

Région de Saint-Avold

## FAULQUEMONT Une initiation à la diététique chinoise « Au service de notre santé »



*Stéphane Petitclerc, spécialiste en médecine traditionnelle chinoise et enseignant en Qi gong animera l'atelier d'initiation à la diététique chinoise. Photo: RI*

**Le Singe blanc organise une initiation à la diététique chinoise ce samedi 15 décembre. Elle sera animée par Stéphane Petitclerc, diplômé de l'école de médecine chinoise Lû Men, à Paris.**

Qu'allez-vous aborder lors de cet atelier ?

- Stéphane PETITCLERC : « Selon les Chinois de la santé, les aliments ont différentes fonctions et actions sur le corps. Lors de cet atelier, nous allons voir comment ils envisagent le fonctionnement du système digestif, les organes qui y participent et de quelle manière. Les Chinois considèrent en effet que le système digestif dans le corps humain fonctionne comme la terre. Tout ce qu'on y met est transformé. Et ces transformations demandent des conditions climatiques qui sont de l'humidité en petite quantité et de la chaleur. »

Des exemples concrets ?

« En cas de faiblesse d'un organe ou d'une fonction, la médecine chinoise préconise d'éviter ou de consommer un aliment plutôt qu'un autre. Si vous ressentez de la fatigue par exemple, il faudra éviter de manger des aliments

froids comme les salades ou les crudités et privilégier des aliments qui réchauffent comme un bouillon, car les graisses ont une capacité à réchauffer le corps. Par ailleurs, tous les produits animaux ont une tendance à tonifier ce qui manque dans le corps. Les fruits et légumes engendrent des liquides organiques (liquides de bonne qualité), les produits aromatiques assèchent l'excès d'humidité et les céréales sous quasiment toutes leurs formes absorbent l'humidité qui se manifeste par des sensations de lourdeur et de gonflement générés par les aliments qu'on consomme ou que produit le corps. »

Vous souhaitez réconcilier les gens avec le fait de manger ?

« La diététique est en effet souvent associée à des régimes. Ce qui est contraignant. Pour les Chinois, manger doit rester avant tout un plaisir, sans pour autant faire des excès : lorsque l'on se met à table, on doit avoir l'esprit libre. L'idée est d'envisager les aliments comme une boîte à outils. Une fois qu'on sait comment ça fonctionne, on sait les utiliser pour faire du sur mesure. En fait, tout est bon, mais pas pour tout le monde. »

## • Où s'inscrire ?

Samedi 15 décembre de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h : initiation à la diététique chinoise, au gymnase culturel, impasse de la Nied à Faulquemont. Repas de midi tiré du sac. Thé asiatique offert. Réservations (20 ou 30€) au 06 03 29 21 73.