

## La Banane (香蕉, xiāng Jiāo) en Médecine Chinoise

### Origine et botanique

Étymologiquement, le mot "banane" est un dérivé du portugais, lui-même sans doute dérivé de l'arabe "banān" بَنَان qui signifie "doigts". Une autre hypothèse, qui ne contredit pas forcément la première, suggère une origine africaine plus directe pour le mot "banana". Certaines sources indiquent que le mot pourrait provenir du wolof, une langue parlée au Sénégal, où le mot "banaana" désigne ce fruit. Aux Antilles, la banane est appelée figue.

Appartenant à la **famille des Musacées**, le bananier est la plus grande plante herbacée au monde. Son « tronc » est une superposition de feuilles enroulées en cornets. La véritable « tige » étant souterraine : c'est un rhizome traçant qui produit de nouvelles pousses.

Sa tige donne naissance à des feuilles pouvant atteindre 3 mètres de haut. Roulées et imbriquées les unes dans les autres, elles finissent par former un tronc qui peut atteindre 10 mètres de hauteur. Originaire d'Asie du Sud-Est (*Papouasie-Nouvelle-Guinée*), il se développe dans des climats tropicaux chauds et humides.

Les variétés de bananes comestibles ne produisent pas de graines. Les petites taches sombres dans la partie centrale du fruit de la banane sont les ovaires avortés qui, même lorsqu'ils sont pollinisés, ne parviennent pas à se développer en graines. Par conséquent, les bananes se propagent de manière végétative au moyen de rhizomes transplantés, ou de pièces de graines ou de «suceurs d'épées» de 50 à 60 cm de haut qui ne portent que de longues feuilles étroites.



Autour de 1516 la plante bananière a été introduite par les Portugais en Amérique d'Afrique. A cette occasion, le mot est devenu une partie de la langue portugaise et de la langue espagnole. La banane, qui n'avait pas encore été découverte et importée en Europe, a été décrite en 1601 comme étant le fruit parfumé à la rose.

Sa production s'étend mondialement, en particulier en Asie, en Afrique, en Amérique du Sud et dans les Caraïbes. Il existe près de 1 000 variétés de bananiers dans le monde. La plupart d'entre eux poussent à l'état sauvage et forment des fruits non comestibles à cause des graines noires et dures qui remplissent la pulpe. Seuls quelques cultivars approvisionnent le marché mondial.

C'est un des tous premiers fruits à avoir été «domestiqué».

D'un point de vue scientifique, la banane est le fruit de grandes plantes herbacées appartenant à la famille des Musaceae<sup>1</sup>. La famille des Musaceae se divise en trois genres principaux : Musa, Ensete et Musella. Le genre Musa est de loin le plus important et celui qui produit les bananes comestibles que nous connaissons. Les bananiers cultivés appartiennent aux espèces « *musa acumanita* » et « *musa balbisiana* ». La plupart des bananes

<sup>1</sup> Certaines sources disent que le genre de bananes, Musa, doit son nom à Antonio Musa, docteur de l'empereur Auguste. D'autres disent que Linnaeus, qui a institué le genre en 1750, a simplement adapté le mot arabe pour Banana, Blanco. Le même mot Banana peut provenir de la banane arabe, qui signifie «doigt», ou peut-être du mot wolof banaana.

cultivées sont en réalité des hybrides stériles, souvent triploïdes (ils possèdent trois jeux de chromosomes au lieu de deux), ce qui explique l'absence de graines dans la chair

**Xiang Jiao** est originaire de Chine du Sud et d'Asie tropicale. On en trouve encore quelques espèces sauvages, non comestibles, car les fruits contiennent de grosses graines et très peu de chair.

En France ; c'est le deuxième après la pomme. 😊

En médecine chinoise, la banane (**Xiang Jiao**), est un aliment très apprécié et aux propriétés intéressantes dans le cadre de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Loin d'être un simple fruit, elle est considérée pour son **impact sur l'équilibre énergétique du corps**.

## La diététique chinoise

- Un célèbre médecin chinois du nom de **Sun Simiao**<sup>2</sup>, connu pour sa grande connaissance des plantes, disait que la première des méthodes à utiliser lorsque nous étions malades était la diététique chinoise, si cela ne marchait pas alors seulement on utilisait les plantes.



Dans notre civilisation occidentale, nous oublions trop souvent que certains changements dans notre alimentation peuvent nous soigner. Pourtant Hippocrate lui-même disait « Que ton alimentation soit ton seul médicament ».

**La médecine chinoise insiste sur la nature énergétique des aliments** (*froid, chaud, tiède, frais*) et leur rôle dans la régulation des déséquilibres énergétiques. La cuisine française, quant à elle, privilégie souvent la saveur, la texture, et la tradition culinaire sans nécessairement se référer à ces concepts énergétiques.

La diététique chinoise recommande des techniques spécifiques pour équilibrer le corps, comme l'ajout d'épices ou la cuisson adaptée, qui peuvent enrichir la cuisine française en apportant des vertus thérapeutiques.

Saviez-vous que dans la diététique chinoise la façon de cuisiner ne consiste pas seulement à associer entre eux des aliments pour le plaisir de nos papilles ? Le ou la cuisinière sensibilisés à la diététique chinoise va composer ses plats afin de maintenir un équilibre énergétique chez ses proches durant les différentes saisons. Lorsque ceux-ci souffriront de petits déséquilibres énergétiques, alors le bon cuisinier pourra sélectionner certains aliments afin de venir régulariser et améliorer l'état de ses proches. Pour écouter le podcast cliquez ici.

La diététique chinoise va nous permettre de sélectionner les aliments en fonction de leur nature froide ou chaude, de leur saveur (*amère, acide, douce, piquante et salée*) et de leurs fonctions.

- **Elle fait partie des différentes branches de la médecine chinoise** au même titre que la pharmacopée, l'acupuncture et la moxibustion. C'est sur les bases solides de la théorie du **yin** et du **yang**, et de celle des **cinq dynamiques** qu'il est possible de différencier la nature, les saveurs et la fonction des aliments. À l'image du **Yin** et du **Yang**, la diététique chinoise cherche

<sup>2</sup> **Sun Simiao** (581-682) est une figure emblématique de la médecine chinoise ancienne, considéré comme l'un des plus grands médecins et herboristes de l'histoire de la Chine. Il est souvent appelé le « roi de la médecine chinoise » ou le « docteur merveilleux » en raison de ses contributions majeures à la médecine, à l'alchimie taoïste et à la préservation de la santé.

à maintenir l'équilibre ou à le rétablir lorsqu'il est rompu, déséquilibre causant un dysfonctionnement à l'origine de maladies, qu'elles soient physiques ou psychiques.

En connaissant ces derniers, il est possible de mieux comprendre l'action que peut avoir sur notre organisme les différents aliments que nous mangeons chaque jour.

Les aliments sont à l'image des points d'acupuncture, ils vont eux aussi pouvoir venir régulariser certains troubles, pour cela vous n'aurez besoin ni d'aiguilles ni de moxa mais juste d'un bon couteau et d'une fourchette.

Les aliments et les plantes médicinales ont la même origine, les premiers ont une action moins forte que les herbes médicinales utilisées dans la pharmacopée traditionnelle chinoise, on peut donc facilement les consommer au quotidien de manière préventive sans aucune contre-indication. Ils vont pouvoir aussi petit à petit régulariser certains déséquilibres énergétiques et soulager certains de nos maux.

- Vieille de plusieurs millénaires, **la diététique chinoise est une référence en matière d'alimentation préventive et holistique**, sinon la référence. La santé et l'alimentation sont intimement liées, avec les saisons et les circonstances de chacun (*un enfant, une personne déprimée, une femme enceinte, etc.*). L'individualisation alimentaire, chère à la naturopathie, rejoint ici le principe d'adapter son alimentation aux différents âges et circonstances de la vie, puisque les besoins peuvent être grandement variables en termes d'apports nutritionnels.



Dans la diététique chinoise, les aliments sont classés par nature (*fraîche ou froide, tiède ou chaude, neutre*), par saveurs (*acide, amère, douce, piquante, salée, astringente*) et associés aux méridiens, ces canaux qui permettent à l'énergie de circuler et de relier toutes les parties du corps entre elles.

À condition d'être entiers, de saison et de qualité, les aliments, en tant que substances nutritionnelles, ont une **action thérapeutique**, en prévenant l'apparition ou l'aggravation d'une maladie et en favorisant la guérison. Ils s'avèrent particulièrement efficaces pour les petits maux du quotidien, tels que les constipations ou diarrhées, la fatigue, l'acné ou encore le rhume. Inversement, consommer régulièrement une alimentation déséquilibrée (*vide de micronutriments*), inadaptée (hors saison) ou *ultra-transformée*<sup>3</sup> peut être la cause de nombreuses maladies.

<sup>3</sup> **Aliments ultra-transformés** - qui sont-ils ?-Il s'agit de procédés industriels ou process qui consistent à raffiner, fractionner ou « cracker » puis recombinaison des aliments de base, naturels et entiers, pour en faire des produits faciles à emballer, préparer, cuire ou servir, manger et transporter, au marketing le plus souvent agressif. Sauf que ce procédé de fractionnement / recombinaison fait perdre à l'aliment de base – celui-là même que Dame Nature nous a toujours donné en quantité et si bien fait – tout son intérêt nutritionnel. Exit les fibres, vitamines, minéraux et antioxydants, et bonjour les additifs en tout genre. Le potentiel santé n'est définitivement pas le même que l'aliment brut ou peu transformé. Ces process dérèglent tout simplement certaines interactions nécessaires au bon fonctionnement de l'ensemble, tant de l'aliment que du processus digestif. SOURCE : <https://lecoledesaliments.fr/2019/02/17/les-aliments-ultra-transformes/>



## Comment fonctionne la diététique chinoise ?

Le ou la cuisinière sensibilisés à la diététique chinoise va composer ses plats afin de maintenir un équilibre énergétique chez ses proches durant les différentes saisons. Lorsque ceux-ci souffriront de petits déséquilibres énergétiques, alors le bon cuisinier pourra sélectionner certains aliments afin de venir régulariser et améliorer l'état de ses proches.



## Quelles sont les particularités de la diététique chinoise ?

La diététique chinoise va nous permettre de sélectionner les aliments en fonction de leur nature froide ou chaude, de leur saveur (amère, acide, douce, piquante et salée) et de leurs fonctions.

## Valeur nutritionnelle de la banane

La partie comestible de la banane est d'environ 75% d'eau, 1 à 2% de protéines, 0 à 2% de graisse, 23% de glucides et 0,8% de cendres (*résidu minéral*<sup>4</sup>). Elle est également relativement bien fournie avec du calcium, du phosphore et du fer, et avec les principales vitamines. Il s'agit essentiellement d'un aliment énergétique, et devrait être complété par d'autres aliments qui fournissent des protéines et des graisses pour fournir une alimentation humaine équilibrée. Les glucides présents dans les bananes douces mûres sont très digestes et sont bien tolérés par les personnes souffrant de divers troubles intestinaux.



Évolution à maturité : La composition de la banane change radicalement en mûrissant. Verte, elle est riche en amidon (environ 20%) et pauvre en sucres. En mûrissant, l'amidon se transforme en sucres simples (glucose, fructose, saccharose). Une banane bien mûre contient ainsi moins de 2% d'amidon et environ 19% de sucres, ce qui la rend bien plus digeste et énergétique .

Les bananes sont des **fruits très nutritifs**, riches en vitamines, minéraux et fibres. Voici un aperçu des valeurs nutritionnelles moyennes pour une banane de taille moyenne (*environ 118 grammes*):

- Calories : Environ 105 calories
- Glucides : Environ 27 grammes
- Fibres : Environ 3 grammes
- Sucres : Environ 14 grammes
- Protéines : Environ 1 gramme
- Lipides : Environ 0,4 gramme
- Vitamine C : Environ 10 mg (*environ 15 % de l'apport quotidien recommandé*)
- Vitamine B6 : Environ 0,4 mg (*environ 20 % de l'apport quotidien recommandé*)
- Potassium : Environ 422 mg (*environ 12 % de l'apport quotidien recommandé*)
- Magnésium : Environ 32 mg (*environ 8 % de l'apport quotidien recommandé*)

<sup>4</sup> La "Cendre" = L'Ensemble des Minéraux. Cela mesure la quantité totale de minéraux (comme le potassium, le magnésium, le calcium) présents dans l'aliment.

Cette "cendre" n'est pas un nutriment en soi, mais elle représente la teneur totale en minéraux et oligo-éléments de l'aliment.

Ainsi, lorsque l'on dit que la banane contient 0,8% de cendres, cela signifie que l'ensemble de ses composants minéraux représente 0,8% de son poids total.

Dans le cas de la banane, ces 0,8% sont composés principalement de : Potassium (K) : C'est le minéral le plus abondant dans la banane., Phosphore (P), Magnésium (Mg), Calcium (Ca), Sodium (Na)

Et d'autres oligo-éléments en très faible quantité (fer, zinc, manganèse, etc.).

## La Banane en bio-médecine et médecine Chinoise (MTC)

### • Médecine Conventiennelle

La banane est souvent recommandée pour :

L'énergie : C'est un excellent aliment pour les sportifs ou les personnes ayant un besoin d'énergie rapide grâce à ses glucides .

Le transit intestinal : Riche en fibres, elle peut aider à réguler le transit. Attention, la banane verte (riche en amidon) peut être constipante, tandis que la banane bien mûre peut avoir un léger effet laxatif.

### • Caractéristiques de la banane dans la diététique chinoise

La banane est un *allicament*, elle est considérée comme un fruit aux saveurs douce et froide, ayant des propriétés d'humidification, de tonification et de calmement du stress, tout en étant un anti-inflammatoire et un antitussif naturel, à condition de ne pas en abuser

*En Médecine Chinoise*, la banane 香蕉 (*xiāngjiāo*) est de :

#### • *Nature : Froide*<sup>5</sup> (寒, hán)

Sa nature froide, comme son nom elle a la capacité de rafraîchir le corps, de réduire la chaleur excessive et de calmer l'activité physiologique.. C'est un fruit idéal quand le temps est chaud et sec.

#### • *Saveur : Douce* (甘, gān)

Le doux tonifie, nourrit, fortifie le corps. Cette saveur peut aussi humidifier, relâcher les tensions musculaires et calmer le stress.

#### • *Tropisme avec les méridiens-organes*: Rate (脾, pí), Estomac (胃, wèi), - Gros Intestin (大肠, dàcháng), Poumon (肺, fèi)

*Son action se concentre donc sur la digestion, l'absorption des nutriments et le transit intestinal.*

#### • *Couleur symbolique* : Blanche → Poumon / Gros Intestin / Peau

<sup>5</sup> La notion de nature froide ou chaude ne se réfère pas de la température d'un aliment mais plutôt de l'effet qu'il va produire une fois à l'intérieur de votre organisme. L'environnement intérieur de notre organisme ne doit être ni trop chaud ni trop froid. Lorsque cet équilibre chaud froid est rompu alors cela va produire certains symptômes. Nous pourrions par l'intermédiaire de la consommation de certains aliments soit rétablir cet équilibre ou au contraire l'accentuer. Le meilleur moyen de différencier la nature des aliments reste encore de les goûter.

Les aliments de nature plutôt froide vont quant à eux faire diminuer la présence de chaleur en rafraichissant l'intérieur de votre organisme.

## Actions et indications principales de la banane en MTC

La banane (香蕉, xiāngjiāo) est un fruit rafraîchissant, humidifiant et lubrifiant, parfaite en cas de chaleur et sécheresse, notamment pour soulager la constipation. Mais chez les personnes avec une RATE fragile, frileuses ou sujettes aux glaires, elle peut devenir nocive. Tout est question de constitution et de préparation.

- **Humidifie et lubrifie les INTESTINS**

C'est son indication la plus célèbre. Grâce à sa nature froide et humide, la banane est excellente pour lutter contre la constipation due à une chaleur ou à une sécheresse dans les intestins (*selles sèches, soif, bouche sèche*).

Elle lubrifie les intestins et favorise un transit lisse.

- **Étancher la Soif et Nourrir les Liquides Organiques (Shēng Jīn Zhǐ Kě)**

Sa teneur en eau et sa nature rafraîchissante en font un bon aliment pour reconstituer les liquides perdus lors d'un coup de chaleur ou après une activité physique intense.

En cas de coup de chaleur ou de déshydratation estivale, la consommation de 2 à 3 bananes par jour est recommandée.

- **Harmoniser l'ESTOMAC** : Elle peut être consommée pour calmer de légères irritations de l'estomac.

- **Rafraîchit et Détend le FOIE (Qīng Jiě)**

Sa nature froide aide à calmer le Foie lorsque celui-ci est en "sur-régime" ou en "chaleur" (un schéma appelé *Montée du Yang du Foie* ou *Feu du Foie*). Cela peut se manifester par :

- Hypertension artérielle
- Maux de tête, vertiges
- Irritabilité, colère facile
- Acouphènes (bourdonnements d'oreilles)

- **Humidifie les POUMONS et Arrête la Toux (Rùn Fèi Zhǐ Ké)**

Elle peut être utile pour les toux sèches et irritantes, surtout en automne ou dans des environnements secs, où les Poumons manquent de liquides (*Yin du Poumon faible*).

- **Détend l'ESPRIT (Ān Shén)**

La banane est une bonne source de tryptophane<sup>6</sup>, un précurseur de la sérotonine (*l'hormone du bien-être*) et de la mélatonine (*l'hormone du sommeil*).

En MTC, on dirait qu'elle aide à calmer l'Esprit (SHEN) et à favoriser le sommeil.

- **Tropisme peau** → la chair de banane verte peut être appliquée sur les gerçures, enflures ou furoncles.

<sup>6</sup> Le **tryptophane** est un acide aminé essentiel pour l'organisme, il est également un constituant des protéines. Il est un des précurseurs de la sérotonine

- Note - Usage traditionnel : la peau bouillie était utilisée contre l'**hypertension** et la «**gueule de bois**»<sup>7</sup>, contre les crampes, réduire les gonflements ou démangeaisons après piqure, traiter les verrues, ...

## Contre-indications et précautions d'usage

⚠ La nature froide et humide de la banane est aussi sa principale contre-indication. En raison de sa nature froide, une consommation excessive pourrait, selon la MTC, affaiblir la Rate et l'Estomac chez les personnes ayant une constitution déjà "froide"

*Elle est déconseillée dans les cas suivants :*

- Digestion faible, diarrhée ou selles molles (Vide de Rate, Froid de l'Estomac).  
Rate-Estomac Faibles avec Humidité ou Froid : Si vous avez facilement froid, des selles molles ou de la diarrhée, des ballonnements après les repas ou un manque d'appétit, évitez les bananes. Leur nature froide et humide peut aggraver ces symptômes en affaiblissant davantage la fonction digestive (Yang de la Rate).
- Ne pas consommer en cas de toux grasses avec expectoration (*signe de Froid*), la banane, de nature froide, risque d'aggraver le problème.. L'indication n'est que pour les toux sèches.
- De même en cas de néphrite aiguë ou chronique<sup>8</sup> en raison de la teneur en sodium et potassium, ce qui peut entraîner une détérioration des reins et entraîner des complications cardiovasculaires<sup>9</sup> ou musculaires. A l'inverse, la consommation de bananes est recommandée en cas de colique néphrétique en raison de sa richesse en potassium (*comme les pommes de terre ou les fèves*)
- Personnes frileuses, rhumatismes aggravés par le froid, pieds froids.
- Diabète ou déséquilibre important de la glycémie : En raison de sa forte teneur en sucre (saveur très douce), sa consommation doit être modérée.

## Que disent les recherches modernes ?

- \* Les recherches modernes ont montré que la banane avait une très forte capacité anti-oxydante. On lui reconnaît à ce titre de nombreuses vertus préventives au niveau de certains cancers et maladies cardio-vasculaires. Consommer très régulièrement des bananes diminue d'environ 40% le risque de crise cardiaque.
- \* C'est aussi un excellent fruit pour lutter contre l'hypertension et limiter les risques de maladies cardio-vasculaires

<sup>7</sup> La banane est très bon pour la gueule de bois. Après un lendemain de fête trop arrosée faite bouillir de la banane avec du miel. La banane calme l'estomac et le miel booste le taux de sucre 3 sur 7 23/08/2025, 21:57LA BANANE | Jean Pélissier <https://blog.jeanpelissier.com/la-banane/> dans le sang et vous fait reprendre vos esprits.

<sup>8</sup> La **néphrite** est une inflammation rénale **aiguë** ou chronique

<sup>9</sup> Manger trop de bananes sur un estomac vide augmentera considérablement la teneur en potassium dans le sang. Une augmentation du taux de potassium peut inhiber le système cardiovasculaire, entraînant une paralysie musculaire grave, un engourdissement, une fatigue et une léthargie pouvant poser un risque pour la conduite.

- \* Très riche en glucides, en vitamine B, en potassium et magnésium, la banane se digère très facilement. C'est un des premiers fruits à recommander lors de la diversification alimentaire des jeunes enfants.
- \* Grâce au tryptophane, protéine que le corps convertit en sérotonine, on peut dire que c'est un fruit antidépresseur. De même, la vit. B qu'elle contient peut détendre le système nerveux.
- \* Très riche en fer, elle augmente la production d'hémoglobine dans le sang.
- \* Très riche en fibre, elle permet d'améliorer le péristaltisme (*transit*) intestinal.
- \* C'est un anti-acide naturel qui peut soulager les brûlures intestinales et stomacales.
- \* Riche en vit. B6 qui se combine au potassium et au magnésium, la banane vous aide à moins ressentir la sensation de manque de nicotine.
- \* Il faut savoir que deux bananes fournissent assez d'énergie pour effectuer un effort de 90' en séance d'entraînement.
- \* Mais aussi pour les adolescents en période d'apprentissage. Le potassium renforce les pouvoirs du cerveau.
- \* Le régime à base de banane peut vous aider à perdre du poids. En effet, la *lipase* contenue dans la banane assurerait la combustion des graisses et faciliterait la perte des kilos en plus. (*Consommer au petit déjeuner quotidien 2 bananes*)

### Conseils Pratiques pour une consommation équilibrée

*Pour contrer sa nature froide* : Faites-la légèrement cuire ! La faire sauter à la poêle, la cuire à la vapeur ou en faire une compote (sans ajouter de sucre) réduit considérablement sa nature froide et la rend plus digestible pour les personnes à la digestion sensible.

*Choisissez des bananes bien mûres* : Une banane avec des taches brunes est considérée comme plus douce et moins "froide" qu'une banane verte.

*Équilibrez avec du gingembre* : Si vous aimez les smoothies à la banane mais que vous avez une digestion faible, ajoutez une petite rondelle de gingembre frais. Le gingembre, de nature tiède, contrebalancera le froid de la banane.

*Modération* : Comme pour tous les aliments, la clé est la modération. Une à deux bananes par jour est généralement bien tolérée par la plupart des gens.

La banane peut être consommée crue, cuite à la poêle ou au four, à la vapeur, bouillie...

On doit donc la consommer prioritairement en ETE du fait de sa nature Froide. Mais aussi en AUTOMNE. Rappelons-nous que cette saison appartient au Poumon en MTC et que l'élément qui lui correspond est le METAL. C'est en cette saison que le Poumon peut très vite s'assécher générant ainsi des toux sèches plus ou moins chroniques.

Prenez l'habitude de les consommer issue de l'agriculture biologique. Au moment de l'achat, il faut qu'elles soient fermes, uniformément jaunes. Il ne faut surtout pas les conserver au réfrigérateur.



Quand elles sont pelées, les consommer très rapidement pour éviter qu'elles noircissent. Dans un dessert, vous pouvez y rajouter du jus de citron pour empêcher ce « *mûrissement* » naturel.

\*\*\*\*\*      \*\*\*\*\*      \*\*\*\*\*

### Les propriétés de la banane (香蕉, xiāngjiāo) en médecine chinoise.

#### Résumé en Tableau

Aspect	Propriété en MTC	Effet sur le Corps
Nature	Froide (Léng 寒)	Rafrâchit, réduit la chaleur interne
Saveur	Douce (Gān 甘)	Tonifie et harmonise la Rate et l'Estomac
Méridiens	Rate, Estomac, Gros Intestin	Agit sur la digestion et le transit
Actions	Nourrit le Yin, humidifie les intestins	Traite la constipation par sécheresse
	Rafrâchit le Foie	Calme les maux de tête, l'hypertension
	Humidifie les Poumons	Soulage la toux sèche
Contre-indications	Rate faible, diarrhée, glaires abondantes	Peut aggraver les symptômes de froid inter

**En conclusion**, en MTC, la banane est un aliment médicinal précieux pour rafraîchir, humidifier et détendre le corps, surtout en cas de chaleur ou de sécheresse. Cependant, sa nature froide demande une attention particulière pour les individus ayant une constitution ou des déséquilibres de type « *Froid* ».

\*\*\*      \*\*\*      \*\*\*

## Eléments de documentation

- Michel Philippe RASTOUL, « *Médecine chinoise et cuisine française* », Editions La Calebasse 2016  
Un livre plein de bonne humeur qui, sur les bases de la médecine chinoise, va vous expliquer comment adapter notre cuisine de façon à respecter un équilibre entre la nature et les saveurs de nos aliments afin que chacun de nos organes s'y retrouve et participe à notre bonne santé.
- Post de Fatah MOKRANI, LinkedIn, 2025-08-21, Auteur & Éditeur | Médecine chinoise & Qi Gong | Fondateur d'AOMI & du Fil d'Or, « *La Banane (香蕉, xiāngjiāo) en Médecine Chinoise* »
- Xiao BAI, <https://entrecieleterre.com/dietetique-chinoise/> : *La diététique chinoise au quotidien dans votre cuisine*
- Philippe SIONNEAU et Josette CHAPPELLET, « *Ces aliments qui nous soignent* », Guy Trédaniel éditeur,  
Un livre très complet qui, sur la base des grands principes de la médecine chinoise, nous fait découvrir les propriétés thérapeutiques des aliments, selon leurs natures et leurs saveurs.
- Josseline LUKAS et Nicole FARGEAS, « *Quand la diététique chinoise rencontre la cuisine française* » Editions Rouergue, 2010  
Pas question d'ingrédients introuvables ! À travers 195 recettes, les auteures conjuguent les principes diététiques chinoise à la tradition culinaire française, et nous permettent ainsi de redécouvrir une alimentation saine garante de l'énergie indispensable à notre santé et à notre équilibre.
- Josseline LUKAS, « *Quand la diététique chinoise prend soin de ma santé* », Editions Rouergue, 2018  
Spécialiste de la diététique chinoise, Josselyne Lukas nous explique les grands principes de cette médecine préventive et nous propose une centaine de recettes qui permettent à la fois de prévenir les maladies en régulant son alimentation en fonction des saisons et des premiers déséquilibres, et de se nourrir en tenant compte des particularités physiologiques de chacun.
- Carmen FOLGUERAS, « *La diététique chinoise, Le grand livre* », Editions. Leduc, 2022  
Un guide pratique pour découvrir la diététique chinoise et s'engager sur la voie d'une cuisine saine et équilibrée pour être en bonne santé toute l'année !  
Les principes millénaires de la diététique chinoise : la loi des 5 éléments, les 8 règles d'or pour une digestion optimale, les aliments à privilégier, les meilleurs modes de préparation et de cuisson, etc.  
140 recettes savoureuses, accessibles à tous et adaptées aux produits locaux et de saison.
- Marie BOREL, « *MA bible de la diététique chinoise*, Editions Leduc-pratique, 2019  
Dans cet ouvrage : l'énergie au coeur du système : la conception chinoise de la diététique, l'énergie et ses différents aspects, la vision énergétique de la digestion et de l'assimilation... L'énergie dans l'assiette : comment les aliments influencent l'énergie, la vitalité des aliments, la tempérance, les grandes règles d'une alimentation saine "à la chinoise"... L'énergie des aliments. Se soigner avec l'énergie des aliments.  
Inclus 50 recettes selon les saisons  
A noter un regard élargi pour lutter contre la maladie de Lyme
- Richard ZAGROSKI, « *Les clés de la diététique chinoise* », Editions Conseils d'expert, 2021  
Les grands principes de la diététique chinoise, expliqués de façon simple, suivis d'une centaine de recettes pour soigner de nombreux maux du quotidien, à la fois savoureuses et curatives.
- Jean PELISSIER, « *La banane* », <https://blog.jeanpelissier.com/la-banane/>
- Agnès MIGNONAC, - La banane : bienfaits apports nutritionnels, recettes - <https://www.doctissimo.fr/nutrition/famille-d-aliments/guide-aliments/banane>
- New Crop Production Handbook - Editions Peace Corps, c-<https://www.nzdl.org/cgi-bin/library?e=d-00000-00---off-0hdl--00-0----0-10-0---0---0direct-10---4-----0-01--11-en-50---20-about---00-0-1-00-0-0-11-1-0utfZz-8-10&a=d&c=hdl&cl=CL3.43&d=HASHfb83ff5b6397f7dd31ae0d.5.4.1>
- La famille des Musacea - - <https://en.wikipedia.org/wiki/Musaceae>
- Dafabio, la banane, 2018-01-08 - <https://dafabio.net/fr/focus-3/#respond>