

La châtaigne (Lì zǐ 栗子) – Un atout pour l'automne

Au cœur de l'automne, **la nature a tout prévu pour notre santé** en nous offrant la **châtaigne** !



Consommé depuis des siècles au Moyen orient, en Amérique, en Asie ou en Europe, cet aliment exceptionnel est **un vrai atout de santé pour résister aux aléas de l'automne** (froid, vent, humidité, virus, microbes...) qui affaiblissent le corps.

Saviez-vous que **les Indiens d'Amérique du Nord** utilisaient la farine de châtaigne dans l'eau chaude pour **reconstituer le corps** ?

Que la châtaigne, plantée et récoltée par **les moines de la fin du moyen âge** a permis à des milliers de personnes de **survivre lors de périodes de famine** ?

Pour toutes ces raisons, le châtaigner est communément appelé en France « **l'arbre à pain** ».

Voyons ce que la **médecine chinoise** nous apprend sur ce trésor de la nature...

Ses propriétés

- **De nature tiède (wēn 温)** elle réchauffe légèrement le corps, ce qui aide à lutter contre froid de l'automne.
- **De saveur douce (doux (gān 甘))**, elle nourrit le corps, lui donne en quelque sorte davantage d'énergie, de liquides, de sang.
- **Elle a une action particulière sur la rate (pí 脾) et l'estomac (wèi 胃)**, qui représentent les organes centraux du système digestif ; **et sur les reins (shèn 肾)** qui représentent le socle de toutes les forces de l'organisme.



La châtaigne, nourrit et tonifie donc non seulement les réserves de substances vitales du corps mais également les organes digestifs qui produisent ces substances.

Voilà qui fait de lui un **excellent tonifiant pour nos coups de fatigue de l'automne** !

C'est littéralement un aliment très nourrissant et reconstituant.

Pour aller plus loin, ses fonctions ...

- **Enrichit l'estomac et renforce la rate (yǎng wèi jiàn pí 养胃健脾)** ; cela permet de renforcer le système digestif et d'arrêter la diarrhée par fatigue.
- **Tonifie les reins et renforce les tendons (bǔ shèn qiáng jīn 补肾强筋)** : cela permet de fortifier essentiellement la région lombaire et les genoux, particulièrement en cas de douleur sourde avec sensation de froid, de faiblesse et de fatigue. En bref, elle permet de soulager ces douleurs lombaires et des genoux se manifestant avec le froid et la fatigue de l'automne.
- **Active le sang, réduit les gonflement (huó xuè xiāo zhǒng 活血消肿) et arrête les saignements (zhǐ xuè 止血)** : en médecine chinoise, le sang qui stagne peut donner lieu à des « bouchons » dans les vaisseaux sanguins et donc à des surpressions qui peuvent faire rompre les vaisseaux. La châtaigne permet donc de faire circuler ce sang stagnant et arrêter par conséquent les saignements à partir du moment où le froid et/ou la fatigue de l'organisme est à l'origine de cette stagnation.

La châtaigne est donc un aliment fait pour vous si vous souffrez de froid, de fatigue, de lenteur digestive, de diarrhée et/ou selles molles ainsi que de douleurs lombaires sourdes aggravées à l'effort.

Attention toutefois à la surconsommation de châtaignes car même si elles libèrent très lentement leur sucre dans le sang, évitant ainsi un pic trop rapide de glycémie, celles-ci sont tout de même deux fois plus caloriques que la pomme de terre. Ces doubles propriétés permettent ainsi aux personnes diabétiques d'en consommer sans exagération.

Également, pour éviter les flatulences il faut la consommer bien cuite (bouillie, grillée ou sous forme de farine).

Passez donc l'automne en toute sérénité en faisant bon usage de cet aliment !

Rémy Orsini

