

« **ZHOU DAO** » (粥道) ... une Voie originale de prévention par l'alimentation...

Que sont les « Zhou », ces énigmatiques « bouillies fortifiantes » dont les origines semblent parfois se perdre dans la nuit des temps et qui sont nées aux confins taoïstes de 2 des piliers de la MTC que sont la Diététique et la Pharmacopée Traditionnelles Chinoises ? Quels secrets se cachent derrière l'efficacité de ces antiques préparations qui déclinent en d'innombrables variantes « l'alchimie » s'opérant entre l'eau, les céréales et les « essences subtiles » des ingrédients naturels qui viennent s'y fusionner ? Que peuvent elles apporter aujourd'hui ?

N'étant souvent connus et utilisés en France que via leurs expressions les plus simplifiées, les « Zhou » sont, dans leur forme standard, des préparations à base de céréales et / ou de légumineuses cuites en mode confiné dans divers types de liquides (eau, bouillons, décoctions de plantes chinoises), dont la première originalité réside dans le rapport de volumes entre grains et fluides de cuisson. Tantôt désignés par les mots assez peu attractifs de « bouillies » ou de « gruaux », les « Zhou », de par leur fluidité particulière, ne s'en démarquent pas moins totalement des soupes, potages, purées ou autres plats à consistance semi-liquide. Apparues vers 4000 ans avant JC, les premières versions se déclinaient essentiellement à base de riz et de millet, la diversification dans l'emploi d'autres « graines » (sésame noir, sorgho, orge, avoine, sarrasin, sojas...) s'imposant petit à petit, parallèlement à l'intégration graduelle d'une infinité d'aliments ou de « plantes chinoises », au rythme de l'expansion des savoirs de la Diététique Traditionnelle Chinoise, en lien avec les progrès de l'agriculture des territoires du vaste Empire du Milieu.

Évaluant la nourriture en terme d'impact énergétique sur l'organisme, la « Tradition Culinaire Chinoise » qui attribue à tout aliment une valeur « médicinale », a aussi pour usage d'intégrer des ingrédients de la Pharmacopée Traditionnelle à ses mets. C'est ainsi que, depuis leurs origines, les « Zhou », ont pu être utilisés en tant que « potions » nourrissantes et fortifiantes, mais aussi comme préparations de fonds destinées à enrayer des déséquilibres énergétiques chroniques, voire même en guise de remèdes à visées curatives, pour traiter des maladies déclarées. Faciles à mettre en œuvre, économiques en céréales, très digestes et assimilables par l'organisme, ces étonnantes synergies entre « bouillies de riz » et « essences subtiles » des ingrédients naturels qui leur étaient adjoints, sont souvent devenues, à l'usage, de précieux supports thérapeutiques dont l'utilisation s'est généralisée, aussi bien auprès des médecins traditionnels, que des guérisseurs de villages ou de quartier, exerçant auprès des classes populaires chinoises.

Parfois modifiés et adaptés au vu de l'expérience clinique de cette diversité de praticiens désireux d'en améliorer les effets, les « Zhou », bien qu'étant aujourd'hui sortis du champ de la médecine officielle n'en demeurent pas moins encore attractifs de par leurs propriétés bénéfiques pour fortifier en douceur l'énergie vitale, favoriser l'entretien de la santé, et à terme, promouvoir la Longévité. Toujours proposés en Chine - dans des versions basiques - au petit déjeuner ou sur les cartes de quelques restaurants en guise d'entrées chaudes, ils se déclinent aussi parfois comme plats principaux dans certains établissements dédiés, où des variantes à la fois gustatives et énergétiques sont servies à ceux qui veulent réconcilier ces deux faux antagonismes que sont joies du palais et effets bénéfiques pour l'organisme. Ayant pris leurs sources et acquis leurs lettres de noblesse dans les fondements du Taoïsme, les « Zhou » ont rapidement connu leur apogée, dès lors que les médecins de l'antiquité ont découvert l'étonnante synergie s'opérant lorsqu'ils associaient une « simple bouillie de riz chaude » avec une décoction de plantes chinoises. De fait, constatant que le « Zhou » pouvait être un catalyseur optimisant le ciblage, la diffusion et l'assimilation des essences subtiles des décoctions dans l'organisme, et qu'il pouvait aussi en atténuer les effets indésirables, les soignants d'alors en sont tout naturellement venus à développer ce mode de traitement à la fois original et efficace.

C'est ainsi que les « Zhou », nés du mariage entre Diététique et Pharmacopée Traditionnelles, se sont graduellement imposés au fil des siècles en tant qu'outils polyvalents de l'arsenal préventif et thérapeutique des médecins exerçant l'Art de « Shi Liao », (signifiant « soigner par la nourriture »), antique discipline à mettre aujourd'hui en parallèle avec les notions modernes de « nutrithérapie » ou « diétothérapie ». D'abord élaborées de manière empirique et « sur mesure », en fonction de l'immense diversité des retours d'expériences des nombreux prescripteurs de « Zhou » opérant en Chine, ces préparations ont ensuite commencé à être un peu mieux homogénéisées quant à la composition de leurs recettes, sur la base des échanges entre les thérapeutes, grâce à l'expansion constante de la patientèle...

Bien que des historiens de l'antiquité tels que SIMA Qian, relatent dans leurs chroniques de surprenantes guérisons attribuées à l'administration de « Zhou » spécialement concoctés par de brillants médecins impériaux, ce n'est que beaucoup plus tard, à partir des 6^{ème} et 7^{ème} siècle après JC que les écrits des Médecins Chinois consignaient leur pratique de « Zhou » se font moins rares. Etant alors régulièrement évoquées sous le nom « Bu Zhou », terme pouvant se traduire par « bouillies fortifiantes », ces vertueuses potions ont un temps incarné l'outil préventif et curatif idéal pour les soignants de l'époque, au point de devenir une branche annexe de la MTC...

Permettant une infinie diversité de combinaisons d'ingrédients, les « Zhou » étaient alors à même de répondre à quasiment toute la palette des syndromes répertoriés par la MTC, qu'il s'agisse de l'ensemble des vides, excès - plénitudes, stagnations, aussi bien au niveau des organes et des entrailles que sur le plan général du Qi, du Yin, du Yang ou des fluides corporels. On comprend mieux que l'universalité de réponses « sur mesure » proposées par ces formes originales d'aliments à la fois efficaces et facilement assimilables - mais aussi plus accessibles et agréables à consommer que les remèdes de la Pharmacopée - ait permis aux « Zhou » de se positionner à la charnière de l'arsenal préventif ou curatif de nombre de Médecins Chinois exerçant cet « Art de Shi Liao » que n'aurait sans doute pas rejeté « notre » Hippocrate.

Le secret d'efficacité de ces sortes de panacées polyvalentes reposait en partie sur leur principe « auto-nourrissant » : en effet, aux propriétés vitalisantes des céréales à la base des « Zhou » qui leur conféraient déjà une action résolument positive sur le couple Rate – Estomac, se combinait un mode de cuisson favorisant la libération optimale du fort potentiel énergétique des « grains »... De fait, de par leurs consistance, Nature, Saveur et température à laquelle ils étaient servis, les « Zhou » constituaient le « carburant » par excellence de cet « axe moteur » primordial pour l'énergie acquise : ainsi, évitant d'inutiles dépenses énergétiques pour leur assimilation, les « Zhou » favorisaient tout naturellement un cercle vertueux de re-capitalisation de la Vitalité. Faciles à digérer, nourrissants et fortifiants, les « Zhou » étaient en outre de bons vecteurs de distribution et des catalyseurs pour optimiser l'assimilation et la diffusion des ingrédients ajoutés.

A l'heure où se multiplient les études et les prises de conscience dans les domaines de convergence de l'alimentation et de la santé, les « Zhou », encore trop souvent méconnus des publics occidentaux, offrent une voie originale prometteuse à toute personne désirent renouer avec cet authentique « art de vivre alimentaire », dans l'esprit préventif qui signe les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Bruno SOUSTRE
(Auteur du Livre Santé des Bols Chinois,
paru aux Editions du

Dauphin)

Exemple d'une recette parmi les 188 « Zhou » du « Livre Santé des Bols Chinois » de Bruno Soustre, paru aux éditions du Dauphin.

14RE SI BAO ZHOU : BOUILLIE DES 4 TRESORS (四宝粥)

Actions principales : **fortifie le Qi de la Rate et de l'Estomac, tonifie le Qi global de l'organisme, nourrit le sang.** Cette recette convient parfaitement pour des personnes présentant une faiblesse du Qi et du sang, liée à une déficience de la Rate et de l'Estomac.

Ingrédients : pour 100 g de riz, 12 g de Yi Mi (Larmes de Job, Semen Coicis, idem Yi Ren ou Yi Yi Ren), 12 g de Lian Zi (graines de Lotus, Semen Nelumbinis) sans les germes centraux, 12 g de Shan Yao (Ignose, Rhizoma Dioscoreae) sec, 12 g de Qian Shi (graine mûre d'Euryale, Semen Euryales).

Recette : laver les ingrédients. Soumettre le riz à un trempage dans de l'eau froide, pendant une demi heure. Mélanger et broyer Yi Mi, Lian Zi, Shan Yao et Qian Shi, de manière à les réduire en une poudre homogène. Mettre cette poudre à cuire avec le riz issu du trempage, dans un volume d'eau froide équivalent à neuf fois celui des ingrédients à sec, en chauffant cet ensemble à feu vif jusqu'à atteindre l'ébullition. Réduire l'intensité de la cuisson tout en remuant, avant de laisser mijoter ce mélange à feu doux durant au moins une heure, jusqu'à ce qu'il se transforme en une bouillie homogène.

Utilisation : devant être servie chaude, cette préparation peut être consommée deux fois par jour, matin et soir, le cas échéant sur une longue période.

Recommandations : à défaut de contre indication, cette bouillie qui cible initialement les personnes affectées par une baisse d'énergie en relation avec une faiblesse de la sphère digestive, peut aussi être utilisée au bénéfice d'une large plage d'utilisateurs.

Commentaire : la Rate pouvant principalement être affectée par le Froid, L'Humidité, les abus alimentaires et les excès de sucre, cette bouillie est idéale pour en rétablir l'équilibre : du fait de la chaleur qu'elle introduit, mais aussi, de par les propriétés intrinsèques de ses ingrédients : Lian Zi et Shan Yao renforcent le Qi de la Rate, Qian Shi renforce celui de l'Estomac, tandis que Yi Mi contribue à éliminer l'Humidité. On a ici une bonne illustration des synergies qui régissent l'action des « Zhou »...