

MELON, TIAN GUA par Jean Pelissier

Le melon, Tian Gua 甜瓜 en chinois, Cucumis melo est une plante herbacée annuelle originaire d'Afrique intertropicale.



Il appartient à la famille des Cucurbitacées. La plante « melon » désigne donc aussi le Melon. Connu dans le monde entier, c'est un « faux fruit » très prisé pour ses vertus préventives et thérapeutiques en Chine.

Faux fruit, car il n'est pas issu d'un seul pistil à fleurs.

En réalité, c'est un légume ! Dans le langage populaire, nous l'appelons donc « fruit ». C'est un fruit climatérique, sous-entendant qu'il continue à mûrir après la récolte. Il convient de ne pas le confondre avec le melon d'eau.

C'est une plante rampante ou grimpante suivant le cas.

Le fruit est donc une fausse baie de forme ovale ou ronde, généralement volumineuse. Sa peau plus ou moins lisse, bosselée, côtelée, brodée ou galeuse et divisée en secteurs nettement dessinés, varie en couleur de tous les tons du vert au jaune en passant par le blanc. La pulpe de couleur varie selon les variétés, de jaune à orangé ou de blanc à légèrement verdâtre, est très juteuse et parfumée à maturité. La cavité centrale, fibreuse, renferme de nombreux pépins, graines ellipsoïdes comprimées.

Il en existe plus de 950 variétés, mais celui que nous voyons le plus souvent sur nos étals et le « *melon cantaloup* » à chair orangée. Cette variété est originaire d'Asie Mineure et fut cultivée en France à partir du XVI^e siècle.

Le melon était déjà domestiqué en Égypte 2700 ans avant notre ère et cultivé en Mésopotamie 2000 avt JC.

Les moines le cultivaient **pour les papes** dans leur résidence d'été de **Cantaluppo**, à l'époque de la Renaissance. C'est de là que vient l'appellation « Cantaloup ».

Comme en tout, attention à la surconsommation : « *Le 12 janvier 1519, l'empereur Maximilien 1^{er} des Romains meurt d'une apoplexie due à une consommation excessive de melon au retour d'une partie de chasse. Son père, l'empereur Frédéric III, 26 ans plus tôt, était mort de la même manière !* »

Une petite anecdote : *Alexandre Dumas proposa au conseil municipal de Cavaillon de faire don de ses livres parus et à paraître en échange d'une rente viagère de douze melons par an. La mairie a tenu parole jusqu'à sa mort. Cette tradition a été réhabilitée récemment : les amis de Dumas n'ont pas fait le voyage pour rien, car, conformément à la tradition, ils sont repartis avec un carton de 12 melons de Cavaillon.*

En 1500, on l'appelait « Pompons » : Ronsard a dit de lui dans ses Odes : « *L'artichaut et la salade, L'asperge et la pastenade, Et les pompons tourangeaux Me sont herbes plus friandes Que les royales viandes Qui se servent à monceaux.* »

Dans les « Carnets de Leonard de Vinci » : « *Un ignare bouffi dans l'obscurité, comme la citrouille ou le melon par excès d'humidité, ou la pomme que gonflent les lourdes averses* ».

Un vieux proverbe français : « *Les prunes et le melon mettent la fièvre en la maison* ». Et cet autre proverbe espagnol pince-sans-rire : « *Le mariage est comme le melon, c'est une question de chance..* » ou Alfred de Musset : « *Un ami est comme un melon. Il faut en essayer plusieurs avant d'en trouver un bon* ».

Que dit la médecine chinoise ?

Le melon est de saveur **Douce** et de nature *Fraîche*.

Nous savons que la saveur douce a une action de reconstitution, d'harmonisation et de relâchement qui agit principalement sur l'énergie de la Rate. Ensuite, qui dit nature fraîche sous-entend une action de nature Yin, de **rafraîchissement de la chaleur** (c'est pour cela que ce légume est prioritairement consommé en été), de **dispersion du « feu »**.

Les méridiens et organes destinataires sont ceux de :

- *Du Cœur,*
- *l'Estomac,*

*Une des grandes actions du melon est de « **chasser la chaleur caniculaire** ». Ayant un très fort pouvoir hydratant, il apaise la soif intense.

*Mais aussi et surtout, il favorise l'élimination d'un excédent d'humidité. **C'est un diurétique naturel qui favorise la miction.**

*En MTC on s'en sert pour traiter les engourdissements et les paresthésies dus au Vent et à l'humidité, ainsi que des douleurs des quatre membres.

*Il est dit que « *l'énergie du Cœur est le logis du Shen, du mental, des facultés cognitives. Il est le maître des cinq émotions* ».

On dit que « la chaleur de l'été agite le Feu du cœur et favorise l'insomnie ». C'est un excellent fruit pour calmer le mental ». À condition de ne pas le consommer après le repas du soir. Nous allons y revenir.

*Selon la théorie des signatures, c'est un fruit qui pousse posé sur la terre sous de grandes feuilles vertes. La terre est le côté Yin, froid. Cela explique déjà ses vertus rafraîchissantes et hydratantes.

Que disent les recherches modernes ?

*C'est un excellent produit pour la peau. C'est en effet un des fruits qui contient la plus grande quantité de bêta-carotène, avec la mangue et l'abricot.

Cette substance est transformée en vit. A dans notre organisme, c'est un excellent antioxydant qui « favorise la vision », protège la rétine et améliore la vision nocturne.

Mais aussi le bêta-carotène protège notre peau, nous donne « bonne mine » et favorise le bronzage.

*Il est très riche en sels minéraux comme le calcium et le potassium. Le melon est un excellent diurétique qui diminue la rétention d'eau et empêche les gonflements liés à la rétention d'eau dans les tissus.

*Sa teneur en potassium permet de rétablir un équilibre dans une alimentation trop riche en sodium, bien souvent responsable de l'hypertension. Il contrôle la fréquence cardiaque.

*Selon plusieurs études, consommer des aliments renfermant des caroténoïdes comme le melon réduirait le risque de cancer. C'est notamment le cas du melon oriental, qui contribuerait à prévenir le cancer grâce à ses effets antimutagènes et antioxydants. Contenant des flavonoïdes, il protège nos cellules des radicaux libres, réduisant ainsi le risque de cancer du pancréas, du sein et du côlon.

*Une autre vertu du bêta-carotène que l'on trouve aussi dans la carotte, les abricots, la courge est de protéger de l'arthrite inflammatoire. Il freine la progression des états inflammatoires de nombreux rhumatismes.

***Ne contenant presque que de l'eau, il nous procure une sensation de satiété, nous hydrate et nous aide à éliminer les toxines par les urines.**

*Il aide l'organisme à résister aux maladies infectieuses, virales ou bactériennes grâce à sa teneur en Vit. E et en manganèse.

Quelques autres considérations :

Manger donc régulièrement du melon vous permettra d'atteindre un état de satiété rapide, car il est composé de 90% d'eau !

Et si vous avez besoin de « dégonfler » pourquoi ne pas réaliser ce mono régime **qui ne devra pas excéder une journée**, mais pourra être répété plusieurs fois pendant l'été. Pendant cette journée vous ne devez manger uniquement que du melon dans les proportions que vous désirez (un melon et demi en tranches par exemple). Et vous ne devez boire que très peu. Quelques petites tasses chinoises de thé Puher, ou thé noir chinois et pas plus !



Vous pouvez aussi préparer un smoothie au melon et ne boire que cela pendant la journée (pas d'eau, pas de thé) et pas plus que trois quarts de litre ! Vous pouvez y rajouter un peu de miel.

Mode d'utilisation.

La saison du melon se situe entre juin et septembre. Il s'agit d'un fruit de l'été.

Les fruits mûrs se mangent crus, en entrée ou pendant le repas.

Vous pouvez le manger pendant un repas.

Qui ne connaît pas en entrée, le melon au jambon de Parme ou de Bayonne. Et pourquoi ne pas y rajouter un peu de porto qui aidera à sa digestion.

Il peut aussi être cuit, confit, transformé en compote ou en confiture.

Quand consommer son melon ?

Je vous rappelle qu'en diététique traditionnelle chinoise, **on ne consomme pas de fruit en dessert.**

En effet ceux-ci sont assimilés par l'intestin grêle. Quand ils arrivent dans un estomac plein, cela va ralentir la digestion et vous allez « remanger » du melon toute l'après-midi. (Je vous renvoie à mon cours sur la diététique).

On pourra donc en consommer au petit déjeuner, un quart d'heure avant un repas, ou encore mieux au goûter vers 16h.

Comment choisir son melon ?

Il doit être lourd, signe qu'il est gorgé de sucre, exhale une odeur typée (c'est une odeur d'éthylène qui montre qu'il est en train de mûrir). On doit alors le humer du côté de l'aréole. Si l'odeur est trop forte c'est un signe de surmaturité. Un bon melon lisse ou brodé doit avoir des tranches bien marquées par un trait vert bleuté. Le melon se conserve mieux dans un placard ou une cave fraîche qu'au réfrigérateur.

Comptez les rayures ! S'il y en a dix, c'est bon signe. Neuf, c'est moins satisfaisant. Préférer ceux à larges bandes vertes bien marquées.

Pour certains gastronomes, la présence d'une petite aréole à la base du fruit est un signe de qualité, indiquant un melon « femelle ». La largeur de l'aréole est selon une légende en rapport avec l'érotisation de ce légume, un indicateur selon lequel il serait meilleur et bien plein.

Contre-indications

*En MTC, on doit éviter d'en consommer dans les états de Froid et de Vide de l'Estomac et de la Rate, entraînant des ballonnements et des diarrhées.

Mais aussi en cas d'œdèmes au niveau des jambes quand il y a le signe du godet (la marque du doigt tarde à disparaître quand on appuie sur la peau).

Une consommation abusive peut déclencher un prurit anal et périnéal.

***Très important. Laissez-le revenir à température ambiante et ne le consommez surtout pas glacé ou quand il vient juste de sortir du frigidaire.**

Laissez-le dehors une bonne heure et coupez-le en tranche qu'au dernier moment.

Conclusion

Fruit-légume de saison et de région par excellence le melon possède donc mille et une vertus.

Mais attention ! Comme en tout, le juste milieu.

Le « pas assez » ou « pas du tout » nous prive d'un produit essentiel dans la pharmacie du Bon Dieu et « le trop » peut nous tuer.

À part le monojeune dont nous avons parlé précédemment, mangez régulièrement du melon pendant l'été, mais pas obligatoirement matin et soir... Bien d'autres fruits et légumes de « saison et de région » ont des vertus similaires ! Je vous renvoie au cours de diététique en MTC

Pour finir un peu de poésie dans ce monde de l'apparence et du futile et de la courte vue.

Un poème de Saint Amant (1634) : LE MELON.

Quelle odeur sens-je en cette chambre ?

Quel doux parfum de musc et d'ambre

Me vient le cerveau resjouir

Et tout le cœur espanouir ?

Ha ! bon Dieu ! j'en tombe en extase :

*Ces belles fleurs qui dans ce vase
Parent le haut de ce buffet
Feroient-elle bien cet effet ?
A-t-on bruslé de la pastille ?
N'est-ce point ce vin qui pétille
Dans le cristal, que l'art humain
A fait pour couronner la main,
Et d'où sort, quand on en veut boire,
Un air de framboise à la gloire
Du bon terroir qui l'a porté
Pour nostre éternelle santé ?
Non, ce n'est rien d'entre ces choses,
Mon penser, que tu me proposes.
Qu'est-ce donc ! Je l'ay découvert
Dans ce panier rempli de vert :
C'est un melon, où la nature,
Par une admirable structure,
À voulu graver à l'entour
Mille plaisans chiffres d'amour,
Pour claire marque à tout le monde
Que d'une amitié sans seconde
Elle chérit ce doux manger,
Et que, d'un soucy mesnager,
Travaillant aux biens de la terre,
Dans ce beau fruit seul elle enserre
Toutes les aymables vertus
Dont les autres sont revestus....*