

YIN SHI

GYNÉCOLOGIE

Syndrome prémenstruel

Fiche protocole de diététique chinoise

Sept à dix jours avant les règles, le corps bascule : le Sang descend vers la matrice et le Qi du Foie doit l'accompagner. Tout ce qui bloque ou épuise se révèle alors, mois après mois, dans la même fenêtre. Le SPM n'est pas une fatalité hormonale : c'est le thermomètre mensuel du terrain, et chaque tableau MTC a sa stratégie alimentaire.

COMPRENDRE LA PATHOLOGIE

Syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel réunit, sur les sept à dix jours qui précèdent les règles, un faisceau de signes physiques et émotionnels qui s'effacent à l'arrivée des règles. La médecine moderne y lit une sensibilité aux fluctuations de progestérone et d'œstradiol, relayée par la sérotonine et l'allopregnanolone ; la MTC y voit le mécanisme de bascule mensuelle : le Sang descend vers la matrice, le Qi du Foie doit l'accompagner, la Rate doit tenir, les Reins doivent ancrer. Ce qui cloche le reste du mois se révèle alors dans une fenêtre régulière : irritabilité, tension mammaire, ballonnements, fatigue, envies, lourdeurs. Le SPM n'est pas une fatalité hormonale mais un indicateur de terrain, et c'est le tableau MTC qui fait la stratégie, pas l'étiquette SPM.

SIGNES ÉVOCATEURS

- Irritabilité, sautes d'humeur, tension intérieure les jours précédant les règles
- Tension ou douleur mammaire, sensation de gonflement des seins
- Ballonnements, distension abdominale, transit modifié
- Rétention d'eau : œdèmes, prise de poids cyclique
- Fatigue marquée, envies de sucre ou de féculents
- Douleurs lombaires ou pelviennes à l'approche des règles
- Maux de tête, acné, bouffées de chaleur selon le profil
- Disparition ou net recul des signes à l'arrivée des règles

LANGUE & POULS

Variable selon le tableau : langue normale ou bords rouges et pouls en corde dans la stagnation ; langue rouge pointée et pouls rapide si feu ; langue pâle et pouls fin dans les vides ; enduit gluant dans l'Humidité. Se reporter au différentiel.

TERRAIN FAVORISANT

Terrain de répétition cyclique : cycles de vie réglés mais contraints (stress, surmenage, rumination), sédentarité, alimentation dispersée ou irritante en phase lutéale, carences silencieuses (magnésium, fer, oméga-3). Le SPM s'installe là où la bascule mensuelle trouve un organe déjà affaibli.

LE DIFFÉRENTIEL MTC

Quel tableau est le sien ?

Le SPM n'existe pas au singulier : c'est la même fenêtre cyclique qui éclaire des terrains différents. Le tableau ci-dessous croise les signes distinctifs pour identifier le ou les tableaux MTC en jeu, en pratique, les profils se combinent.

TABLEAU MTC	SIGNES DISTINCTIFS	LANGUE & POULS	SIGNAL RAPIDE
Stagnation de Qi du Foie	Tension mammaire, irritabilité, soupirs, ballonnements, distension sous-costale	Langue normale ou bords rouges, pouls en corde	***Seins tendus + irritabilité***
Montée du Feu du Foie	Colères explosives, acné, maux de tête temporaux, bouche amère, règles précoces	Langue rouge à bords pointés, pouls en corde et rapide	***Irritabilité + chaleur qui monte***
Vide de Sang du Foie	Règles légères, fatigue, vertiges, vision trouble, sommeil léger, ongles pâles	Langue pâle, pouls fin	***SPM léger + épuisement marqué***
Vide de Yang de la Rate	Fatigue, envies de sucre, ballonnements, œdèmes, frilosité, selles molles	Langue pâle et gonflée, pouls faible	***Fatigue + fringale de sucre***
Vide de Yang du Rein	Lombes froides et douloureuses, œdèmes des chevilles, frilosité marquée, règles retardées	Langue pâle humide, pouls profond et lent	***Lombes + froid + œdèmes***
Vide de Yin du Rein et du Foie	Bouffées de chaleur, insomnie, agitation, sueurs nocturnes, acouphènes, sécheresse	Langue rouge pelée, pouls fin et rapide	***Chaleur de vide + nuit difficile***
Stase de Sang du Foie	Douleurs fixes et précises, caillots foncés, SPM douloureux localisé	Langue violacée ou tâchée, pouls en corde et rugueux	***Douleur fixe + caillots***
Froid-Humidité dans la Rate	Prise de poids cyclique, tension mammaire lourde, brume mentale, mucus, lourdeur générale	Langue gonflée à enduit blanc gluant, pouls glissant	***Lourdeur + eau retenue***

En pratique, les tableaux se combinent : le duo Foie-Rate est le plus fréquent (irritabilité ET fatigue, seins tendus ET envies de sucre). Prioriser le tableau dominant, associer les stratégies qui se recouvrent, l'Académie Yin Shi estime à 60-70 % la part des SPM mixtes. La stratégie de phase : réguler la stagnation en première quinzaine de phase lutéale (du 15e jour du cycle, J15, au 20e), tonifier ensuite. Tableaux associés plus rares : vide de Sang du Cœur (anxiété, palpitations) et chaleur du Sang (règles précoces abondantes) se replient dans les plans Sang et Feu ; la désharmonie Chong-Ren reste le cadre de lecture du cycle.

PLANS ALIMENTAIRES

Un plan par tableau

1 Stagnation de Qi du Foie · *gān yù qì zhì* 肝郁气滞

Le tableau cardinal, le plus fréquent : quand le Qi du Foie cesse de couler, il se tend chaque mois au même moment. Tension mammaire, irritabilité, soupirs, ballonnements. Stratégie : aromatiques légers qui font circuler, sans rien qui fige ni qui chauffe trop.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Curcuma	Tiède	Amère, Piquante	Fait circuler le Qi et le Sang du Foie	*La pincée quotidienne dans les plats, avec un tour de poivre noir pour la biodisponibilité.*
Menthe	Fraîche	Piquante	Fait circuler le Qi du Foie, libère la tête	*En tisane en fin de journée : la tête se libère, l'irritabilité se détend.*
Fenouil bulbe	Neutre	Douce, Piquante	Fait circuler le Qi, apaise le centre	*Braisé ou en salade tiède : le ballonnement prémenstruel aime sa douceur.*
Basilic (aromatique)	Tiède	Douce, Piquante	Fait circuler le Qi, harmonise Foie et Estomac	*Ciselé sur les plats chauds : l'aromate du Foie contrarié.*
Radis noir	Fraîche, Neutre	Piquante, Douce	Fait descendre le Qi, libère Foie et Estomac	*Râpé avec huile et sel : le légume du centre encombré.*
Kumquat	Tiède	Douce, Acre	Fait circuler le Qi du Foie, harmonise le centre	*Deux ou trois entiers à croquer le soir, peau et chair ensemble.*
Mandarine (peau)	Tiède	Amère, Piquante	Chen pi fait circuler le Qi et transforme l'Humidité	*Un zeste séché dans la soupe ou la tisane : le classique du Qi bloqué.*
Céleri	Fraîche	Douce, Amère	Rafraîchit, aide le Yang du Foie à descendre	*Cuit à l'étouffée ou en jus : le légume des semaines tendues.*
Safran	Neutre	Amère	Nourrit le Sang, le fait circuler, apaise le Shen	*Quinze stigmates dans l'eau tiède le soir : l'épice à essai clinique direct sur le SPM.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Café	Tiède	Stimulant qui disperse et épuise : il masque la fatigue sans régler la circulation.
Piment de Cayenne	Chaude	Le piquant-chaud disperse violemment : il soulage dix minutes et fait rebondir la stagnation.
Repas tardifs et gras	Variable	Un dîner lourd encombre le Foie à l'heure où il devrait libérer : dîner léger et tôt en phase 4.
Sucres raffinés	Variable	Pic puis chute d'énergie : les fringales prémenstruelles se nourrissent elles-mêmes.

RÈGLE D'OR

Ce qui circule apaise : des aromates légers et des repas réguliers plutôt que des plats lourds, et jamais rien qui fige.

NUTRITION MODERNE

Oméga-3 : la méta-analyse 2022 (J Obstet Gynaecol Res) montre une réduction des symptômes du SPM, sardines, maquereaux, anchois y contribuent. Magnésium : les essais sur rétention et humeur rejoignent l'effet apaisant attendu ici. Safran : l'essai BJOG 2008 (30 mg/jour) efficace sur le SPM, rare cas où l'épice classique et l'étude disent la même chose.

2 Montée du Feu du Foie · *gān huǒ shàng yán* 肝火上炎

La stagnation laissée à elle-même s'échauffe : même fenêtre que le tableau précédent, mais la colère devient incendie, crises explosives, acné, maux de tête temporaux, bouche amère, règles précoces ou abondantes. La stratégie change de nature : les aromates tièdes reculent, l'amer et le frais qui font descendre prennent le relais.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Camomille	Fraîche	Douce	Apaise le Foie, calme le feu qui monte	*La tisane du soir quand la journée a fait bouillir : une tasse lente.*
Céleri	Fraîche	Douce, Amère	Rafraîchit le Foie, abaisse le Yang qui monte	*En jus frais le matin ou braisé doux : le légume de la descente.*
Ache des marais - céleri sauvage	Fraîche	Douce, Amère	Apaise le Feu du Foie, fait descendre	*En soupe ou en jus : le céleri des anciens, plus drastique que le cultivé.*
Olive	Froide	Amère	Refroidit et apaise le Feu du Foie	*Quelques olives ou un trait d'huile première presse : la grasse fraîche qui tempère.*
Menthe	Fraîche	Piquante	Disperse la chaleur du Foie, libère la tête	*Fraîche ici : c'est sa nature qui travaille, en tisane ou ciselée.*
Chicorée, Frisée, Scarole	Froide	Amère	L'amer frais qui draine le Feu du Foie	*En salade légère ou braisée courte : l'amertume qui fait descendre.*
Verveine	Fraîche	Amère	Apaise le Foie et le Shen, fraîche	*La tisane de fin de soirée : elle couche le feu et prépare le sommeil.*
Épinard	Froide	Douce	Nourrit et rafraîchit, aide le Sang à rester bas	*Juste tombé à la poêle : il nourrit sans chauffer.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Café	Tiède	La caféine nourrit l'agitation et l'anxiété de ce tableau : thé léger au mieux, rien après midi.
Piment de Cayenne	Chaude	Du feu sur le feu : à suspendre entièrement en phase lutéale.
Cannelle	Chaude	Chaude et montante : excellente dans le tableau Rein-Yang, ici elle alimente l'incendie.
Fritures et grillades	Variable	La chaleur sèche des cuissons vives entretient l'incendie : vapeur, étouffée, bouillon.

RÈGLE D'OR

Descendre et refroidir sans geler : l'amer frais travaille là où l'aromate tiède échoue.

NUTRITION MODERNE

La caféine est le facteur alimentaire le plus associé aux symptômes psycho-affectifs du SPM dans la cohorte SWAN (2007). Les sucres rapides entretiennent les montées et chutes qui attisent l'irritabilité ; les légumes verts amers apportent magnésium et folates.

3 Vide de Sang du Foie · *gān xuè xū* 肝血虚

Quand le réservoir du Sang du Foie est bas, la matrice se remplit mal : règles légères, SPM discret mais épuisement marqué, vertiges, vision trouble, sommeil léger, ongles fragiles. Ici, rien à disperser : tout à refaire. La stratégie est celle de la substance, dense, sanguine, régulière.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Foie de poulet	Tiède	Douce, Amère	Nourrit le Sang et l'Essence, le plus direct	*En pâté ou poêlé court : le Foie stocke le Sang, et le Sang et l'Essence sont de même source.*
Boeuf	Tiède	Douce	Tonifie Qi et Sang, chair tiède	*En pot-au-feu ou braisé : la viande qui refait sans vider.*
Œuf de poule	Neutre	Douce	Nourrit Sang et Yin	*Mollet ou poché : le jaune coulant est la part nourrissante.*
Épinard	Froide	Douce	Nourrit le Sang, humecte	*Juste tombé avec un filet d'huile : le fer végétal passe mieux accompagné.*
Boudin noir, sang de porc	Neutre	Salée	Le sang nourrit le sang : le tonique le plus direct	*Une tranche poêlée avec des oignons : le retour de flamme du Sang.*
Sésame noir	Neutre	Douce	Remplit le Jing, nourrit le Sang	*Torréfié à sec sur le porridge du matin : le grain qui refait l'Essence.*
Cerise	Chaude	Douce	Nourrit le Sang, douce-chaude	*Une poignée à la saison, en dessert ou en jus : le fruit du Sang.*
Pêche	Chaude	Douce, Acide	Nourrit Sang et liquides	*Poêlée ou rôtie : la douce-chaude qui reprend les couleurs.*
Huître	Tiède	Douce, Salée	Nourrit Yin et Sang, riche en fer et zinc	*Une douzaine crues au citron en début de cycle : le plein de minéraux.*
Avocat	Fraîche	Douce	Nourrit Sang et Yin, gras nourrissant	*Naturel, au sel et au citron : la grasse douce qui construit.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Thé et café aux repas	Variable	Les tanins bloquent l'absorption du fer : à boire une heure à distance, la rencontre parfaite entre la science et le « ne pas disperser ».
Aliments très dispersants	Variable	Trop d'aromates qui font circuler (menthe, piquants forts) dispersent ce qui manque : mesure.
Jeûne et repas sautés	Variable	On ne refait pas du Sang avec une assiette vide : la régularité est la première tonique.

RÈGLE D'OR

La substance avant tout : dense, sanguine, trois vrais repas, et rien qui ne disperse.

NUTRITION MODERNE

Fer héminique, B12 et folates : les apports sanguins par excellence, et la vitamine C d'un fruit en fin de repas double l'absorption du fer végétal. La carence en fer est le premier facteur nutritionnel des règles qui fatiguent.

4 Vide de Yang de la Rate · *pí yáng xū* 脾阳虚

Quand le feu de la Rate faiblit, la fin de cycle devient marécage : fatigue, envies de sucre, ballonnements, œdèmes, frilosité, selles molles. La Rate devait transformer et tenir ; elle n'a plus le feu pour le faire. La stratégie est le tiède-doux nourrissant : tout cuit, rien de froid, le sucre raffiné hors champ.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Avoine	Tiède	Douce, Salée	Tonifie la Rate en douceur, graine tiède	*En porridge le matin : la base chaude qui tient toute la journée.*
Millet	Fraîche	Douce, Salée	Tonifie Rate et Estomac, la graine la plus facile	*En porridge ou galettes, toujours servi bien chaud : sa nature fraîche se corrige par la cuisson.*
Igname	Neutre	Douce, Acide	Tonifie Rate, Poumon et Rein	*En soupe ou en purée : le tubercule qui construit sans charger.*
Jujube	Tiède	Douce	Tonifie Qi et Sang, le fruit de la Rate	*Trois fruits dans la soupe ou la tisane du soir : le da zao du centre.*
Citrouille	Tiède	Douce	Tonifie le centre, douce-tiède	*En soupe, en purée ou rôtie : l'orange qui réchauffe.*
Poulet	Tiède	Douce	Tonifie Qi et Sang, chair chaude	*En bouillon ou rôti : la chair de la convalescence.*
Sardine	Neutre, Tiède	Douce	Tonifie la Rate, oméga-3	*À la plancha ou à l'huile : le petit poisson gras du centre.*
Anchois	Tiède	Douce, Salée	Tonifie Rate et Estomac	*En marinade douce ou sur un toast chaud : le sel qui travaille.*
Gingembre sec	Tiède	Piquante	Réchauffe le centre, disperse le froid	*Une rondelle dans l'eau chaude après le repas : la braise digestive.*
Cannelle	Chaude	Piquante, Douce	Réchauffe Rate et Rein	*Une pincée dans le porridge : le feu doux du matin.*
Miso	Neutre, Tiède	Douce, Salée	Tonifie la Rate, fermenté	*En soupe le matin : le fermenté qui nourrit et réveille la Rate.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Crudités et boissons glacées	Variable	Le froid éteint le feu de la Rate juste au moment où elle en manque : tout cuit, tout chaud.
Laitages froids et sucrés	Variable	Froid, humide et sucré : le triple handicap du Yang de la Rate.
Sucres raffinés	Variable	Pic puis chute : la fringale de sucre de ce tableau s'auto-entretient.
Excès de liquides aux repas	Variable	Noyer la braise digestive en buvant un litre au repas : petites gorgées chaudes à la place.

RÈGLE D'OR

Tout cuit, tout chaud, trois repas réguliers : le feu de la Rate se refait à la soupe, pas à la volée.

NUTRITION MODERNE

La stabilité glycémique est la stratégie parallèle : repas complets et réguliers, protéines dès le matin, les sucres rapides amplifient fringales et irritabilité (cohorte SWAN). Le sel se modère : la rétention d'eau s'ajoute à l'Humidité.

5 Vide de Yang du Rein · *shèn yáng xū* 肾阳虚

Quand le feu du Ming Men baisse, la fin de cycle devient hiver : lombes froides et douloureuses, œdèmes des chevilles, frilosité marquée, fatigue profonde, règles retardées et pâles. Le Rein devait ancrer et chauffer ; il n'a plus la braise. La stratégie est le tiède-profond : chair chaude, épices du Ming Men, rien de cru.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Noix	Neutre	Douce	Tonifie le Rein, tiédit les reins	*Une poignée en collation : le fruit sec du Rein qui fait le plein d'oméga-3.*
Châtaigne	Tiède	Douce	Tonifie Rein et Rate, douce-tiède	*En purée ou rôties : le fruit d'hiver du Ming Men.*
Mouton & agneau	Chaude	Douce, Salée	Réchauffe le Ming Men, chair chaude	*En ragoût long avec épices : la viande du froid intérieur.*
Crevette	Tiède	Douce	Tonifie le Yang du Rein	*À la plancha rapide ou en soupe : le crustacé chaud qui tonifie.*
Huître	Tiède	Douce, Salée	Tonifie le Rein, nourrit l'Essence	*Une douzaine crues en début de cycle : l'Essence et le zinc.*
Moule	Tiède	Douce, Salée	Tonifie Rein et Essence	*À la marinière : la cocotte tiède qui refait le Yin-Yang.*
Igname	Neutre	Douce, Acide	Tonifie Rein sans chauffer	*En soupe avec gingembre : le tubercule qui ancre.*
Jambon de porc	Tiède	Douce, Salée	Nourrit le Rein, tonifie Qi et Sang	*En lardon ou en tranche dans la soupe : le doux-salé-tiède du corpus.*
Fenouil (graine)	Neutre	Piquante	Réchauffe le Rein en douceur	*En tisane après le repas : le réchauffant digestif qui descend.*
Cannelle	Chaude	Piquante, Douce	Ramène le feu au Ming Men	*Une pincée dans le porridge ou la soupe : la braise des reins.*
Cerise	Chaude	Douce	Douce-chaude qui tonifie	*Une poignée à la saison : le fruit chaud qui ne dessèche pas.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Crudités, glaces et boissons froides	Variable	Le froid direct sur le Ming Men déjà bas : tout chaud pendant la phase 4.
Sel	Tiède	Conduit au Rein mais l'excès le blesse, et il aggrave les œdèmes : la salière se cache.
Café	Tiède	Emprunte au Ming Men une énergie qu'il n'a plus : la fatigue repart de plus belle.
Aliments crus le soir	Variable	Le dernier repas doit se passer au chaud : salade à midi, soupe le soir.

RÈGLE D'OR

Réchauffer sans brûler : chair chaude, épices du Ming Men en pincée, et rien de cru après midi.

NUTRITION MODERNE

Vitamine D : son insuffisance est associée aux symptômes cycliques dans les données observationnelles, et elle rejoint la fragilité osseuse du terrain Yang-Rein. Protéines et graisses complètes le matin soutiennent la thermogenèse ; le sel se modère pour les œdèmes.

6 Vide de Yin du Rein et du Foie · *gān shèn yīn xū* 肝肾阴虚

L'autre versant rénal : quand la substance manque, la fin de cycle chauffe au lieu de refroidir, bouffées de chaleur, insomnie, agitation, sueurs nocturnes, acouphènes, sécheresse, règles précoces. Le Yin devait humidifier et tempérer ; il est à sec. La stratégie est le dense-humectant : on refait le liquide, on ne chauffe pas.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Sésame noir	Neutre	Douce	Remplit le Jing, nourrit le Yin	*Torréfié à sec chaque matin : la graine qui refait l'Essence.*
Huile de sésame	Froide	Douce	Nourrit Yin et liquides	*En assaisonnement sur les plats tièdes : la grasse qui humidifie.*
Œuf de poule	Neutre	Douce	Nourrit Yin et Sang	*Mollet le soir : le jaune coulant refait le Yin.*
Porc	Fraîche	Douce, Salée	Nourrit Yin et liquides	*En mijoté tendre ou en soupe : la viande fraîche-humectante.*
Canard (viande)	Froide	Douce, Salée	Nourrit le Yin des cinq viscères	*En cocotte longue ou en bouillon : le Suixi Ju le veut au jambon.*
Igname	Neutre	Douce, Acide	Tonifie le Yin des trois foyers	*En soupe douce : le tubercule qui humidifie et ancre.*
Lait de brebis	Tiède	Douce, Salée	Nourrit le Yin, dense	*Tiède le soir ou en yaourt : tiède de nature mais dense et nourrissant du Yin.*
Huître	Tiède	Douce, Salée	Nourrit le Yin, calme le Shen	*Crues au citron : l'huître qui pose le feu de vide.*
Moule	Tiède	Douce, Salée	Nourrit le Yin du Rein	*À la marinière : la cocotte qui refait sans chauffer.*
Blé	Fraîche	Douce	Nourrit le Yin, apaise le Cœur	*En pain complet ou en semoule : la céréale du Shen agité.*
Avocat	Fraîche	Douce	Nourrit Yin et Sang	*Naturel au sel : la grasse fraîche qui humidifie.*
Raisin	Neutre	Douce, Acide	Nourrit Yin et Sang	*Une grappe fraîche : le fruit doux qui refait les liquides.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Café	Tiède	Agite le feu de vide et abîme le sommeil déjà fragile : rien après midi.
Piment et aromates chauds	Variable	Cannelle et girofle, excellentes dans le tableau Yang, deviennent ici l'erreur : tout ce qui chauffe brûle le Yin.
Grillades et aliments séchés	Variable	La cuisson sèche consomme les liquides : vapeur, cocotte, bouillon.

RÈGLE D'OR

Humidifier sans alourdir : dense et humectant plutôt que chaud, la substance se refait en douceur.

NUTRITION MODERNE

Magnésium : les essais le lient à la nervosité et à la tension mammaire, les deux signes cardinaux ici. Oméga-3 pour l'axe inflammatoire-humeur ; les stimulants se proscrivent après midi, le sommeil est le premier réparateur du Yin.

7 Stase de Sang du Foie · *gān xuè yū* 肝血瘀

Quand le Qi stagnant gèle le Sang, la douleur devient fixe et foncée : douleurs précises, caillots, SPM douloureux localisé, le tableau recoupe souvent la dysménorrhée. Le Sang devait couler ; il s'est figé. La stratégie est le piquant-doux qui fait circuler : ni froid qui gèle, ni chaud qui trouble.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Curcuma	Tiède	Amère, Piquante	Active le Sang du Foie	*La pincée quotidienne avec poivre : l'activant le plus documenté.*
Safran	Neutre	Amère	Nourrit et active le Sang, apaise	*Quinze stigmates le soir : l'or de la circulation.*
Oignon	Tiède	Douce, Piquante	Piquant qui fait circuler le Qi et le Sang	*Revenu doux ou cru en salade : le circulant quotidien.*
Basilic (aromatique)	Tiède	Douce, Piquante	Fait circuler Qi et Sang	*Ciselé en fin de cuisson : l'aromate qui débouche.*
Crevette	Tiède	Douce	Active et tonifie le Sang	*À la plancha ou en soupe : chaude et circulante.*
Vinaigre	Tiède	Acide, Douce	Acide qui conduit le Sang	*En vinaigrette ou en déglaçage : l'acide qui fait bouger.*
Azuki	Neutre	Douce, Acide	Active le Sang, draine l'Humidité	*En soupe sucrée légère ou en purée : le haricot de la circulation.*
Pêche	Chaude	Douce, Acide	Nourrit et active le Sang	*Poêlée ou rôtie : la douce-chaude qui fait couler.*
Aubergine	Froide	Douce	Active le Sang, nature fraîche : cuisson longue	*En caviar ou en curry : toujours bien cuite ici.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Excès de froid et glacés	Variable	Le froid fige le Sang : le glaçon dans le verre travaille contre vous.
Graisses lourdes et aliments collants	Variable	La pâte épaisse et le gras figé entravent la circulation.

RÈGLE D'OR

Faire couler sans disperser : le piquant doux et la chaleur modérée, jamais le froid ni la graisse figée.

NUTRITION MODERNE

Les oméga-3 modulent les prostaglandines de la douleur cyclique ; le safran cumule ici encore l'essai clinique et l'action classique ; les excès de table majorent les douleurs de phase lutéale.

8 Froid-Humidité dans la Rate · *hán shī kùn pí* 寒湿困脾

Quand l'Humidité encombre la Rate, la phase lutéale gonfle : prise de poids cyclique, tension mammaire lourde plutôt que douloureuse, brume mentale, mucus, lourdeur générale. La Rate devait transformer et drainer ; elle cale sous l'eau. La stratégie est le drainage tiède : faire descendre l'eau, réchauffer le centre.

ALIMENT	NATURE	SAVEUR	ACTION	CONSEIL PRATIQUE
Avoine	Tiède	Douce, Salée	Tonifie la Rate, draine	*En porridge le matin : la graine qui tient et fait descendre.*
Orge	Tiède	Douce	Draine l'Humidité, tonifie le centre	*En soupe ou en orzotto : la céréale diurétique douce.*
Larme de Job	Fraîche	Douce	Yi yi ren draine l'Humidité par les urines	*En congee ou en thé (hatomugi) : la graine de l'eau stagnant.*
Maïs (barbe et stigmate)	Neutre	Douce	Diurétique classique qui fait descendre l'eau	*En infusion : la tisane de la barbe de maïs, douce et drainante.*
Carpe	Neutre	Douce	Draine l'eau, tonifie le centre	*En soupe ou braisée : le poisson de l'Humidité.*
Haricot vert	Froide	Douce	Draine l'Humidité	*À la française ou à l'huile : le légume qui fait descendre l'eau.*
Céleri	Fraîche	Douce, Amère	Draine et clarifie	*En jus le matin ou braisé : le légume qui désobstrue.*
Radis long - Navet chinois	Tiède	Piquante, Douce	Fait descendre, draine	*Râpé ou braisé : le légume du centre encombré.*
Mandarine (peau)	Tiède	Amère, Piquante	Chen pi transforme l'Humidité	*Un zeste séché dans la soupe : le classique de l'Humidité.*
Fenugrec	Tiède	Douce, Amère	Chasse le Froid-Humidité	*En graine moulue dans les currys doux : le réchauffant qui transforme.*
Badiane - Anis étoilé	Tiède	Douce, Piquante	Réchauffe et transforme l'Humidité	*Une étoile dans le bouillon : le parfum qui draine.*

À LIMITER	NATURE	RAISON
Laitages sucrés et froids	Variable	Le grand générateur d'Humidité : laitages glacés et desserts lactés à suspendre en phase 4.
Sucres et pâtisseries	Variable	Le sucre nourrit le Flegme, et la balance l'avoue en deux jours.
Fritures et aliments gras-collants	Variable	Le gras figé entrave la transformation et encombre la Rate.
Sel	Tiède	La rétention sodée double la rétention d'eau MTC : la salière se cache.

RÈGLE D'OR

Drainer en tiédissant : faire descendre l'eau par les urines et réchauffer le centre, sans jamais ajouter d'humide.

NUTRITION MODERNE

Réduire le sel est la recommandation la mieux documentée du SPM œdémateux ; le potassium des légumes accompagne la sortie d'eau ; les sucres rapides stimulent l'insuline qui fait retenir le sodium, la boucle insulinique rejoint l'Humidité de la Rate.

CONSEILS TRANSVERSAUX

Valable quel que soit le tableau

Quel que soit le tableau, la phase lutéale, les dix à quatorze jours qui précèdent les règles, est la fenêtre d'action : ce qui se joue alors se répète chaque cycle. Le socle ci-dessous vaut pour tous les terrains.

- Renforcer la stratégie du tableau dès le J15 : la fenêtre d'action est la phase lutéale, pas les règles
- Réduire sel, caféine et sucres raffinés pendant dix jours : le socle commun à tous les tableaux
- Safran : la seule épice avec essai clinique direct sur le SPM (30 mg/jour, BJOG 2008), quinze stigmates en infusion ou en cuisine
- Calcium alimentaire quotidien (800 à 1000 mg) : les essais cliniques utilisaient des suppléments de 1000 à 1200 mg, l'assiette reste le socle : produits fermentés, sardines, amandes, légumes verts
- Magnésium des assiettes : oléagineux, légumes verts, avoine, les essais sur la tension prémenstruelle passent par la cuisine
- Tenir un agenda cyclique (humeur, énergie, douleurs, signes) : le tableau se lit sur deux cycles, pas sur un jour
- Le SPM mixte est la règle : les tableaux se combinent, prioriser le dominant et ajuster chaque mois
- Douleur fixe intense, règles hémorragiques ou détresse marquée : avis médical, la fiche ne remplace pas le diagnostic

EN CUISINE

Recettes adaptées

Quotidien, les bases

Porridge Écossais Traditionnel — Écosse

Avoine tiède au petit-déjeuner : la base Rate-Yang de la phase lutéale, à décliner avec sésame, jujubes ou cannelle selon le tableau.

Maquereau au Vin Blanc — France

Le poisson gras des oméga-3 avec l'acidité qui fait circuler : à préférer au saumon grillé en phase 4.

Fenouil Braisé au Safran — France

Le fenouil qui fait circuler et le safran qui nourrit le Sang : le plat du tableau Foie par excellence.

Salade Niçoise — France

Anchois + œuf + légumes : le déjeuner complet qui nourrit sans charger, légumes blanchis si la Rate est froide.

Moules Marinières — Belgique/France

La cocotte tiède Yin-Essence : fer, zinc et Yin du Rein dans un plat unique, les tableaux Sang et Yin s'y retrouvent.

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

Oméga-3 + basilic circulant + tomate fraîche : le trio anti-SPM de l'été, léger et tiède.

Blettes à la Grecque (Spanakopita sans pâte) — Grèce

Épinard + œuf + feta : le fer et la protéine du tableau Sang, en version légère.

Caille Farcie aux Noix et Épinards — Iran/Moyen-Orient

Caille + noix + épinard + cannelle : la version festive du tableau Rein-Yang, chaude et dense.

Monde, par tableau

Congee de Larme de Job au Poulet et Gingembre — Chine

Le congee drainant de la tradition : yi yi ren descend l'eau, le gingembre réchauffe, le plat signature du tableau Humidité.

Salade de Wakamé Goma-ae — Japon

Algue + sésame + vinaigre : l'Iode et le Yin du Rein, avec l'acidité qui conduit le Sang.

Salade de Kumquat et Feta à la Menthe — Grèce

Kumquat + menthe : les deux circulateurs du Foie réunis, le lunch léger du tableau Qi.

Soupe Miso aux Wakamé et Tofu — Japon

Le fermenté de la Rate avec l'algue du Yin : la soupe du matin qui tient sans charger.

Thé aux Jujubes (Daechu-cha) — Chine/Corée

Jujubes + gingembre : la tisane du centre qui tonifie Rate et Sang, le soir de la phase 4.

Myeolchi Bokkeum — Corée du Sud

Anchois caramélisés au sésame : calcium, oméga-3 et Rate dans un seul plat d'accompagnement.

Tajine Étoilé de Poulet, Ail Noir et Safran — Maroc

Poulet tonique porté par le safran et l'ail noir : le plat mijoté des tableaux Stase et Foie.

Orzotto aux Asperges et Citron — Italie

L'orge drainante en version douce : l'Humidité descend, le citron fait circuler.

PRATIQUE

Astuces de cuisson & hygiène

1. La phase lutéale commence vers J15 : c'est là que la cuisine change, pas aux règles. Anticiper la fenêtre vaut mieux que réparer les règles : passer au porridge, à la soupe et au mijoté une quinzaine de jours par mois.
2. Le safran en pratique : quinze stigmates infusés quinze minutes dans l'eau ou le lait tiède, le soir, jamais chauffés violemment. C'est la seule épice avec un essai clinique direct sur le SPM (30 mg/jour).
3. Les zestes qui travaillent : un zeste d'agrumes non traité dans la soupe ou la tisane reproduit le chen pi de cuisine, il fait circuler le Qi sans effort.
4. Torréfier les graines soi-même : sésame noir et graines passés à sec une minute avant l'usage, l'huile rance perd l'action Yin.
5. La tisane du soir de la phase 4 : rose-jasmin-jujube (la tisane universelle de l'Academy) pour le mixte, camomille ou verveine pour le feu, fleur d'oranger pour les tensions douces.
6. La salière se cache : remplacer le sel par des aromates circulants (fenouil, coriandre, zeste, vinaigre doux), on perd le réflexe sans perdre le goût.
7. Cuisson douce en phase 4 : vapeur, étouffée, cocotte et bouillon plutôt que grillade et frit, l'eau travaille pour le tableau, le feu sec contre lui.

AU FIL DE L'ANNÉE

Conseils saisonniers

Printemps

Le Foie se réveille avec le printemps et le SPM du Foie s'aggrave : verdir l'assiette, sortir, respirer. La phase 4 du printemps demande plus de circulateurs, menthe, agrumes, feuilles.

Été

La chaleur transforme vite une stagnation en feu : hydrater, tempérer les grillades et garder menthe et verveine au programme. Les tableaux Feu et Yin sont les plus vulnérables.

Automne

La lumière baisse et l'humeur avec : sésame, huîtres et bouillons refont le terrain avant l'hiver. Le mois de novembre est le bon moment pour installer la stratégie.

Hiver

Le Yin se stocke en hiver : les tableaux Rate-Rein trouvent là leur saison, mijoté chaud, graines, racines, bouillons. Le J15 d'hiver passe par la soupe.

NOTES POUR LE PRATICIEN

- Ce document est un aide-mémoire diététique destiné aux professionnels de santé. Il accompagne le conseil alimentaire d'un SPM ; il ne remplace ni le bilan clinique ni l'avis médical.
- SPM vs dysphorie prémenstruelle (PMDD) : une détresse émotionnelle majeure, une impossibilité fonctionnelle ou des idées sombres en phase lutéale imposent l'avis médical, la fiche accompagne le SPM commun.
- Le vitex (agnus-castus) a sa méta-analyse favorable (2019) mais c'est une plante médicinale, pas un aliment : il relève de l'herboristerie et du médecin, pas de la cuisine.
- Le SPM est le thermomètre du terrain : sa réduction en deux à trois cycles valide la stratégie. Un SPM qui résiste invite à revoir le tableau, ou à chercher un facteur hors de l'assiette.
- Les textes anciens ne nomment pas le « SPM » mais décrivent les signes des règles (经行) : irritabilité, distension mammaire, lombes, ventre gonflé, et les rapportent au Foie, à la Rate et aux Reins. Le corpus diététique prescrit rose, agrumes et circulation pour le Foie ; soupe chaude et graines douces pour la Rate.
- Le tableau le plus fréquent en cabinet est mixte Foie-Rate : réguler la stagnation en première quinzaine de phase (J15-J20), tonifier ensuite (J21 aux règles), la stratégie suit le rythme du cycle.

Pour aller plus loin : les cours « Syndrome prémenstruel intégratif : les profils MTC », « Physiologie du cycle menstruel en quatre phases » et$1 de l'Académie Yin Shi (formation.yinshi.app).

Fiche protocole **Yin Shi** *· Syndrome prémenstruel · Édition du 2026 novembre 19*

Document professionnel à remettre ou adapter en consultation.