

TEXTES POUR WEI 味 SAVEUR - 2^e partie

SUWEN 5

Au Ciel, c'est le Mystère profond (*xuan* 玄); en l'Homme, c'est la Voie (*dao* 道); sur Terre, c'est les Transformations (*hua* 化).

Les transformations engendrent les Cinq saveurs (*wu wei* 五味); la Voie engendre le savoir-faire (*zhi* 智); le Mystère profond engendre les Esprits (*shen* 神).

其在天為玄 · 在人為道 · 在地為化 · 化生五味 · 道生智 · 玄生神 ·

[.....]

L'eau est yin et le feu est yang, Yang fait les souffles et yin fait les saveurs.

Les saveurs se portent aux corps, les corps se portent aux souffles, les souffles se portent aux essences, les essences se portent aux transformations.

L'essence se nourrit de souffle, le corps se nourrit de saveur; la transformation produit l'essence, Le souffle produit le corps.

Les saveurs portent atteinte au corps, le souffle porte atteinte à l'essence; l'essence, par transformations, fait du souffle, souffles qui est atteint par les saveurs.

水為陰 · 火為陽 · 陽為氣 · 陰為味 · 味歸形 · 形歸氣 · 氣歸精 · 精歸化 · 精食氣 · 形食味 · 化生精 · 氣生形 · 味傷形 · 氣傷精 · 精化為氣 · 氣傷於味

Yin, les saveurs sortent aux orifices inférieurs; Yang, les souffles sortent aux orifices supérieurs.

Denses, les saveurs sont yin, Diffuses, elles sont yang dans le yin; Denses, les souffles sont yang, Diffus, ils sont yin dans le yang. Denses, les saveurs stimulent les évacuations, Diffuses, elles stimulent les circulations; Diffus, les souffles provoquent jaillissement et évacuation, Denses, ils donnent de la chaleur en même temps que le jaillissement.

陰味出下竅 · 陽氣出上竅 · 味厚者為陰 · 薄為陰之陽 · 氣厚者為陽 · 薄為陽之陰 · 味厚則泄 · 薄則通 · 氣薄則發泄 · 厚則發熱

[.....]

Souffles et saveurs : Acre et doux faisant jaillir et se disperser sont yang, acide et amer faisant remonter et s'écouler sont yin.

氣味辛甘發散為陽 · 酸苦涌泄為陰 ·

SUWEN 10

Quand on mange trop salé, les circulations vitales se figent et se coagulent et le teint est altéré.

Quand on mange trop amer la peau se flétrit et les poils s'arrachent.

Quand on mange trop âcre, contractures du musculaire et dessiccation des ongles.

Quand on mange trop acide, les chairs deviennent calleuses et les lèvres se retroussent.

Quand on mange trop doux, douleur dans les os et chute des cheveux.

Voilà les atteintes portées par les Cinq saveurs.

Ainsi le Cœur a un attrait pour l'amer, le Poumon, pour l'âcre, le Foie, pour l'acide, la Rate, pour le doux, et les Reins, pour le salé. Voilà les réunions des Cinq saveurs.

是故多食鹹·則脈凝泣而變色·多食苦·則皮槁而毛拔·多食辛·則筋急而爪枯·多食酸·則肉胝膈而脣揭·多食甘·則骨痛而髮落·此五味之所傷也·故心欲苦·肺欲辛·肝欲酸·脾欲甘·腎欲鹹·此五味之所合也·

SUWEN 22

La couleur du Foie est le vert, il lui convient de manger doux : le riz tardif non gluant, la viande de bœuf, les jujubes, le tournesol (*Helianthus annuus*, *kui* 葵) sont tous doux.

La couleur du Cœur est le rouge, il lui convient de manger acide : les haricot à petits grains (haricot mungo, *xiao dou* 小豆), la viande de chien, les prunes, la ciboulette chinoise (*allium tuberosum*, *jiu* 韭) sont acides.

La couleur du Poumon est blanc, il lui convient de manger amer : le blé, la viande de mouton, les abricots, l'oignon chinois (*allium chinense*, *xie* 薤) sont amers.

La couleur de la Rate est jaune, il lui convient de manger salé : le soja, la viande de porc, les châtaignes, les feuilles de légumineuses (pois, haricots, vesces ... *huo* 藿) sont salés.

La couleur des Reins est le noir, il lui convient de manger âcre : le millet jaune (à panicules et glutineux), la viande de poulet, les pêches, la ciboule (*allium fistulosum*, *cong* 蔥) sont âcre.

L'âcre diffuse (*san* 散); l'acide recueille (*shou* 收); le doux relâche (*huan* 緩); l'amer raffermir (*jian* 堅); le salé ramollit (*ruan* 軟).

Les remèdes attaquent les pervers. Les Cinq céréales sont ce qui nourrit; les Cinq fruits ce qui aident; les Cinq animaux domestiques ce qui accroît; les Cinq légumes ce qui donne la pleine force.

On réunit souffles et saveurs pour les absorber afin de tonifier (*bu* 補) l'essence et d'accroître les souffles.

Ces cinq-là sont l'âcre, l'acide, le doux, l'amer et le salé. Chacune a son utilité, soit de diffuser soit de recueillir, soit de relâcher soit de resserrer (*ji* 急), soit de raffermir soit de ramollir.

Dans les maladies des Cinq zang au cours des Quatre saisons, on suit ce qui convient selon les Cinq saveurs.

肝色青 · 宜食甘 · 粳米 · 牛肉 · 棗 · 葵 · 皆甘 · 心色赤 · 宜食酸 · 小豆 · 犬肉 · 李 · 韭 · 皆酸 · 肺色白 · 宜食苦 · 麥 · 羊肉 · 杏 · 薤 · 皆苦 · 脾色黃 · 宜食鹹 · 大豆 · 豕肉 · 栗 · 藿 · 皆鹹 · 腎色黑 · 宜食辛 · 黃黍 · 雞肉 · 桃 · 蔥 · 皆辛 · 辛散 · 酸收 · 甘緩 · 苦堅 · 鹹軟 · 毒藥攻邪 · 五穀為養 · 五果為助 · 五畜為益 · 五菜為充 · 氣味合而服之 · 以補精益氣 · 此五者 · 有辛酸甘苦鹹 · 各有所利 · 或散或收 · 或緩或急 · 或堅或軟 · 四時五藏病 · 隨五味所宜也

SUWEN 23

Les endroits où pénètrent les Cinq saveurs : L'amer pénètre au Foie. L'âcre pénètre au Poumon. L'amer pénètre au Cœur. Le salé pénètre les Reins. Le doux pénètre à la Rate.

五味所入 · 酸入肝 · 辛入肺 · 苦入心 · 鹹入腎 · 甘入脾 · 是謂五入

[.....]

Les interdits concernant les Cinq saveurs :

L'âcre se rend aux souffles; en cas de maladie aux souffles, on ne doit pas manger beaucoup d'âcre.

Le salé se rend au sang; en cas de maladie de sang on ne doit pas manger beaucoup de salé.

L'amer se rend aux os; en cas de maladie des os, on ne doit pas manger beaucoup d'amer.

Le doux se rend aux chairs; en cas de maladie des chairs, on ne doit pas manger beaucoup de doux.

L'acide se rend aux mouvements musculaires; en cas de maladie des mouvements musculaires, on ne doit pas manger beaucoup d'acide.

Tels sont les Cinq interdits, quand il ne faut pas manger beaucoup (d'une saveur).

五味所禁 · 辛走氣 · 氣病無多食辛 · 鹹走血 · 血病無多食鹹 · 苦走骨 · 骨病無多食苦 · 甘走肉 · 肉病無多食甘 · 酸走筋 · 筋病無多食酸 · 是謂五禁 · 無令多食 ·

LINGSHU 63

Huangdi questionnait Shaoyu : Les Cinq saveurs entrent par la bouche, chacune va son chemin et chacune entraîne des maladies propres. L'acide se rend aux musculaires et donc, quand on en ingère trop, l'homme souffre de dysurie/anurie (*long* 癰); le salé se rend au sang, trop en ingérer cause de la soif (*ke* 渴); l'âcre se rend aux souffles, trop en ingérer cause des problèmes cardiaques (*tong xin* 洞心); l'amer se rend aux os, trop en ingérer cause des vomissements (*bian ou* 變嘔); le doux se rend aux chairs, trop en ingérer cause des oppressions au cœur (avec malaise, agitation, *man xin* 悞心).

Je sais qu'il en est ainsi, mais j'ignore pourquoi. Je désirerai en connaître les raisons.

黃帝問于少俞曰·五味入于口也·各有所走·各有所病·酸走筋·多食之·令人癢·鹹走血·多食之·令人渴·辛走氣·多食之·令人洞心·苦走骨·多食之·令人變嘔·甘走肉·多食之·令人恠心·余知其然也·不知其何由·願聞其故·

Shao Yu répondit : Quand l'acide pénètre dans l'Estomac, son souffle par sa rugosité (*se 澀*) recueille (*shou 收*); montant aux deux Réchauffeurs (Médian et Supérieur), il ne peut ni sortir ni rentrer. Comme il n'y a pas sortie, il (le souffle acide) demeure dans l'Estomac; si l'intérieur de l'Estomac est harmonisé et d'une douce chaleur, alors il descend se déverser à la Vessie; l'enveloppe (*bao 胞*) de la Vessie est mince et molle; quand elle reçoit l'acide, elle se rétracte et se resserre, ce qui cause un arrêt des passages (anurie, *bu tong 不通*); les voies de l'eau ne circulent plus, alors il y a dysurie/anurie (*long 癢*). Le yin (appareil génital) c'est là où se terminent tous les tendino-muculeux. Voilà comment quand l'acide entre, il se rend aux musculaires.

少俞答曰·酸入于胃·其氣澀以收·上之兩焦·弗能出入也·不出即留于胃中·胃中和溫·則下注膀胱·膀胱之胞·薄以懦·得酸則縮縫·約而不通·水道不行·故癢·陰者·積筋之所終也·故酸入而走筋矣·

Huangdi : Et le salé qui se rend au sang, comment trop en ingérer cause-t-il la soif ?

Shao Yu : Quand le salé pénètre dans l'Estomac, son souffle monte se rendre au Réchauffeur Médian; quand il se déverse aux circulations vitales, sang et souffles s'y rendent; sang et salé se rencontrent et il y a condensation (*ning 凝*); quand il y a condensation, les sucs de l'intérieur de l'Estomac se déversent (dans les circulations) et comme ils se déversent (hors de l'Estomac) alors il y a tarissement (des sucs, *jie 竭*) dans l'Estomac; quand il y a tarissement, les voies de la gorge (*yan luo 咽路*) se dessèchent; c'est pourquoi il y a dessiccation sous la langue et qu'on a facilement soif. Les circulations du sang (*xue mai 血脈*) sont les voies du Réchauffeur Médian; voilà comment quand le salé entre, il se rend au sang.

黃帝曰·鹹走血·多食之·令人渴·何也·

少俞曰·鹹入于胃·其氣上走中焦·注于脈·則血氣走之·血與鹹相得則凝·凝則胃中汁注之·注之則胃中竭·竭則咽路焦·故舌本乾而善渴·血脈者·中焦之道也·故鹹入而走血矣·

Huangdi : Et l'âcre qui se rend aux souffles, comment trop en ingérer cause-t-il des pathologies cardiaques ?

Shao Yu : Quand de l'âcre entre dans l'Estomac, son souffle se rend au Réchauffeur Supérieur. Le Réchauffeur Supérieur est ce qui reçoit les souffles et reconstruit (organise, *ying 營*) tous les yang; les souffles (analogues au) gingembre et à la ciboulette (échalotte, ail) s'y répandent comme une fumée; si les souffles de la nutrition et de la défense (*ying wei 營衛*) ne les reçoivent pas en dû temps, ils demeurent et restent sous le Cœur (épigastre), d'où les pathologies cardiaques (par insuffisance de souffle, *tong xin 洞心*). L'âcre et les souffles circulent ensemble, voilà pourquoi quand l'âcre entre, il sort avec la sueur.

黃帝曰 · 辛走氣 · 多食之 · 令人洞心 · 何也 ·

少俞曰 · 辛入于胃 · 其氣走于上焦 · 上焦者 · 受氣而營諸陽者也 · 薑韭之氣薰之 · 營衛之氣 · 不時受之 · 久留心下 · 故洞心 · 辛與氣俱行 · 故辛入而與汗俱出 ·

Huangdi : Et l'amer qui se rend aux os, comment en ingérer trop cause-t-il des vomissements ?

Shao Yu : Quand l'amer entre dans l'Estomac, les souffles des Cinq céréales sont tous incapables de dominer l'amer. Quand l'amer entre à la cavité inférieure (de l'Estomac, *xia guan* 下脘), les voies des Trois Réchauffeurs sont toutes fermées et sans communication; d'où l'altération (pathologique aux dents) et des vomissements (*bian ou* 變嘔). Les dents sont la terminaison des os; c'est pourquoi quand l'amer entre, il se rend aux os. Voilà comment quand il y a entrée, il y a sortie à nouveau, et on sait que (l'amer) s'est rendu aux os.

黃帝曰 · 苦走骨 · 多食之 · 令人變嘔 · 何也 ·

少俞曰 · 苦入于胃 · 五穀之氣 · 皆不能勝苦 · 苦入下脘 · 三焦之道 · 皆閉而不通 · 故變嘔 · 齒者 · 骨之所終也 · 故苦入而走骨 · 故入而復出 · 知其走骨也 ·

Huangdi : Et le doux qui se rend à la Rate, comment en ingérer trop cause-t-il des oppressions au Cœur ?

Shao Yu : Quand du doux entre dans l'Estomac, comme son souffle est faible et menu (*ruo xiao* 弱小), il ne peut pas atteindre le Réchauffeur Supérieur, mais reste avec les céréales dans l'Estomac. Si le patient est mou (souple) et imbibé (*ruo run* 柔潤) (par suite de cet excès de doux), l'Estomac est mou, ce qui conduit au relâchement et le relâchement favorise les parasites, qui, quand ils se mettent en mouvement, causent les oppressions au Cœur. Ce souffle à l'extérieur communique avec les chairs, c'est pourquoi le doux se rend aux chairs.

黃帝曰 · 甘走肉 · 多食之 · 令人惋心 · 何也 ·

少俞曰 · 甘入于胃 · 其氣弱小 · 不能上至于上焦 · 而與穀留于胃中者 · 令人柔潤者也 · 胃柔則緩 · 緩則蟲動 · 蟲動則令人惋心 · 其氣外通於肉 · 故甘走肉 ·