenterology, 2023). La règle est la même que le Yin : humidifier avant de stimuler.

7 Stagnation d'aliments dans l'Estomac, le repas qui reste · *Shi Zhi (食滞)*

Le repas qui ne descend pas : pesanteur, ballonnements en fin de repas, éructations à odeur de nourriture, haleine chargée. C'est la surtension du système digestif : trop de volume, trop de vitesse, trop de fermentescible pour le terrain du moment. Stratégie : aider la descente par les piquants doux et les aliments digesteurs, réduire la charge, et remettre le repas à sa juste taille.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Radis long - Navet chinois	Tiède	Piquante, Douce	Fait descendre la stagnation, désengorge	*Le daikon des cuisines du soir : râpé dans la soupe, c'est le légume qui « fait descendre le repas qui reste ».*
Radis noir	Fraîche, Neutre	Piquante, Douce	Fait descendre le Qi stagnant, draine	*En salade légère ou soupe : le radis qui dégage le centre encombré.*
Origan	Tiède	Piquante	Fait circuler le Qi, digère la stagnation	*L'herbe des pizzas parce qu'elle digère le plat : en infusion ou sur les légumes, elle débloque le repas qui piétine.*
Cardamome	Tiède	Piquante	Fait circuler, transforme l'Humidité du centre	*La capsule concassée dans le plat ou l'infusion : l'épice qui déverrouille la stagnation.*
Carvi (graine)	Tiède	Piquante	Digère la stagnation, dissipe le ballonnement	*La graine du chou et des plats lourds : elle accompagne les repas qui risquent de rester.*
Aneth (graine)	Tiède	Piquante	Délie le Qi, calme la tension du centre	*Infusée après le repas ou dans le plat : la graine qui fait oublier le repas lourd.*
Badiane - Anis étoilé	Tiède	Douce, Piquante	Fait circuler le Qi, dissipe le froid et la stagnation	*Une étoile dans le bouillon ou l'infusion : le digestif des grandes cuisines asiatiques.*
Basilic (aromatique)	Tiède	Douce, Piquante	Ouvre le Qi, descend la stagnation	*Ciselé à la fin : la feuille qui dégage le haut de l'estomac.*
Coriandre (aromatique)	Tiède	Piquante	Ouvre le Qi, harmonise le centre	*Fraîche en fin de plat : le geste qui fait passer le repas lourd.*
Ananas	Neutre	Douce, Acide	Digère par ses enzymes, descend la stagnation	*Une tranche fraîche en fin de repas de fête : la bromélaïne aide la descente du bol qui piétine.*
Thé	Fraîche	Douce, Amère	Clarifie, fait descendre la stagnation	*Le thé léger après le repas lourd : l'amertume qui lave le conduit.*
Vinaigre	Tiède	Acide, Douce	Acide qui digère, descend la stagnation	*La vinaigrette de la fin de repas : l'acidité qui aide la transformation du bol lourd.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Repas copieux et trop rapides	Variable	La première cause du tableau est la charge : le volume que l'estomac ne peut brasser devient stagnation, le premier remède est la taille du repas.
Légumineuses en grande portion	Variable	Lentilles, pois chiches et haricots apportent les GOS fermentescibles : bon aliment, mauvaise dose pour le ventre encombré.
Oignon, chou-fleur, topinambour	Variable	Les fructanes et l'inuline sont les FODMAP les plus gazogènes : réservés aux petites doses bien cuisinées.
Sodas et boissons gazeuses au repas	Variable	Gaz + sucre + polyols : la triple charge du ballonnement mécanique qui aggrave la stagnation.

RÈGLE D'OR

Faire descendre avant de remplir : le ventre encombré ne demande pas de la nourriture mais de la circulation. Piquants doux, aliments digesteurs, petites charges : la stagnation se déroule, elle ne se bouche pas.

NUTRITION MODERNE

Les FODMAP produisent leur effet par mécanisme mesuré : gaz de fermentation + eau osmotique attirée dans le conduit, soit le ballonnement physique (revue Gut, 2017). L'histoire du gluten est exemplaire : Biesiekierski (AJG, 2011) montrait le gluten coupable en essai double aveugle, puis la même équipe (Gastroenterology, 2013) le dédouanait : après réduction des FODMAP, le gluten ne provoquait plus rien, les fructanes du blé étaient le vrai coupable. C'est l'honnêteté scientifique à son meilleur : le « sans gluten » du SII est surtout un « sans fructanes ». Les prébiotiques et probiotiques aident en méta-analyse (Alimentary Pharmacology, 2018) mais les effets restent modestes : la charge du repas reste le premier levier.

CONSEILS TRANSVERSAUX

Valable quel que soit le tableau

Au-delà des sept tableaux, quelques règles valent pour tous les ventres irritables : le rythme rassure le système nerveux entérique autant que l'assiette le nourrit, et le FODMAP est un outil de diagnostic, pas une destination.

- Tenir un journal repas-symptômes quinze jours : les déclencheurs du SII sont personnels, le seul régime fiable est celui que le ventre révèle lui-même.
- Manger assis, mâcher, poser les fourchettes : le complexe moteur migrateur, le nettoyeur du grêle, a besoin de repas marqués et de calme pour travailler.
- Garder un rythme régulier de repas : trois vrais repas valent mieux que huit grignotages qui ne laissent jamais l'intestin se reposer.
- Préférer les cuissons douces (vapeur, étouffée, mijoté) : le cuit est toujours plus facile à transformer que le cru pour un ventre irritable.
- Hydrater entre les repas, eau tiède ou à température ambiante : jamais glacée, jamais en grande quantité pendant le repas.
- Dîner léger et tôt : le soir, le transit ralentit et le Foie se prépare à la nuit, le dernier repas n'a pas vocation à peser.
- Sortir et bouger doucement après le repas : dix minutes de marche font circuler le Qi du ventre mieux que beaucoup de compléments.
- Travailler le haut avant le bas : respiration, gestion du stress, rythme de vie. Le SII est un dialogue cerveau-intestin, l'assiette n'en est qu'un mot.

EN CUISINE

Recettes adaptées

Quotidien, les bases françaises douces

Blanquette de Veau — France

Le mijoté par excellence : protéine tendre, bouillon chaud, légumes fondants. Le plat qui nourrit sans défier la Rate.

Compote de Pommes à la Cannelle — France/Europe

Pomme cuite + cannelle : la pectine douce qui apaise le transit et la chaleur qui soutient le centre.

Truite en Papillote aux Légumes — France

Vapeur, poisson doux, légumes fondants : le repas complet le moins irritant qui soit.

Waterzooi de Poulet aux Poireaux — Belgique

Le ragoût doux du Nord : poule en bouillon léger, légumes fondants. Adapter les poireaux (fructanes) aux journées calmes.

Pot-au-feu traditionnel — France

Bouillon + légumes cuits longuement : le plat-ancêtre de la diététique chinoise française, tout entier dans l'esprit du congee.

Compote de Coing et Pomme — Allemagne

Coing astringent + pomme : le dessert qui resserre doucement les selles molles du vide de Rate.

Infusion de Verveine — France

La tisane du ventre crispé : verveine le soir, elle détend le Qi avant la nuit.

Les bouillons du monde, par tableau

Congee de Larme de Job au Poulet et Gingembre — Chine

La bouillie reine du vide de Rate : coix + poulet + gingembre, le remède alimentaire des anciens en un seul bol.

Abalone Congee — Chine

Le congee de luxe : la version prestige du même principe, riz fondu longuement.

Bouillie de Sarrasin au Lait — Ukraine / Europe de l'Est

La kasha de la chaleur-humidité : sarrasin frais en bouillie, le grain qui clarifie le foyer.

Chawanmushi aux Œufs de Pigeon (Flan Salé) — Japon

L'œuf vapeur japonais : la protéine la plus douce qui existe, en flan soyeux.

Congee d'Avoine Salé aux Champignons et Gingembre — Chine

Avoine soluble + gingembre : le congee qui nourrit les fibres solubles sans la rudesse du son.

Khichdi, riz aux lentilles de l'Inde — Inde

Le plat de repos digestif de l'Ayurveda : riz et lentilles fondus ensemble, épices douces, la diététique indienne rencontre la diététique chinoise.

Soupe de Poisson à l'Aneth — Finlande

Poisson doux + aneth carminatif : la soupe du ventre crispé, du Nord qui sait le froid.

Compote de Rhubarbe et Gingembre — Royaume-Uni

Rhubarbe qui glisse + gingembre qui tempère : le dessert du désert intestinal.

Soupe de Daikon et Poulet

Thaïlande

Daikon descendant + bouillon : la soupe qui fait descendre le repas qui reste (stagnation).

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

Vietnam

Aigre-douce et aneth : la soupe qui clarifie et détend, du delta du Mékong.

PRATIQUE

Astuces de cuisson & hygiène

1. Le congee du matin : riz ou millet + 8 volumes d'eau, mijoté 45 minutes jusqu'à ce que le grain fonde. La base qui nourrit le ventre sans le fatiguer, à décliner sucré ou salé selon le tableau.
2. L'astuce du vert de ciboule : les fructanes de l'oignon sont dans le bulbe, pas dans la tige verte. Le vert ciselé donne le parfum sans le FODMAP.
3. L'huile infusée à l'ail : les fructanes ne sont pas solubles dans l'huile. Faire chauffer l'ail dans l'huile puis le retirer donne le goût sans la charge.
4. La compote systématique : pomme, coing, rhubarbe, poire cuite. Le fruit cuit conserve la pectine qui apaise et abandonne le froid qui irrite.
5. La graine de fenouil mâchée : une petite pincée en fin de repas, le carminatif de poche qui fait descendre le repas et desserre le ventre.
6. Le thé vert de l'entre-deux : entre les repas, jamais pendant. L'amertume clarifie, le tanin n'asphyxie pas la digestion en cours.
7. Les portions avant tout : même un aliment low-FODMAP devient problématique en trop grande quantité. Le seuil Monash dépend de la portion, pas seulement de l'aliment.
8. Le bouillon de poule du dimanche : carcasse + gingembre + aromates doux, trois heures de feu doux. En réserve au congélateur pour les semaines difficiles.

AU FIL DE L'ANNÉE

Conseils saisonniers

Printemps

Le Qi du Foie se réveille et le ventre nerveux aussi : verdir l'assiette (menthe, coriandre, fenouil), sortir, ne pas ajouter la tension de la restriction à la tension de la saison.

Été

La chaleur extérieure nourrit l'Humidité-Chaleur interne : soupes froides seulement si le Yang tient, légumes frais cuits légers, hydratation tiède. Attention aux crudités des barbecues qui coûtent cher au ventre fatigué.

Automne

Le retour des soupes et des compotes : le moment de réinstaller les bouillies du matin avant l'hiver, et de faire la récolte des coings, pommes et châtaignes qui astringent doucement.

Hiver

La saison du vide de Yang : petit-déjeuner chaud non négociable, mijotés, épices tièdes. Le froid ambiant double la frilosité digestive, le petit congee du matin devient la première défense.

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 bilan nutritionnel individualisé. Le SII est un diagnostic d'élimination : des signes qui le font ressembler à autre chose doivent être écartés.
- Signes d'alerte qui imposent un avis médical sans délai : sang dans les selles, perte de poids inexpliquée, fièvre, douleurs qui réveillent la nuit, apparition après 50 ans, anémie, antécédent familial de cancer colorectal ou de MICI. La diététique n'explore jamais ces terrains.
- Les anciens traitaient déjà ces terrains : la bouillie de larmes-de-Job (congee) figurait comme « œuvre qui surpasse tous les remèdes » pour les ventres fragiles (Yin Shi Xu Zhi, XVIe s.), et la graine de lotus « astringe l'intestin » (Bencao Bei Yao, 1683). La tradition a rejoint la science : les grains doux cuits longuement sont les fibres solubles que les essais modernes valident.
- Le régime low-FODMAP est un protocole en trois phases : éviction courte (4 à 6 semaines), réintroduction systématique, personnalisation. Jamais le régime strict à vie : il appauvrit les bifidobactéries (Staudacher, Gastroenterology 2017). La fiche des tableaux MTC et le FODMAP ne s'opposent pas : ils se regardent, le premier indiquant le terrain, le second la dose.
- Les sous-types se déplacent : un ventre peut passer du SII-D au SII-M avec le temps, le stress ou l'âge. La fiche sert à repérer le tableau du moment, pas à graver une identité : relire le différentiel à chaque changement de saison ou de rythme de vie.

Pour aller plus loin : les cours « Interaction Foie-Rate dans les troubles digestifs », « Différentiels cliniques : choisir le bon syndrome digestif », « Vide de Qi de la Rate : le syndrome le plus fréquent », « Rétention d'aliments et accumulation », « Motricité et transit : le Vent du Foie et le complexe moteur migrateur » et « Humidité-Damp et microbiote : équilibre et déséquilibre » de l'Académie Yin Shi (formation.yinshi.app).

*Fiche protocole **Yin Shi** · Syndrome de l'intestin irritable (SII) · Édition du 2026 novembre 19*

Document professionnel à remettre ou adapter en consultation.