



Patricia Duchateau est sage-femme au Centre Hospitalier Intercommunal Elbeuf-Louviers-Val de Reuil. Elle pratique l'acupuncture depuis 2006 et fait partie de l'équipe pédagogique du DIU d'acupuncture obstétricale de Rouen.

Son ouvrage fait suite à son mémoire pour le DIU d'acupuncture obstétricale ayant eu pour titre : « L'alimentation de la femme enceinte selon les principes de la diététique traditionnelle chinoise ».

## Nourrir la vie DUCHATEAU Patricia

Rouen : Centon éditions, 2013

100 p. ; 20,8 cm x 14,8 cm. Broché, fig, illust., biblio.

ISBN : 978-2915384215 : 10 €

Lorsque j'ai recensé l'ouvrage de Marie-Emanuelle Gatineaud, on pouvait penser que tout avait été dit [1]. Mais c'était sans connaître l'intérêt que Patricia Duchateau portait à la diététique chinoise. Elle a bien « digéré » *la diététique chinoise de la femme enceinte* et bien d'autres [2-4].., en a approfondi les principes essentiels et a réussi le tour de force de réaliser un guide didactique de vingt-cinq recettes de diététique chinoise 药膳 (*yaoshan*) appliquée à l'obstétrique. Les recettes proposées sont simples et totalement compatibles à notre mode de vie français. Patricia Duchateau explique bien les différentes notions à prendre en compte. La vitalité (*jing*) d'un aliment qui repose sur sa fraîcheur ; la saveur (*wei*) (acide, amer, doux-sucré, piquant, salé) et les correspondances avec les cinq Eléments ; la nature (*xing*) des aliments *yin* dits frais ou froids qui combler le manque de *yin* ou calment les excès de *yang*, les aliments *yang* dits chauds et tièdes qui fortifient le *yang* sans oublier les aliments de nature neutre à privilégier dans la grossesse, car harmonisent le *yin*, *yang*, le *xue* et le *qi*. La texture, la couleur et la forme de l'aliment sont aussi bien sûr à prendre en compte.

Dix lunes pour neuf mois de grossesse : tout un programme qui implique des recommandations de diététique pour la femme enceinte. Patricia Duchateau les a notifiées sous forme d'émoticons, ☹ pour éviter ou ☺ pour recommander les aliments en fonction de la période de huit semaines ou deux mois lunaires. Ainsi, la saveur piquante, les aliments crus, les épices seront à éviter jusqu'à 10 semaines d'aménorrhée alors que seront préconisés les saveurs douces, les céréales bien cuites, le bœuf, le poulet... Les aliments de nature chaude, comme le poivre fort, la cannelle, le piment, les alcools, le café

etc. seront à éviter durant toute la grossesse car activent trop fortement le *yang* et pourraient « favoriser certains symptômes comme les contractions utérines ».

Cinq recettes pour les cinq Mouvements : je vous en livre quelques unes sur les vingt-cinq que compte le livre. Elles sont toutes faciles à mettre en œuvre. En voici quelques exemples : chèvre frais aux betteraves rouges, carottes confites, soufflé de potiron aux fromages, crumble aux fruits rouges, poulet à la pomme, ragoût de bœuf, tajine d'agneau, salade de lentilles, tarte au potimarron etc...

Bref, vous l'avez compris, cet ouvrage est à mettre entre toutes les mains.

*D' Jean-Marc Stéphan*

Directeur de la revue « Acupuncture & Moxibustion »

Coordinateur du DIU acupuncture obstétricale Lille 2

Chargé d'enseignement à la faculté de médecine de Rouen

Membre du Collège Français d'Acupuncture et de Médecine Traditionnelle Chinoise

Secrétaire Général de l'ASMAF-EFA

✉ [jm.stephan@acupuncture-medicale.org](mailto:jm.stephan@acupuncture-medicale.org)

*Conflit d'intérêts : aucun*

### Références

1. Stéphan JM. Recension. Diététique chinoise de la femme enceinte. De la gestation au post-partum de Marie-Hélène Gatineaud. Acupuncture & Moxibustion. 2011;10(3):227-228.
2. Eyssalet JM, Guillaume G, Mach-Chieu. Diététique énergétique & médecine chinoise : Notion d'aliment, éléments de physiologie chinoise et traitements préventifs des terrains. Aspects thérapeutiques. Paris: Désiris; 2005.
3. Eyssalet JM. Le secret de la maison des ancêtres. Paris: Trédaniel ; 1990.
4. You-Wa Chen. La diététique du yin et du yang. Paris: Marabout : 2013.