



Shiatsu Traditionnel
Fascination Énergie
Anne DUGORNAY

Tableau des aliments tropisme, nature, saveur Diététique en médecine chinoise*

Anne Dugornay
Diplômée en diététique médecine chinoise

Tropisme : Rate=Rt, Rein= R, Foie=F, Estomac=E, Vessie = V, Vésicule Biliaire = VB, Gros Intestin= GI, Poumon= P, Intestin grêle = IG

• Céréales & légumineuses

Céréales			
Aliment	Nature	Saveur	Tropisme
Riz Glutineux	Tiède	Douce	Rt/E
Riz	Neutre	Douce	Rt/E
Avoine	Neutre	Douce/ salée	Rt/E
Maïs	Neutre	Douce	Rt/E/V
Seigle	Neutre	Douce	Rt/E
Blé	Fraîche	Douce	Rt/E/R
Larmes de job	Fraîche	Douce	Rt/E/P/V
Millet	Fraîche	Douce/ salée	Rt/E/R
Orge	Fraîche	Douce/ salée	Rt/E/V
Légumineuse (1)			
Sarrasin	Fraîche	Acide / douce	Rt/E/GI
Azuki	Neutre	Douce	C/IG/Rt/GI
Fève	Neutre	Douce	Rt/E
Haricot blanc	Neutre	Douce	Rt/E
Haricot noir	Neutre	Douce	C/F/R
lentilles	Neutre	Douce	Rt/E
Pois chiches	Neutre	Douce	Rt/E
Pois	Neutre à fraîche	Douce	Rt/E
Soja vert(haricot Mungo)	Fraîche à froide	Douce	C/E
Pousse de soja	Froide	Douce	Rt/E/C

(1) Bien faire tremper les légumineuses avant cuisson - ajouter quelques algues Kombu dans l'eau de cuisson – Pur éviter les ballonnements ajouter une ou plusieurs plante carminatives à l'eau de cuisson : sarriette, carvi, cumin, anis ...



• Les légumes

Aliment	Nature	Saveur	Tropisme
Poireau	Tiède	Piquante	P/E/F/R
Fenouil	Tiède	Piquante	R/F/E
Potiron	Tiède	Douce	Rt/E
Oignon	Tiède	Douce/piquante	Rt/E
Pleurote	Tiède	Douce	Rt/E/F
Navet Cuit	Tiède	Douce	Rt/P/E
Cèpe	Tiède	Insipide	
Carotte	Neutre	Douce	P/Rt/F
Champignon blanc (trémelle)	Neutre	Douce	E/GI
Champignon noir	Neutre	Douce	E/P/GI
Champignon parfumé	Neutre	Douce	Rt/E
Chou	Neutre	Douce	Rt/E
Haricots verts	Neutre	Douce / Insipide	V
Igname	Neutre	Douce	Rt/P/R
Patate douce	Neutre	Douce	Rt/E/GI
Pomme de terre	Neutre	Douce	Rt/E
Chou-fleur	Neutre à fraîche	Douce	R/Rt
Asperge	Fraîche	Douce	P/GI/V
Laitue	Fraîche	Douce	GI/E
Blette	Fraîche	Douce	P/GI/E
Rosé des prés	Fraîche	Douce	Rt/E/P/GI
Chou chinois	Fraîche	Douce	E/P/V
Concombre	Fraîche	Douce	P/E/V
Epinard	Fraîche	Douce	GI/E/F
Chou-rave	Fraîche	Douce / Piquante	GI/V
Navet cru	Fraîche	Douce / Piquante	Rt/E/P/V
Aubergine	Froide	Douce	Rt/E/GI
Pousses de bambou	Froide	Douce	P/GI/E
Cresson	Froide	Douce	P
Tomate	Froide	Douce	E



Shiatsu traditionnel
Fascinologie
Anne DUGORNAY

Pourpier	Froide	Douce	GI/F/V/C
Chicorée	Froide	Amère	F/VB/C/E

- **Les condiments et les aromates :**

Aliment	Nature	Saveur	Tropisme
Gingembre Sec	Chaude	Piquante	P/Rt/E
Piment de Cayenne	Chaude	Piquante	Rt/E/C
Poivre de Sichuan	Chaude	Piquante	P/Rt/R
Poivre noir	Chaude	Piquante	Rt/E/GI
Ail	Tiède	Piquante	Rt/E/GI
Aneth (graines)	Tiède	Piquante	Rt/E/F/R
Badiane	Tiède	Piquante	Rt/R
Cannelle	Tiède	Piquante	Rt/E/C
Cardamome	Tiède	Piquante	Rt/E/R
Ciboule	Tiède	Piquante	E/P
Ciboule chinoise	Tiède	Piquante	Rt/E/F
Ciboulette	Tiède	Piquante	P/E
Clou de girofle	Tiède	Piquante	E/Rt/R
Coriandre	Tiède	Piquante	Rt/E /P
Cumin	Tiède	Piquante	R/E
Echalote	Tiède	Piquante	
Gingembre frais	Tiède	Piquante	P/Rt/E
Safran	Neutre	Douce	C/F
Thym	Neutre	Piquante	P/Rt/E
Menthe	Fraîche	Piquante	P/F
Origan	Fraîche	Piquante	E/P/GI

• Les fruits secs et oléagineux

Aliment	Nature	Saveur	Tropisme
Noix	Tiède	Douce	R/P
Pignon de pin	Tiède	Douce	F/P/GI
Pistache	Tiède	Douce / astringente/ piquante	Rt/ R
Cacahuète	Neutre	Douce	P/Rt/E
Graine de courge	Neutre	Douce	GI
Graine de lotus	Neutre	Douce / astringente	C/Rt/R
Graine de tournesol	Neutre	Douce	GI
Sésame noir	Neutre	Douce	F/R/GI

• Les fruits

Aliment	Nature	Saveur	Tropisme
Abricot	Tiède	Douce	E/P/GI
Cerise	Tiède	Douce	Rt/ F
Coing	Tiède	Douce	
Framboise	Tiède	Douce	
Goyave	Tiède	Douce / astringente	GI
Grenade	Tiède	Douce / astringente	E/GI/R
Kumquat	Tiède	Douce/ piquante	P/E/F
Litchi	Tiède	Douce	Rt/F/C
Pêche	Tiède	Douce	E/GI
Châtaigne	Tiède	Douce	Rt/E/R
Datte	Tiède	Douce	Rt/P
Longane séchée	Tiède	Douce	C/Rt
Longane	Neutre	Douce	C/RT
Jujube	Neutre	Douce	Rt/E
Papaye	Neutre	Douce	Rt/E
Raisin	Neutre	Douce	P/Rt/R
Noix de coco	Neutre à fraîche	Douce	Rt/E/GI
Ananas	Neutre à fraîche	Douce	Rt/E



Pomme	Neutre à fraîche	Douce	Rt/E/P
Prune	Neutre à fraîche	Douce	F/E
Fraise	Fraîche	Douce	Rt/E/P/V
Mandarine	Fraîche	Douce	P/Rt
Mangue	Fraîche	Douce	Rt/E
Melon	Fraîche	Douce	C/E
Nèfle	Fraîche	Douce	Rt/P
Orange	Fraîche	Douce	E/V
Poire	Fraîche	Douce	P/E
Banane	Froide	Douce	Rt/E/P/GI
Kaki	Froide	Douce / astringente	E/P/GI
Kiwi	Froide	Douce / acide	E/V
Pamplemousse	Froide	Douce / insipide	E/V
Pastèque	Froide	Douce / insipide	C/E/V

• Les viandes

Aliment	Nature	Saveur	Tropisme
Mouton agneau	Tiède à chaude	Douce	Rt/ R
Poulet	Tiède	Douce	R
Caille	Neutre	Douce	Rt/E / F
Oie	Neutre	Douce	Rt/E/ F
Pigeon	Neutre	Salée	F/R
Porc	Neutre	Douce /Salée	P/Rt/ R
Canard	Fraîche	Douce / salée	Rt/ E/P/ R
Lapin	Fraîche	Douce	Rt/E/ P/R
Cheval	Froide	Douce / acide	Non précisé
Boeuf	Tiède	Douce	Rt/E

• Les Poissons & fruits de mer

Aliment	Nature	Saveur	Tropisme
Anchois	Tiède		Rt
Crevette	Tiède	Douce, salée	R



Moule	Neutre – tiède	Salée	F/ R
Dorade	Neutre	Douce	Rt/ E
Mulet	Neutre	Douce, salée	Rt,/ E
Seiche	Neutre	Salée	F/R
Poulpe	Neutre à fraîche	Salée	Rt/ R
Huitre	Fraîche	Douce, salée	F/R/C
Algues	Froide	Salée	P/E/F,/R
Agar-agar	Froide	Salée	P/GI

Les œufs / Lait

Aliments	Nature	Saveur	Tropisme
Les œufs			
Jaune d'oeuf	Neutre à tiède	Douce	C/R
Oeuf de caille	Neutre	Douce	5 organes
Oeuf de poule	Neutre	Douce	C/Rt,/R
Blanc d'oeuf	Fraîche	Douce	P
Le lait			
Lait de chèvre	Tiède	Douce	P/E/R
Lait de brebis	Tiède	Douce	P/E/R
Lait de vache	Neutre	Douce	C/P/E

Divers

Aliments	Nature	Saveur	Tropisme
Alcool	Tiède à chaude	Douce, amère, piquante	C/F/P/E
Café	Tiède	Douce, amère	C/V/GI
Vinaigre	Tiède	Douce, amère, acide	F/E
Huile de soja	Tiède	Douce, piquante	GI
Miso	Tiède	Douce	
Sucre de canne complet	Tiède	Douce	Rt/E/F
Canne à sucre	Neutre	Douce	P/Rt/E
Sucre blanc	Neutre	Douce	Rt/E/P
Miel	Neutre	Douce	Rt/P/GI



Shiatsu traditionnel
Fascinergie
Anne DUGORNAY

Huile d'arachide	Neutre	Douce	GI/P/Rt
Huile d'olive	Neutre	Douce	Rt/E/C/R/F/GI
Thé	Neutre à fraîche	Douce, amère	C/F/E/GI/V
Huile de sésame	Fraîche	Douce	GI
Tofu	Fraîche	Douce	Rt/E/GI
Sauce soja	Froide	Salée	Rt/E/R
Sel de cuisine	Froide	Salée	R

* selon ouvrages « à la découverte de la médecine chinoise » de Josette Chapellet & « ces aliments qui nous soignent, la diététique chinoise au service de notre santé », de Philippe Sionneau