

## ■ DANS LA CUISINE DE...

# Le Yakuzen : la santé en mangeant



Chaque mois, Tamari enseigne à ses stagiaires l'art du Yakuzen, au centre des associations de la Prairie, à Caen. Une pratique de la cuisine asiatique qui aide à soigner les maux du quotidien : problème de digestion, fatigue...

Soigner les maux en mangeant, quoi de plus agréable. Fatigue, problèmes de digestion, de peau... autant de points qu'une alimentation adaptée peut aider à régler. Cette pratique culinaire, d'origine asiatique s'appelle le Yakuzen. "Yaku" signifie médicament, et "zen" veut dire plat. C'est ce qu'enseigne chaque mois à la maison des associations de la Prairie, Tamari Herbinet, d'origine japonaise. "Cette pratique est née en Chine il y a plus de 3000 ans. A cette époque, on ne connaissait pas les médicaments, alors on soignait les gens juste en mangeant. Et le médecin qui vous conseillait la bonne alimentation pour vous tenir en bonne santé était considéré comme le meilleur médecin" explique Tamari, diplômée comme conseillère de plats Yakuzen avec herbes médicinales. Loin de ces préceptes asiatiques, Tamari tente d'inculquer la bonne pratique culinaire "qui répond aux besoins de chacun, dont le corps est différent". Et chaque stage... est complet.

### Que manger après les fêtes ?

Hier soir, le thème du cours de Yakuzen était consacré au menu d'après fêtes. Une période où on a trop mangé et peu équilibré et où l'on est souvent fatigué. "Il faut donc compléter et renforcer le travail de l'appareil digestif, l'estomac et la vésicule biliaire", Tamari insiste aussi sur l'importance du Ki. "Chez nous, le Ki c'est l'énergie. Un appareil électrique aura besoin



Tamari Herbinet enseigne le Yakuzen chaque mois à La Prairie.

être en parfait état de marche, s'il n'a pas d'électricité, il ne fonctionnera pas. Le corps c'est pareil." Quels gestes adopter ? Tamari conseille de se tourner vers des aliments dits chauds, c'est l'une des classifications du Yakuzen. "Si on continue de manger du froid quand

on est fatigué, la digestion se fait difficilement." Mieux vaut donc consommer des litchies, boire du thé au jasmin. Ces aliments chauds ce sont aussi des féculents, du riz, des papattes douces, du chou, des pamplemousses, d'orange... "Ce sont des aliments qui réchauffent

l'estomac et l'aide donc à mieux fonctionner." La professionnelle préconise aussi de consommer des légumes de saison : "les concombres, les carottes, les aubergines sont des légumes froids qu'il vaut mieux consommer en été, quand on a besoin d'être refroidi et hydraté." En cette période, les reins sont aussi fatigués. "La consommation de saumon et de crustacés est conseillée. Ils aident à prévenir du vieillissement et à lutter contre la fatigue."

À chaque début de cours, Tamari donne une liste à ses stagiaires pour savoir de quels maux ils souffrent : estomac qui gargouille, sentiment de fatigue, manque d'appétit, envie régulière de sucre. "Ce dernier point, par exemple, est symptomatique d'un estomac fatigué." La cuisinière opère à chaque début de cours le test de la langue : "Si des traces de dents apparaissent sur le côté de la langue, cela sera signe d'une mauvaise digestion. Si elle n'est pas très rouge, cela veut dire qu'il faut chauffer son corps". Et pour cela, Tamari compte bien sûr s'appuyer sur une alimentation adaptée, sur mesure.

Émilie Chaussepied

### Prochains stages :

- Menu anti-âge : mercredi 25 février, de 18h30 à 21h
- Menu du printemps : mercredi 25 mars, de 18h30 à 21h
- Menu anti-fatigue : mercredi 29 avril, de 18h30 à 21h

Centre d'animation La Prairie,  
02.31.85.25.16

## Caen et agglomération

### Prairie

### Des stages de Yakuzen : « La cuisine qui soigne »



Stages de Yakuzen, la cuisine qui soigne avec Tamari Herbinet au centre d'animation La Prairie.

Le centre d'animation La Prairie propose huit stages de cuisine asiatique de Yakuzen : retrouver les saveurs des aliments au profit du bien-être, animés par la spécialiste, Tamari Herbinet.

Pour le premier stage de Yakuzen de la saison, mercredi, Tamari Herbinet a proposé aux 10 stagiaires un menu d'automne pour « hydrater la peau », composé de poulet au soja noir et d'un flan de sésame noir.

« Le Yakuzen dont l'origine remonte à 3 000 ans, consiste à fabriquer de bons repas basés sur les théories de la médecine traditionnelle chinoise. La démarche du médecin chinois consistait à rechercher chez le patient les

signes avant que la maladie arrive, à empêcher l'arrivée de celle-ci grâce à une alimentation équilibrée en fonction de la saison, de l'activité de chacun d'eux ».

Le Yakuzen s'inscrit dans cette logique en proposant des plats de saison nourrissant tous les organes.

« L'automne est une période de transition. Le corps conserve la chaleur accumulée pendant l'été. Les poumons et la peau sont attaqués car à l'extérieur le vent assèche l'humidité de l'air. Le plus important pour cette saison est d'hydrater tout en calmant la chaleur en consommant des fruits frais, du soja, des haricots, des œufs, du miel, du gibier, des

champignons... », a expliqué Tamari Herbinet.

**Prochains stages.** Le prochain stage avec un menu d'hiver, aura lieu le 26 novembre. Il sera suivi le 17 décembre d'un menu d'après fêtes. Les 14 et 21 janvier 2009 pour le Nouvel an chinois et d'un menu anti-âge. Le 25 février : menu de printemps le 25 mars. Menu anti-fatigue le 29 avril. Menu basses calories le 27 mai et d'un menu estival le 10 juin.

**Pratique.** Cuisine asiatique : cours, stages de Yakuzen, centre d'animation La Prairie, 11, avenue Albert-Sorel. Renseignements et inscriptions au 02 31 85 25 16.

上の記事は2008年12月18日付け「リベルテ紙」に掲載されたもので、手軽に出来る健康に良くしかもアナー...

フルな見事さがタマリ(高見さんの愛称)により紹介された旨紹介されています。

下段も同じ地元婦人会の集まりにタマリが薬膳の手ほどきをした旨 2008年10月25日付け「ウエスト・フランス紙」で紹介された記事です。