

Les saisons

La philosophie taoïste a inspiré la médecine traditionnelle chinoise, dans le respect et l'amour de la nature suscitant un enseignement par son observation. La nature est perçue comme manifestation de phénomènes sensibles, une jouissance de part sa contemplation, une vacuité ressentie par l'imprégnation des sensations qu'elle procure, une influence climatologique qui transforme notre énergie et nos humeurs.

Les saisons rythment la nature dans les processus de naissance, d'épanouissement, de transformation, de destruction et de renouvellement. L'être humain suit au même titre que la nature inéluctablement et depuis tout temps le rythme des saisons.

Appartenant à la tradition taoïste, la notion des cinq éléments associée aux saisons est un courant de pensée, un art de vivre qui a imprégné les campagnes, les familles en Chine durant la période des Royaumes Combattants (-500~-220 av jc), devenant une façon de cultiver soi-même sa santé et son bien être. C'était un moyen de prévenir ou de soigner les petits maux, les grandes pathologies étant réservés aux médecins « aux grandes manches ».

En tentant de suivre humblement la tradition, je vous proposerai des conseils de prévention selon la période de l'année. Le calendrier chinois des saisons est différent, il est un peu en avance sur le notre, le début du printemps démarre avec la montée de la sève dans les végétaux c'est à dire courant février...

Période du 15/11 au 27/01 c'est [l'hiver](#)

Période du 27/10 au 15/11 c'est [l'intersaison](#)

Période du 15/08 au 27/10 c'est [l'automne](#)

Période du 27/07 au 15/08 c'est [l'intersaison](#)

Période du 15/05 au 27/07 c'est [l'été](#)

Période du 27/04 au 15/05 c'est [l'intersaison](#) !

C'est déjà l'automne du 15/08 au 27/10...

La symbolique énergétique

L'automne est une saison particulièrement importante d'un point de vue énergétique. C'est une période de transition où l'énergie yang de l'été décroît tandis que l'énergie yin de l'hiver croît. Il y a un mouvement de descente, d'abaissement et d'intériorisation du yang vers le yin. Elle est située entre la saison de forte activité, l'été – le yang du yang – et la saison du repos et de l'intériorité, l'hiver de type yin. À l'arrivée de cette saison, l'été est bien fini, avec la luminosité qui diminue, les températures qui baissent, les journées qui raccourcissent le yang qui se retire. On dit que « le principe lumineux rentre à l'intérieur ». Notre énergie défensive travaille plus fort pour nous maintenir en santé.

Notre rythme de vie change, mais notre quotidien nous impose des horaires que notre pauvre petit corps a un peu de mal à suivre. C'est pourquoi la fatigue commence à se faire sentir chez plusieurs personnes.

Durant cette période, l'énergie est à son optimum dans les méridiens du couple poumons (yin) et du gros intestin (yang). Il est usuel de renforcer l'énergie de ces organes afin qu'ils soutiennent par la suite l'énergie du rein, en vue de l'hiver.

C'est ainsi la saison des récoltes sur les choses que l'on a ensemencées au printemps et qui ont fleuri durant l'été dans les domaines matériels et subtils. Le rôle de l'homme au sein de la nature est encore sous le signe de l'activité, car il doit cueillir, récolter, trier, engranger tout ce qui lui permettra de passer l'hiver.

Nous récoltons ce que nous avons semé. En cela l'automne nous permet d'évaluer les productions et les moyens mis en œuvre pour mener à bien le travail de la terre durant les mois précédents.

C'est le moment propice pour structurer, séparer ce qui doit l'être, faire de l'ordre. L'automne rassemble et purifie, parfois il détruit, favorisant ensuite l'abaissement, le refroidissement et l'intériorisation vers le Yin.

La fraîcheur de l'automne invite au recueillement. L'humeur devient sédentaire. Comme la nature qui se met en position de protection avant l'hiver, on a tendance à un repli sur soi. La puissante montée du Yin impose d'économiser ses forces ; ce n'est pas une période propice à l'intervention active ; il faut s'adapter, se tenir au repos. Tout retourne à la terre.

Lié à l'élément métal qui tranche et qui coupe, c'est un temps pour séparer le bon grain de l'ivraie, prendre des décisions sur ce qu'il faut garder et ce qu'il faut jeter et lâcher prise. C'est aussi un temps pour réfléchir sur les aspects les plus importants de sa vie.

Pratiques

On se couche tôt et on se lève tôt,

On exerce le vouloir dans la paix et la tranquillité. Su Wen chapitre 2

Le besoin de sommeil s'accroît avec les nuits qui s'allongent : on se couche tôt pour favoriser le retour au Yin, mais on se lève tôt pour bénéficier de l'élan du Yang clarificateur et équilibrant, propre à l'automne, suivant en cela la conduite des animaux dont l'expression est réglée sur les cycles solaires, tel le coq.

Protégez vous des premières fraîcheurs, le cou, le dos et la poitrine ne doivent ni subir de courant d'air ni d'humidité;

Stimulez vos poumons par la marche en forêt ou au bord de la mer.

Développez votre odorat : en automne, la nature dispense une multitude parfums propres à développer notre sens olfactif : odeurs des sous-bois, de l'humus, des champignons et de la mousse, odeur de la terre humide après la pluie, odeurs des fruits

Diététique

La saveur indiquée en diététique chinoise pour soutenir l'énergie métal est la saveur piquante : elle humidifie les poumons trop secs et stimule la fonction de diffusion.

En petite quantité la saveur piquante nourrit le poumon, harmonise l'énergie des reins, tonifie l'énergie du foie et en trop grande quantité, elle agresse le poumon et a un effet répressif sur l'énergie bois (foie).

Parmi les saveurs piquantes, il faut bien distinguer les piquants chauds comme le gingembre, le poivre, des piquants froids comme le radis, le radis noir, les navets, les pêches. Les premiers s'appliquent aux infections froides et au vide de l'organe, les autres aux infections chaudes et aux excès d'énergie.

Que convient-il de manger en automne ? :

Privilégier l'alimentation « tiède » et « neutre » (millet, pêche, poireau, choux, navet, avoine, ... et un peu de piquant (poivre, gingembre, piment, moutarde, ail, céleri, ciboulette, fenouil, oignon, radis, kumquat, pistache, alcool, aneth, badiane, basilic cannelle, cardamome, carvi, coriandre, écorce de mandarine, fleur d'oranger, clou de girofle, fenouil, graines de fenouil, huile de soja, menthe, muscade, origan, poivre ...)

Humidifier son corps en mangeant des produits riches en eau (poires, pommes, oranges, raisins, champignons...) pour éviter les toux sèches et autre constipation, pour compenser la sécheresse, qui apparaît en automne, Pour cela, consommer davantage de raifort, radis, chou rave, chou fleur, riz.

Limiter les aliments qui génèrent de l'humidité (aliments et les boissons froides ou glacées, les crudités, les farines cuites, les fritures et les graisses, les laitages et les fromages), qui peut stagner, notamment dans les poumons sous forme de catarrhes ou de glaires.

Privilégier les céréales (orge, épeautre, millet, quinoa, riz complet...), les légumineuses (pois chiches, haricots rouges, lentilles ...)

Manger plus d'aliments chauds et digestifs,

Eviter le fruit cru après le repas (cela permet d'éviter les ballonnements).

Prendre une tasse de thé ou de tisane à la fin des repas, ou pendant, si vous avez vraiment soif.

Bel automne à vous

du 15/05 au 27/07 c'est l'été

En médecine chinoise, chaque élément est associé à une saison, à une émotion, à un organe, à un animal, à une saveur...

La saison de l'été est associée avec l'élément Feu qui s'ancre dans un organe (le coeur) et dans une des entrailles (l'intestin grêle). Le Coeur est considéré comme l'empereur de l'organisme, il gouverne l'esprit, le Shen. Le phénix, animal symbolique de l'élément Feu, représente la révolution solaire, la longévité et l'immortalité. Devenu vieux, il se consume de sa propre chaleur et renaît de ses cendres, manifestant le pouvoir de mutation et de transcendance de l'esprit.

Cette période de l'année nous invite à nous rapprocher de cette force de vie, du phénix en nous, de cette joie de vivre qui se renouvelle par la conscience du Shen. Si l'élément Feu est équilibré dans le Coeur, il permet d'être lucide, intuitif, de comprendre profondément avec fulgurance, de développer notre sagesse auprès de nous-même et de notre entourage. Car c'est justement le moment de sortir, de vivre dehors, de faire de nouvelles rencontres, de jouir du soleil, de faire la fête entre amis, de partager la chaleur de nos coeurs. A la chaleur de l'été, tout se révèle, tout s'ouvre, tout s'épanouit pour atteindre la pleine maturité.

Lorsque l'énergie du Coeur est en excès, la chaleur est souvent redoutée, cette sensation peut être accompagnée de divers signes comme de l'agitation, des logorhées, des palpitations, des insomnies, de l'hypertension, des troubles de la circulation sanguine, des transpirations excessives, des infections des voies urinaires, Si l'énergie est en

déficience, seront alors présents des manifestations telles que des dépressions, du chagrin, des pertes de mémoires, de la timidité, de l'arythmie, des névroses, des maladies cardiaques, des anémies,..

Pratiques :

La méditation ou la relaxation sont essentielles pendant cette période, elles permettent de réguler le Shen, l'esprit qui circule dans le sang, de contrôler nos émotions.

Diététique chinoise pendant l'été

La saveur amère a plusieurs propriétés. Tout d'abord, elle évacue la chaleur se manifestant en excès dans n'importe quelle partie du corps. Ce que nous appelons chaleur en médecine chinoise est souvent une hyperactivité physiologique ou pathologique, qui entraîne par exemple : teint rouge, inflammations oculaires, aphtes, éruptions cutanées, constipation avec selles sèches, cystites, soif, urines foncées et peu abondantes, ... L'insomnie, l'agitation, l'irritabilité et la tendance à se mettre facilement en colère peuvent également être des manifestations de chaleur dans l'organisme. La saveur amère purge cette chaleur, la draine vers le bas. Par ailleurs, cette saveur tend à avoir un effet asséchant.

Consommer des aliments de saveur amère favorise les fonctions du cœur et de l'intestin grêle, stimule également les fonctions de l'estomac. Par contre, consommer trop ou trop peu de cette saveur peut perturber le fonctionnement de ces organes. De même, un penchant immodéré pour cette saveur, ainsi qu'un rejet total, indiquent souvent un déséquilibre au niveau de la fonction Cœur.

Quelques aliments de saveur amère :

- Céréales et graines : blé, épeautre
- Légumes : asperge, laitue, algues, artichaut, céleri, chicorée, endive, poivron, laitue, scarole, échalottes
- Fruits : pomme, abricot, figue, pamplemousse
- Produits animaux : porc, tous les foies, tous les poissons
- Condiments, épices : basilic, cardamome, estragon, curcuma
- Huiles : lin, sésame
- Boissons : café, thé, absinthe, bière, gentiane

le 15/11 c'est l'hiver selon le calendrier chinois

Selon le Nei Jing, texte classique de la médecine chinoise:

« Le froid croissant semble rendre l'atmosphère cristalline. Toutes les créatures vivent enfermées et la récolte est engrangée. Durant l'hibernation, les animaux descendent profondément en eux-mêmes afin de préserver leur essence jusqu'au printemps. Les humains ont tendance à demeurer « coconnés » à l'intérieur de leur demeure en évitant de dépenser trop d'énergie. Les gens devraient se coucher tôt et se lever tard... »

La symbolique énergétique

L'eau est associée à l'hiver, à l'organe Rein, au froid, à l'obscurité, à l'apogée du Yin. C'est le moment de l'année où les nuits sont plus longues que les jours.

Son état est proche de la stagnation, de la mort mais elle porte en elle le germe de la vie nouvelle. D'ailleurs dans le taoïsme, un des animaux symbolisant l'Eau est la tortue, représentant la longévité.

Cette saison permet la restauration, la régénération et la réflexion.

C'est la saison où il vous faut profiter de tout ce qui est chaud, intérieur et calme : la maison, le lit, les activités paisibles, la méditation et de préserver notre énergie de réserve afin de progressivement relancer nos activités avec le retour du printemps où la nature s'éveille et se remet en mouvement.

Telle la sève à cette période qui descend des branches des arbres afin de se charger des minéraux de la terre, les Reins font des réserves nécessaires à la future énergie de création du printemps.

La symbolique émotionnelle

Si l'on observe cet élément, l'eau s'infiltré partout et dans la nature elle érode, sculpte, lisse les roches et le paysage. Elle passe, coûte que coûte grâce à sa faculté d'adaptation. Si cette énergie est équilibrée en nous, nous trouvons la volonté et le courage de mener à bien nos projets, de résister aux obstacles, de nous y adapter. Ne dit-on pas « avoir les reins solides » ? Si au contraire cette énergie nous fait défaut, il se peut que nous soyons bloqués par la peur.

Les pratiques

« Se coucher tôt, se lever tard »

L'hiver la nature est en sommeil. La végétation vit au ralenti, les animaux hibernent. N'oublions pas que l'Homme fait aussi partie de la nature, et que nous ne sommes pas différents, ni supérieurs ni plus résistants que les animaux ou la végétation. Comme eux nous avons besoin aussi de ralentir notre activité, de nous économiser et de nous intérioriser.

Le froid, le vent, la pluie, la neige, le gel, le brouillard, l'humidité, l'obscurité, l'augmentation des facteurs pathogènes (rhume, grippe...) sollicitent notre capital énergétique qui en MTC se loge aux Reins, piliers du yin et yang du corps.

Ainsi, en cette saison, il est conseillé selon la tradition de médecine chinoise de se reposer, de travailler moins, de diminuer l'activité sexuelle, de faire moins de sport ou en préférant des sports plus doux, comme la marche. Les sports violents épuisent notre capital vital.

Le premier point du méridien du Rein, » Yong Quan « , situé dans le creux de la voûte plantaire, est un point de concentration de l'énergie très important. Par lui, nous captons l'énergie de la Terre. Masser ce point peut donc nous redonner de l'énergie en cas de fatigue. Pensez aussi à vous couvrir les reins pour les garder au chaud, ainsi que les extrémités... ressortez les bouillottes de Grand'mère.

La diététique chinoise

La diététique chinoise attribue à l'hiver une saveur privilégiée : le salé. En effet, le sel permet de retenir les fluides à l'intérieur, mais pas uniquement. Durant l'été, la transpiration fait perdre de nombreux sels minéraux. Il faut donc les récupérer maintenant.

Comment ? En recourant aux bienfaits des légumes cuits, mijotés, aux bouillons, potages de légumes de saison, aux ragoûts de légumes racines ainsi qu'aux aliments naturellement salés : poissons, fruits de mer, viande séchée ou fumée, soja, légumineuses, sans pour autant rajouter du sel à tous vos plats. Et mangez les chaud le plus souvent possible.

Quelques aliments à privilégier :

- toutes les sortes de haricots, de légumineuses et de céréales : pois, pois cassés, pois chiche, azukis, lentilles, riz, sarrasin, millet, quinoa, petit épeautre,
- les « légumes racines » chargés des qualités nutritives de l'hiver : carottes, pommes de terre, navets, oignons.
- pommes, des poires ainsi que des fruits secs, châtaignes, noix de cajou...
- fruits de mer, coques, crabe huîtres, crevettes, porc, canard.

Que votre hiver soit doux

du 27/04 au 15/05, du 27/07 au 15/08, du 27/10 au 15/11, du 27/01 au 15/02 : c'est l'Inter-saison

Chaque élément est associé à une saison, à un mouvement naturel, à une émotion, à un organe, à une couleur, ... :

Le Bois au printemps, à la naissance, Le Feu à l'été, à la croissance, Le Métal à l'automne, à la moisson, L'Eau à l'hiver, à la conservation, La Terre à la fin d'une saison, à la transformation.

Nous soulignerons l'importance de cet élément Terre lié à l'organe Rate trop peu considéré et choyé, alors que dans la symbolique psychique chinoise, il est le point de référence, de retour à soi, notre assise, notre confiance en soi. Son mauvais fonctionnement peut être à l'origine de nombreux désordres psychiques et physiques, anxiété, fatigue mentale, perte de mémoire, difficulté de concentration, troubles digestifs, constipation et diarrhée, fatigue générale, maux de tête, rhumatismes, troubles des menstruations, ...

En médecine chinoise, la rate aide la digestion, la production du sang et le métabolisme des fluides dans le corps. Elle extrait des aliments et des boissons le Gu Qi qui est le Qi (énergie) des aliments. Ce dernier est fondamental puisqu'il permet de produire non seulement le Qi (une des sources) mais aussi le sang. Elle contrôle aussi le transport vers les divers organes des essences les plus pures extraites de la nourriture.

La Terre n'est associée à aucune saison car elle est au centre des 4 autres mouvements. Dans le Classique des Catégories (1624), de Zhang Jie Bing, est écrit : « La Rate appartient à la Terre, qui correspond au Centre et dont l'influence se fait sentir pendant 18 jours, à la fin de chaque saison, sans pour autant correspondre à une saison particulière ». Dans les Discussions sur les Prescriptions du Coffre d'Or (environ 220 avant J.C.), Zhang Zhong Jing écrit : « A la fin de chaque saison, la Rate est suffisamment forte pour résister aux facteurs pathogènes ».

Ainsi, dans le cycle annuel, la Terre est associée à la fin de chaque saison et non pas seulement à la fin de l'été ou à l'été indien, comme il est souvent décrit dans différents ouvrages occidentaux.

A ce moment de l'année, les énergies célestes retournent à la Terre pour se reconstituer, se ressourcer.

Printemps 15/02 au 27/04 BOIS FOIE	Intersaison 27/04 au 15/05 TERRE RATE
Eté 15/05 au 27/07 FEU COEUR	Intersaison 27/07 au 15/08 TERRE RATE
Automne 15/08 au 27/10 METAL POUMON	Intersaison 27/10 au 15/11 TERRE RATE
Hiver 15/11 au 27/01 EAU REIN	Intersaison 27/01 au 15/02 TERRE RATE

Pratique : Cultiver sa santé comme un jardin, un temps pour soi nourrissant, une hygiène au même titre que prendre une douche le matin, un rituel quotidien, une écoute du corps et du mental, juste se poser, s'asseoir 5 minutes, écouter les pensées, les trier, respirer profondément, calmement, écoute du corps, des tensions, des douleurs, s'auto masser en particulier le [3 rate](#) et le [36 estomac](#), étirer le méridien de la rate, éviter les pensées répétitives anxieuses, programmer sa bonne journée, les actions positives qui feront du bien, qui révéleront le meilleur de nous-même, sentir que nous faisons partie d'un tout, notre relation avec la terre qui nous porte qui nous nourrit comme une mère et le ciel qui nous offre sa lumière et son oxygène...

Pendant l'intersaison favoriser certains aliments :

Eviter les produits laitiers, les crudités et aliments crus d'une façon générale, la friture, le sucre raffiné, les aliments froids, les boissons froides, les glaces ... Attention une consommation exclusive de produits doux est contre productif, car l'excès de doux va léser la rate. L'alimentation doit être équilibrée entre les 5 saveurs (doux, piquant, amer, salé et acide). Finir un repas avec une boisson chaude pour réchauffer le bol alimentaire et donc favoriser la digestion.

Voici une liste d'aliments qui tonifie la Rate :

Ananas, banane, cerise, coing, datte, figue, fraise, framboise, jujube, kaki, litchi, longane,

Céréales :

Avoine, blé, maïs, millet, orge, riz, riz blanc à long grain, riz glutineux, sarrasin.

Légumes

Aubergine, betterave, brocoli, carotte, céleri, champignon de couche, champignon noir parfumé, châtaigne d'eau, chou, chou-fleur, ciboule, citrouille, concombre (séché), courge d'hiver, lotus (rhizome cuit), navet, oignon, panais, patate douce, persil, pleurote, poireau, pomme de terres, radis oriental (cuit).

Légumineuses

Arachide, haricot azuki, haricot mungo, haricot noir, haricot rouge, haricot de soja, haricot soja noir, lentille, luzerne (germe), pois, pois chiche, tofu

Fruits

mandarine, mangue, melon, mûre, orange, papaye, pastèque, pêche, poire, pomélo, pomme, raisin, tomate

Noix et graine

Châtaigne, citrouille, pignon, sésame blanc et noir, tournesol

Produits animaux

Agneau (rognon), beurre, boeuf (chair, estomac, foie), brebis (lait), chèvre (lait), chèvre/bouc (rognon), fromage, jambon, lapin (chair, foie), mouton (rognon), porc (chair, coeur, estomac, foie, moelle, pied)

Volailles

Caille (chair), canard (chair), cane (oeuf), dinde (chair), faisan (chair), oie (chair), poule (blanc d'oeuf, jaune d'oeuf, oeuf entier), poulet (chair, foie)

Produits d'eau douce et d'eau salée

Agar-agar, algue bleue, anchois (chair), anguille (chair), carpe (chair), concombre de mer (chair), crevette d'eau douce (chair), crevette de mer (chair), escargot (chair), estrugeon (chair), grenouille (chair), langouste (chair), maquereau (chair), pétoncle chair, pieuvre (chair), requin (chair), sardine (chair et arête), saumon (chair), sole (chair), spiruline, thon (chair), truite (chair)

Condiments

Anis (graine), basilic (feuille), cardamome (graine), clou de girofle, curcuma (rhizome), fenouil (graine), gingembre (rhizome), muscade, poivre blanc, thym (feuille)

Divers

Café, menthe des champs, menthe poivrée, menthe verte, miel, orge (malt), sésame (huile), soja (huile), thé vert

[nature des aliments](#)

Plus les aliments sont de nature chaude plus ils génèrent du Yang, de la chaleur, du dynamisme, à l'excès de l'énerverment, de l'irritation, des signes inflammatoires ; plus ils sont de nature froide plus ils génèrent du Yin, du calme, de l'apaisement, à l'excès de la fatigue, une lourdeur.

Aliments chauds : agneau, chevreau, piment, fenouil noix de muscade, clou de girofle, poivre, cannelle, tisane au fenouil, vin chaud épicé, eau de vie, whisky, vodka, yogi tea, thé à la cannelle, chocolat

Aliments réchauffants : fenouil, ciboule, poireau, raifort, carottes, patates douces, oignon, abricot, fraise, maguë, papaye, cerise, raisin, sarrasin, avoine, fromage à forte fermentation, camembert, fromage de chèvre, lait de chèvre, lait de coco, pignons, noix, châtaigne, riz, truite, bar, crevette, homard, saumon, langouste, moule, sole, gambas, sardine, thon, caille, poulet, faisan, cerf, sanglier, basilic, aneth, vinaigre, gingembre, cacao, ail, marjolaine, origan, romarin, moutarde, thym, vanille, hydromel, tisane gingembre, tisane au cumin, liqueur, vin rouge, vin doux, jus de raisin.

Aliments neutres : céleri, tomates, courgettes, avocat, haricots, petits pois, pomme de terre, chou-rave, choux de bruxelles, betterave, millet, pois chiche, lentilles, maïs, riz, seigle, soja rouge, ananas, datte, figue, melon, prune, beurre, oeufs, cacahuètes, noisettes, amandes, sésame, beurre, veau, boeuf, miel, safran, réglisse, tisane à la camomille, bière de malt, tisanes de barbes de maïs, tisane à la réglisse, eau.

Aliments rafraîchissants : choux, aubergine, chou-fleur, brocoli, champignon, cornichon, concombre, radis, choucroute, haricot, fruits non mûrs, baies, pomme, poire, mûre, myrtille, framboise, groseille, orange, pamplemousse, airelle, coing, griotte, citron, noix de cajou, adzuki, épautre, pois, soja jaune, orge, lapin, porc, estragon, champagne, jus de fruit et de légumes, substitut de café à base de céréales, thé au fruit d'églantier, thé à la menthe, lait de soja, vin blanc, bière blanche.

Aliments froids : algue, salade, endive, cresson, pissenlit, asperge, banane, kiwi, rhubarbe, graine de tournesol, canard, caviar, crabe, poulpe, huile de première pression à froid, sel, sauce soja, thé vert, bière Guinness, thé noir

Attention la plupart des aliments basses calories contiennent peu d'énergie et ont un effet refroidissant.