

Le Coing, Wen Po

Le coing, Wen Po 榲桲 en chinois est le fruit du cognassier, *Cydonia oblonga*.

Cet arbre relativement petit (5-7m) et pouvant atteindre une grande envergure (4-6m) est originaire du Moyen-Orient.



Déjà relatées dans certains compendiums de pharmacopées chinoises, les vertus de son fruit sont connues depuis plus de 4000 ans.

Les Grecs antiques connaissaient déjà ce fruit sous le nom de « Pomme de Cydon ». Ils pensaient que ce fruit pouvait éloigner les mauvais esprits. C'était aussi un symbole d'amour et de fertilité.

Chez les Romains, c'est son huile essentielle qui était utilisée pour fabriquer certains parfums.

C'est un arbre qui pousse principalement dans des climats de type méditerranéens, en Espagne, en Grèce, au Portugal. En Italie, on le connaît sous le nom de « pomme cotonneuse ».

Introduit en Provence au début du XVe siècle, il connut très rapidement une grande popularité. Dans le Sud-Ouest, les cognassiers servaient à délimiter les parcelles des terres agricoles.

Comme les poires, le coing contient des amas de cellules « pierreuses » donnant à leur chair une consistance granuleuse.

Ce fruit, qui arrive à maturité en fin d'automne, possède comme nous allons le voir **une grande action de tonification de l'énergie de la Rate** qui, rappelons-le, est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire en MTC.

Nous allons voir aussi que c'est un excellent coupe-faim quand il s'agit de retrouver la ligne.

Un proverbe de paysan : « *Quand il pleut le 1^{er} mai, de coings, il n'y en a guère. Quand il pleut le deux, ils sont véreux, quand il pleut le trois, il n'y en a pas* ».

C. Robin dans « *Prisonnier au berceau* » a dit : « *Une vie sans éclat et attentive au simple et ressemble à ces coings à la peau duvetée et à l'apparence rugueuse qui,*

mûrissant dans l'ombre, embaume l'air du cellier, comme fait le corps d'un Saint après sa mort ».

Paul Eluard dans le Blason des fleurs, en parlant de l'irrégularité de la surface du coing disait : « *Noué rouillé comme un falot, Et cahotant comme un éclair* ».

Que dit la médecine chinoise ?

Wen Po 榲桲 , le coing est de saveur **Acide** et **Douce** et de nature **Tiède**.

La nature tiède réchauffe l'organisme, augmente les métabolismes et stimule les fonctions vitales.

La saveur acide est astringente. Il est dit d'elle qu'elle « rassemble ».

Quand cette saveur est consommée sans excès, en agissant sur le Foie, il est dit « *qu'elle nourrit les tendons et les muscles* ».

La saveur douce quant à elle est un fortifiant général. Il est dit « *qu'elle nourrit, tonifie et humidifie* ».

Une combinaison de saveur douce et acide permet de régénérer les liquides organiques et d'apaiser la soif.

Les méridiens organes cibles sont ceux :

- - *de la Rate,*
 - *de l'Estomac et*
 - *du Foie.*

Les actions principales de Wen Po selon les compendiums traditionnels sont de :

- - *Tonifier l'énergie de la Rate.*
 - *Dissiper les amas d'aliments.*
 - *Tiédir le centre.*
 - *Arrêter la diarrhée.*
 - *S'opposer à la montée à contre-courant de l'énergie (nausée, vomissements).*
 - *Générer les liquides organiques*

Voyons quelques indications :

*Le coing est excellent à prendre quand on souffre de « gripes intestinales », de vomissements acides avec des distensions abdominales et de problèmes d'inappétence.



*Il est dit en MTC que le coing « *tiédit le Centre et tonifie la Rate* ».

Dans les cahiers de Sinobiologie, cahier 7 dans rubrique Question-réponse ([voir lien cahiers](#)), au moment de l'étude sur le cannabis, il avait été dit que cette plante médicinale pouvait harmoniser le Foyer Moyen. Mais qu'une surconsommation allait épuiser la Rate. Un des grands symptômes qui apparaît alors sont des selles molles pluriquotidiennes contenant des aliments non digérés.

D'autres facteurs comme de grandes fatigues, un coup de froid sur le ventre peuvent aussi épuiser l'énergie et le Yang de la Rate. La nature « réchauffant » du coing permet de tonifier la Rate et d'agir entre autres sur ce type de symptômes.

*En cas de diarrhées, il suffit de le couper en fines tranches, de les mettre à bouillir dans un litre d'eau et 50 grammes de sucre. Après avoir laissé réduire de moitié, il est recommandé de boire jusqu'à 4 cuillères à soupe de ce mélange par heure.

*Quand le coing est préparé en décoction, il régénère les liquides organiques et permet de combattre la soif.

*Dans certaines régions d'Afghanistan, les graines de coing sont recueillies et bouillies, puis ingérées pour lutter contre les pneumonies.

*A Malte : « Une cuillère à café de confiture de coings dissoute dans une tasse d'eau bouillante soulage l'inconfort intestinal ».

*Si on se réfère à la théorie des signatures, le coing, de par sa texture et ces aspérités au niveau de sa peau, était considéré comme bénéfique pour la croissance des cheveux. Dans la pratique, il permet de contrecarrer les effets secondaires de certains traitements médicamenteux, en particulier la chute des cheveux.

Mais aussi, le pépin de coing servait à fabriquer la « bandoline » des coiffeurs. C'était un cosmétique aromatisé, provenant du mucilage des pépins de coing et utilisé autrefois pour lisser les cheveux.

*Une autre signature : le coing peut de temps en temps ressembler à un cœur. Dans la pratique, il possède des actions tonicardiaques et hypotensives reconnues par la phytothérapie moderne.

Que disent les recherches modernes ?

*C'est un fruit très acide, avec un pH de +/- 3.7 qui possède un grand pouvoir astringent.

*Il contient aussi une grande quantité de fructose et de glucose.

*C'est une source très importante de fibres, nécessaires au bon fonctionnement du péristaltisme intestinal et au « bon nettoyage » du tube digestif.

*C'est effectivement une bonne source en Vit C, mais qui a tendance à disparaître au moment de la cuisson.

*Le coing est connu pour contenir une grande quantité de pectine qui est une substance fibreuse épaississante pouvant, en se chargeant d'eau se transformer en gel.

La pectine permet de faire diminuer le taux de cholestérol sanguin et la glycémie. Elle favorise la satiété et retarde la vidange gastrique. Elle protège aussi les cellules intestinales contre les infections microbiennes.

*Enfin elle contient de nombreux antioxydants, comme certains composés phénoliques qui auraient des effets positifs sur la prévention des cancers du côlon et des Reins.

Mode d'utilisation.

Traditionnellement, on peut l'utiliser sous de très nombreuses formes : en confiture, en gelée, en décoction, cuit au four comme des pommes de terre.

Qui ne connaît pas les pâtes de coing qu'aimaient préparer nos grands-mères.

Il est excellent aussi dans les tagines de volailles.



Le mot « marmelade » provient du mot grec « marmelades » qui signifie confiture de coings.

Dans certaines contrées, surtout en Europe de l'Est, il est considéré comme un légume qu'on mange salé et il sert à préparer certaines soupes d'hivernales.

Une célèbre gelée, celle de Cotignac : « *Cuire ensemble des coings pelés et du sucre. Filtrez le tout et laissez refroidir. La gelée est prête !* »

***Il faut éviter de le consommer cru.** Il est alors indigeste.

*Au départ, ce fruit à une peau de couleur verte qui vire progressivement au jaune lorsque le fruit est mûr en automne. Quand vous l'achetez, le fruit doit être lourd, charnu et ferme.

On peut le laisser finir de mûrir à température ambiante après la cueillette. Il peut se conserver plusieurs semaines dans un cellier frais ou dans le bas d'un réfrigérateur.

*Il contient des tanins qui disparaissent pendant la cuisson, mais qui peuvent lui donner un goût âpre.

*Un coing découpé s'oxyde très vite. Il faut alors l'arroser de jus de citron ou alors le cuire immédiatement afin d'éviter que sa chair devienne brune.

Contre-indications

*Il ne faudra pas en consommer en cas de diarrhées infectieuses (celles qui « brûle ») de type chaleur-humidité.

*Il conviendra d'en modérer la consommation en cas de mucosités importantes dans les poumons comme lors d'une bronchite chronique ou certains types d'asthme chronique.

Conclusion

Selon la règle de diététique ([voir coffret](#)) qui dit : « *on ne devrait consommer que des fruits et des légumes de saison et de région* » (ici surtout dans le sud), il est excellent à cuisiner en automne, saison propice aux désordres intestinaux.

Certes c'est un fruit qui n'a pas bonne réputation, souvent difficile à trouver sur nos étals de marché, mais il doit tenir une place de choix dans notre pharmacie du Bon Dieu.

Je ne résiste pas à vous donner cette citation d'un anonyme : « *Bourré comme un coing, il a ramené sa fraise. Il a fini par se prendre une pêche en pleine poire* ».