

# Annexe au livre : Diététique chinoise, nourrir la vie

Isabelle LAADING, Editions DESIRIS 2018

Ce document permet de faciliter l'accès aux pages internet référencées dans le livre.  
Il propose également quelques notes supplémentaires.  
Vous pouvez cliquer les liens ou les recopier dans la barre d'adresse de votre navigateur.

## **Maurice BLOCH**

Anthropologue

### *Commensalité et empoisonnement*

La signification différentielle du partage des différents types de nourriture

1. La transformation de la nourriture
2. Nourriture et parenté
3. Un exemple malgache
4. Le partage de nourriture comme un test

La pensée de midi, 2010/1 (N° 30), p. 81-89. URL

<https://www.cairn.info/revue-la-pensee-de-midi-2010-1-page-81.htm>

référence citée dans le livre page 48

## **Jules BOUCHER**

Ecrivain, alchimiste.

*La symbolique maçonnique*. Dervy. 2202.

référence citée dans le livre page 154

## **Olivier CABANEL**

se présente en tant que militant anti-nucléaire, à l'origine de la première centrale photovoltaïque reliée au réseau, mais aussi artiste, chanteur, compositeur, peintre, et journaliste citoyen.

### *Finissez-vos-assiettes*

<http://www.agoravox.fr/actualites/sante/article/finissez-vos-assiettes-141019>

article septembre 2013.

référence citée dans le livre page 56

## **Docteur Alain BURTSCHER**

*Notre alimentation est culturelle. Aspects linguistiques, historiques, sociologiques.*

rédigé par le pédiatre Arnault PFERSDORFF le 19 mars 2012

<http://www.pediatre-online.fr/divers/notre-alimentation-est-culturelle-aspects-linguistiques-historiques-sociologiques/>

Sa sainteté le **DALAI LAMA**

*commentaires bouddhistes sur le végétarisme*

[http://www.amitabha-terre-pure.net/regime\\_vegetarien/dalai\\_lama\\_vegetarisme\\_amitabha.html](http://www.amitabha-terre-pure.net/regime_vegetarien/dalai_lama_vegetarisme_amitabha.html)

## Docteur **Sébastien DEMANGE**

Suite à la parution de l'article du Pr Jean-Louis Schlienger « [La tentation végétale est-elle nutritionnellement acceptable ?](#) » dans la revue Cholédocus (n°157 juillet-août 2017), le docteur Sébastien Demange a demandé un droit de réponse :

<https://www.cerin.org/actualites/droit-de-reponse-dr-sebastien-demange-choledoc-n157-pr-jean-louis-schlienger/>

## Maître **Eihei DOGEN**

Une biographie <https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C5%8Dgen>

*Instructions au cuisinier Zen*

<https://sites.google.com/site/leidabbimer/instructions-au-cuisinier-zen-propos-de-cui-8182071> Téléchargement EN PDF

référence citée dans le livre page 24

## Docteur **Jean-Marc EYSSALET**

Jean-Marc Eyssalet est docteur en médecine et acupuncteur, directeur de l'Institut de Développement des Etudes en Energétique et Sinologie (IDEES), membre du Collège français d'acupuncture, chargé de cours à l'université Paris-XIII-Bobigny et auteur de nombreux ouvrages consacrés à l'exploration des grands thèmes de la pensée chinoise appliqués à l'entretien de la vie.

*9 mois, 10 lunes, ou les règles hygiéno-diététiques de la grossesse, mois par mois, selon Ishimpo et d'autres classiques.*

[http://www.gera.fr/Downloads/Formation\\_Medicale/Acupuncture-en-obstetrique/Suivi-de-la-grossesse-et-acupuncture/eyssalet-144040.pdf](http://www.gera.fr/Downloads/Formation_Medicale/Acupuncture-en-obstetrique/Suivi-de-la-grossesse-et-acupuncture/eyssalet-144040.pdf)

*Ishimpo ou Ishinpo* : <https://en.wikipedia.org/wiki/Ishinp%C5%8D>

*L'énergie c'est le lien.*

Propos du docteur Jean-Marc Eyssalet recueillis par Jacqueline KELEN

<http://martinequirion.tripod.com/id15.html>

## **Claude FISCHLER**

Sociologue et spécialiste, notamment, de l'alimentation humaine. Directeur de recherche au CNRS.

Une biographie : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Claude\\_Fischler](https://fr.wikipedia.org/wiki/Claude_Fischler)

*Conférence sur l'agroalimentaire et les protéines végétales* (2014), une approche des recherches effectuées par Claude Fischler.

[https://www.youtube.com/watch?v=VZnLewhU5\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=VZnLewhU5_c)

Dans un de ses ouvrages, *L'omnivore, le goût, la cuisine et le corps*. 1990. Claude Fischler interroge les racines de nos représentations, de nos goûts et de nos dégoûts alimentaires. Il décrit les mutations des modes de vie, l'invasion de la diététique, le souci croissant du corps et du poids, les révolutions de la haute cuisine et montre qu'à l'âge de l'abondance nous sommes

sans doute plus menacés par la cacophonie diététique ambiante que par ce que contiennent nos assiettes.

Une mise en bouche :

<https://books.google.fr/books?hl=fr&lr=&id=ydnaAAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=fischler+l%27homnivre&ots=T-lylf3LZd&sig=IwEwX-GOexzGTrubRYO80hCVLX8#v=onepage&q=fischler%20l'homnivre&f=false>

### **Masanobu FUKUOKA**

Microbiologiste et agriculteur connu pour son engagement en faveur de l'agriculture naturelle.

Une biographie : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Masanobu\\_Fukuoka](https://fr.wikipedia.org/wiki/Masanobu_Fukuoka)

*La révolution d'un seul brin de paille* (documentaire d'après son ouvrage du même nom)

<https://www.youtube.com/watch?v=VsRSsvfu5fM> sous-titré en français

### **LAADING.**

*Psychologie chinoise*

L'énergie des 9 étoiles. Mercure de France. 1991.

Ce livre peut être téléchargé gratuitement :

<http://shiatsu-nonindo.fr/livres/Download/9starki.pdf>

référence citée dans le livre page 247

### **Jean LEVI**

Orientaliste, spécialiste de la Chine et de la pensée chinoise.

Une biographie : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Jean\\_Levi](https://fr.wikipedia.org/wiki/Jean_Levi)

*L'abstinence des céréales chez les taoïstes*. Publié dans « Nutrition ». 9 octobre 2012

<http://newsoftomorrow.org/vie/nutrition/jean-levi-labstinence-des-cereales-chez-les-taoistes>

référence citée dans le livre page 288

### **LI KI**

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Classique\\_des\\_rites](https://fr.wikipedia.org/wiki/Classique_des_rites)

*Mémoires sur les bienséances et les cérémonies. LI KI. Tome 1, chapitre VIII Article 1.*

Traduction Séraphin Couvreur 2004. Document produit en version numérique par Pierre PALPANT

<https://fr.scribd.com/document/205127078/Les-Cinq-Classiques-IV-Le-Livre-des-Rites-L%C7%90-Ji-Tome-I>

référence citée dans le livre page 239

<https://www.chineancienne.fr/> Ce site propose en téléchargement gratuit (formats pdf et doc), une [bibliothèque d'ouvrages du domaine public sur la Chine impériale](#), sur son histoire, ses coutumes, ses religions, sa morale, ses grands hommes, son art, sa littérature...

## **François LUPU**

Ethnologue et sinologue, spécialisé en anthropologie médicale chinoise.

carnet : *approches de la médecine chinoise*

délicieux voyage et précieux conseils, en commençant par exemple avec la rencontre de « la vieille dame »

<https://zhongyi.hypotheses.org/author/zhongyi>

## **Professeur Eric MARIE**

diplômé de la Faculté de Médecine Traditionnelle Chinoise de l'Université du Jiangxi où il a obtenu un "Doctorat de Médecine Traditionnelle Chinoise" en 1991.

Il a été nommé, dès 1992, professeur puis directeur d'une unité de recherche à la Faculté de médecine chinoise du Jiangxi. Sa carrière s'est poursuivie dans plusieurs universités et institutions européennes et chinoises.

*Se nourrir des souffles et des saveurs : la diététique de la médecine chinoise*

<https://journals.openedition.org/transtexts/602>

## **Giovani MACIOCIA**

Praticien et enseignant de MTC, auteur d'ouvrages de MTC.

Une biographie : <http://www.giovanni-maciocia.com/biography/default.html>

G. Maciocia nous livre *son parcours en médecine chinoise*

<https://www.youtube.com/watch?v=GWZISU-E4fc>

Et autres vidéos sur *quelques notions clés de la MTC* :

<https://www.youtube.com/user/gioannimaciocia/videos>

## **Pierre RABHI**

Philosophe et auteur

*La sobriété heureuse*

Conférence à l'université Jean Moulin Lyon3. 26 nov. 2015

<https://www.youtube.com/watch?v=K-ZsEWtNOrw>

## **Jean-Bernard RISHI**

Professeur de Yoga, français, formé à la Satyānanda Bihār School, Pattabhi Jois et auprès de B.K.S Iyengar, fondateur du « Centre Européen du Yoga » à Paris. Parmi ses ouvrages :

*Les aliments du soleil et de la lune* auto-édition 1979

*Le livre du Do In* (partie pratique à télécharger. Malheureusement, le nom de l'auteur n'est pas cité dans ce PDF ...)

<http://www.shiatsumacrobiotheque.com/LivreDOIN.pdf>

Docteur **Thierry ROFIDAL**  
médecin auprès d'enfants et d'adultes polyhandicapés et formateur.  
et **Concetta PAGANO** (éducatrice spécialisée, formatrice en stimulation basale)

### *La sensorialité de la bouche*

<http://stimulationbasale.fr/V2/wp-content/uploads/2016/07/La-sensorialit%C3%A9-de-la-bouche.pdf>

référence citée dans le livre page 41

### **Eric ROMMELUERE**

enseignant bouddhiste de la tradition du Zen Sôtô.

Une biographie : [https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89ric\\_Rommel%C3%A8re](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89ric_Rommel%C3%A8re)

### *Regard zen sur l'alimentation*

Emission Sagesses bouddhistes. 8 octobre 2017

<https://www.youtube.com/watch?v=a5l7wwI7sjM>

### **Françoise SABBAN**

Anthropologue, ethnologue, sinologue et historienne, spécialiste des cultures alimentaires chinoises

Une biographie : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Fran%C3%A7oise\\_Sabban](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fran%C3%A7oise_Sabban)

### *Le système des cuissons dans la tradition culinaire chinoise*

(article), Annales, Économies, Sociétés, Civilisations, volume 2, 1983, p. 357 et 367. (en ligne) [http://www.persee.fr/doc/ahess\\_0395-2649\\_1983\\_num\\_38\\_2\\_410981](http://www.persee.fr/doc/ahess_0395-2649_1983_num_38_2_410981)

références citées dans le livre page 170 et page 172

Docteur **Alain SCOHY**  
Médecin homéopathe et acupuncteur  
Docteur **Sylvette MEKERTA**

### *Four à micro-ondes*

- Nîmes NB - décembre 2004

Article extrait de la revue "Des Clef Pour Vivre" n° 14 - mars 1996

(Article en ligne publié le 9/5/14)

<http://www.ladietetiquedutao.com/four-micro-ondes.html>

référence citée dans le livre page 173

### **Patrick SHAN**

Héritier d'une tradition médicale familiale de quinze générations, celle du Docteur Leung Kok Yuen, Patrick Shan pratique et enseigne la Médecine Traditionnelle Chinoise depuis trente cinq ans. Il est le directeur pédagogique du CEDRE (Collectif d'Étude, de Développement et de Recherche en Ethnomédecine) et a fondé l'ONG HUMANITRAD, qui œuvre à la formation et aux soins en médecine chinoise des minorités ethniques et des populations défavorisées de différents pays.

*L'intolérance alimentaire* (février 2016)

<https://www.youtube.com/watch?v=17JXyyg8tCU>

## **Gary YOUROVSKY**

*Best speech you will ever hear* (vidéo en anglais sous-titrée en français)

discours de Gary Yourofsky sur les droits animaux et le végétalisme

<https://www.youtube.com/watch?v=9ivPJUypbVs>

référence citée dans le livre page 243

## **Cuisiner**

### **DIÉTÉTIQUE CHINOISE**

*ingrédients, propriétés et recettes*

<http://dietetiquetuina.fr/categorie/tuina-dietetique-chinoise/dietetique-chinoise-2/>

### **RECETTES JAPONAISES**

<https://cuisine-japonaise.com/recettes>

### **YAKUZEN FOOD AS MEDECINE**

*Une foule d'informations sur la cuisine japonaise médicinale. Propriétés des plantes, photos, recettes etc. (site en anglais)*

<https://washokufood.blogspot.com/2009/02/yakuzen-food-as-medicine.html>

### **FOOD AND DIET IN CHINESE MEDECINE**

*Présentation des ingrédients, recettes pour différentes pathologies, conseils. (site en anglais)*

<http://www.shen-nong.com/eng/lifestyles/index.html>

### **L'HISTOIRE DU MISO**

<https://www.youtube.com/watch?v=KrjwQk4tXY4> (en anglais)

### **Georges CHARLES**

Une biographie : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Georges\\_Charles](https://fr.wikipedia.org/wiki/Georges_Charles)

*Les champignons dans la cuisine, la diététique et la diétothérapie chinoises.*

<http://www.tao-yin.com/acupuncture/champignons.html>

### **TECHNIQUES DE COUPE DES ALIMENTS**

Toutes les techniques proposées dans le livre sont expliquées en vidéos sur internet

### **LÉGUMES ET FRUITS PAR SAISONS**

[http://www.ekopedia.fr/wiki/Fruits\\_et\\_l%C3%A9gumes\\_de\\_saison](http://www.ekopedia.fr/wiki/Fruits_et_l%C3%A9gumes_de_saison)

## **FROMAGES PAR SAISONS**

<https://today.wecook.fr/chaque-fromage-saisonnalite-sdecouvrez-saisonnalite-tableau-fromages-moments/>

## **Boulangerie.net -le portail des artisans**

*Informations sur la fabrication du pain en France*

<http://www.boulangerie.net/forums/bnweb/dt/additif.php>

référence citée page 281

## **Lê thi mai ALLAFORT**

Journaliste culinaire.

*Un point de vue sur l'association des saveurs*

<http://www.cuisineetvinsdefrance.com/,portrait-des-5-saveurs-l-art-de-maitriser-l-equilibre-des-gouts,108692.asp>

référence citée page 167