

# PARENTS

Janvier 20

En cadeau  
Son 1<sup>er</sup> imagier  
des fruits

2-6 ANS

Manger équilibré,  
ça s'apprend

NOUVEAU  
Rendez-vous  
Sexo-couple

GROSSESSE  
Ça y est, il bouge !

DÉCOUVERT  
Premiers pas  
sur la neige

Il a de la fièvre,  
comment le soulager

NOUVEAU-NÉS  
Zoom sur leurs  
incroyables capacités

SPÉCIAL NOËL  
e-toys, mode et  
beauté de fêtes,  
buffet gourmand...

18 mois et déjà  
des cauchemars !

# Le feng shui dans l'assiette

Les goûts et les couleurs, cela ne se discute pas. Sauf lorsqu'il s'agit d'apprendre à équilibrer ses flux énergétiques grâce à ses repas...

**C**raquez-vous pour un rocher praline ou plus volontiers pour une blanquette de veau ? Autrement dit, avez-vous les papilles yin ou l'appétit plutôt yang ? Si cette question est pour vous du chinois, la réponse le sera tout autant. C'est en effet vers le feng shui qu'il faut se tourner pour éclairer votre lanterne gustative. Datant du début de notre ère, cet art chinois dédié au bien-être et à la santé consiste à harmoniser les énergies yin et yang qui nous entourent et nous constituent. Objets, emplacements, matières, couleurs... tout est bon à prendre pour trouver son équilibre. A commencer par les mets dont nous nous délectons.

Etre bien dans son assiette dans un langage feng shui, c'est donc avant tout choisir les aliments en fonction de sa personnalité. Eh oui ! Ici, plus question de se concocter de bons petits plats, en se souciant du nombre de vitamines et d'oligoéléments engloutis à chaque bouchée ! Il faut bel et bien adapter son tempérament à celui de l'ingrédient. Plus facile qu'elle n'y paraît, la diététique feng shui suit des règles très simples. Partant du principe que ce que l'on mange influence le caractère et la morphologie, il suffit de s'observer pour bien s'alimenter. Autrement dit, il faut se regarder pour bien "s'équilibrer". La règle de base ? Si le tempérament est yin, l'alimentation devra être yang. Et in-



versement. Pour connaître le menu idéal, il faut donc répondre à la question initiale : êtes-vous yin ou yang ?

► Vous êtes douce, patiente, gourmande, pulpeuse, calme, discrète ? Vous êtes yin.

► Vous êtes dynamique, sportive, mince et musclée, volontaire, impulsive ? Vous êtes yang.

Au menu de vos plaisirs, ne reste plus qu'à faire votre marché...

## Nourrissez-vous yin

Avec du sucre, du miel, du lait, du vinaigre, de l'huile, de l'alcool, des pommes de terre, du chocolat au lait, du pain blanc et des céréales. L'eau étant un élément yin très important, les fruits frais uniquement et les légumes qui en contiennent beaucoup sont à privilégier. Par exemple la pastèque, le melon et les courgettes.

## Mangez plutôt yang

Avec des plats cuisinés en sauce, du poisson gras, de la viande rouge, des œufs, du thé, du café, du riz complet, du chocolat noir, des fruits secs, des pommes, du gingembre, des radis, des navets et des carottes. ■

Véronique Aiache

Merci à Laurence Dujardin pour ses précieux conseils feng shui. [www.laurencedujardin.com](http://www.laurencedujardin.com)

## Petits conseils à la carte

**La table idéale :** les couleurs influencent aussi les énergies. Si vous voulez un repas festif et animé, dressez une table à dominante yang. A savoir : jaune (la communication), rouge (le dynamisme), orange (le mouvement). Au contraire, si vous préférez les ambiances plutôt calmes, optez pour des dominantes yin : blanc (la pureté), bleu (la distance), gris (la sagesse), violet (la réflexion).

**L'assiette idéale :** une forme carrée est yang tandis qu'une forme ronde est yin. Le mieux est d'assortir l'énergie des aliments à celle du plat dans lequel ils sont dégustés.

**La cuisson idéale :** au four ou à la vapeur, mais jamais au micro-ondes. En effet, les rayons de l'appareil annulent les énergies des aliments.

**La saison idéale :** l'hiver est une saison yin, mieux vaut privilégier les aliments yang. L'été est yang, il faut donc manger yin.