

Introduction à la diététique chinoise

Trois jours pour apprendre à lire ce que tu manges — et à choisir ce qui nourrit ton terrain, pas celui de ton voisin.

La diététique chinoise n'est pas un régime. Pas de liste d'aliments interdits, pas de promesse miracle : une **grammaire**. Chaque aliment a une nature, une saveur, une direction, un organe de prédilection. Quand tu sais lire ces quatre axes, tu n'as plus besoin qu'on te dise quoi manger — tu le déduis toi-même, selon ton terrain, la saison, et ce que traverse ton corps.

C'est exactement ce que ce stage transmet : la méthode complète, du paradigme jusqu'à ton assiette. Le contenu d'une vraie formation, condensé en trois jours progressifs — comprendre, apprendre à lire, appliquer à soi.

L'ARCHITECTURE DU STAGE

JOUR 1 · VENDREDI

Comprendre

Les fondements : le paradigme, les concepts (Yin/Yang, Qi, Wu Xing) et la physiologie digestive chinoise.

9h — 18h

JOUR 2 · SAMEDI

Lire

Les aliments comme un praticien les lit : nature, saveur, tropisme, mouvement — et l'effet de la cuisson.

9h — 17h30

JOUR 3 · DIMANCHE

Appliquer

Ton terrain, ta saison, ton assiette : identifier tes besoins et construire une journée alimentaire complète.

9h — 17h15

L'objectif n'est pas que tu deviennes dépendant·e d'un praticien.
C'est que tu repartes avec une lecture qui te serve toute la vie.

Les fondements : comprendre avant de manger

COMPRENDRE

1

Introduction et rupture épistémologique 1H30

On commence par décentrer le regard : la nourriture comme information énergétique, pas comme somme de macronutriments. Un aliment agit sur un terrain, pas sur un symptôme isolé — et ça change tout. Expérience sensorielle à l'appui.

2

Les concepts fondamentaux : Yin/Yang, Qi, Wu Xing 3H · EN DEUX BLOCS

Yin/Yang comme grille de lecture du mouvement — pas comme dualisme figé. Le Qi et les Substances : ce que l'alimentation produit ou épuise. Les Cinq Éléments appliqués à l'assiette : saveurs, natures thermiques, saisons. Pas un catalogue à mémoriser, une grille de cohérence.

3

La Rate-Estomac : le pivot central 1H45

La physiologie digestive chinoise : le Foyer Moyen comme un chaudron qu'on entretient. Ce qui le nourrit, ce qui le fatigue — froid, crudités, sucre, surcharge, stress — et les premiers gestes qui en découlent logiquement. C'est le module dont tout le reste dépend.

LE DÉROULÉ DE LA JOURNÉE

9h	Accueil, cadre et tour de table	14h30	Module 2 — suite
9h30	Module 1	16h	Module 3
11h15	Module 2 — première partie	17h45	Ancrage et synthèse du jour
13h — 14h30	Pause repas	18h	Fin de journée

Lire les aliments : de la théorie à la matière

LIRE

4

Les propriétés énergétiques des aliments 2H30

Le cœur de la méthode : les quatre axes de lecture d'un aliment — nature thermique, saveur, tropisme, mouvement. Atelier pratique : analyser dix aliments du quotidien, du gingembre au poireau, pour vérifier que ces catégories collent à ce que ton corps observe déjà.

5

L'impact de la cuisson 1H30

La cuisson transforme les propriétés d'un aliment : le même radis n'agit pas pareil cru ou cuit. Hiérarchie des modes de cuisson — vapeur, mijotage, sauté, four, cru — et déconstruction d'une idée reçue tenace : cru ne veut pas dire vivant.

6

Les grandes règles de la diététique chinoise 1H45

Comment tu manges compte autant que ce que tu manges : régularité des repas, saison, quantité, mastication, température des boissons. Le cadre comportemental que la MTC pose avant toute liste d'aliments — et qui suffit déjà à changer une digestion.

LE DÉROULÉ DE LA JOURNÉE

9h	Cercle d'ouverture, questions	15h15	Module 6
9h30	Module 4	17h	Ancrage et synthèse du jour
12h — 13h30	Pause repas	17h30	Fin de journée
13h30	Module 5		

Application : du terrain à l'assiette

APPLIQUER

7

Les terrains constitutionnels et leurs besoins 2H30

Il n'existe pas une bonne alimentation pour tous. Les quatre grands terrains fonctionnels — et un atelier pour identifier le tien à partir de signes concrets du quotidien. Pour chaque terrain : quoi privilégier, quoi limiter, et surtout pourquoi.

8

La diététique des saisons 1H15

Les cinq saisons de la MTC et comment moduler ton alimentation au fil de l'année — sans changer de méthode, juste en l'appliquant au moment présent.

9

Mise en pratique : construire une journée alimentaire 1H45

En sous-groupes : composer le menu d'une journée complète pour un profil donné, puis restitution et commentaire énergétique des choix. Tu repars avec la méthode — et cinq gestes concrets à mettre en place dès la semaine suivante.

10

Clôture et ouverture vers l'autonomie 45 MIN

Les cinq principes à retenir, ce que la diététique ne peut pas traiter seule — et les ressources pour continuer à apprendre sans dépendre de personne.

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates — du vendredi 13 au dimanche 15 novembre 2026

Format — 3 jours en présentiel, groupe restreint, aucun prérequis

Inscriptions, lieu et tarif — sur aurelieverdon.com