

Du 21 mars au 1<sup>er</sup> juin

## LE PRINTEMPS signe le renouveau

**Les organes à stimuler** Le foie (empereur) et la vésicule biliaire (émonctoire).

**Pourquoi ?** Cette saison se caractérise par une renaissance, avec un mouvement centrifuge qui part du centre et se dirige vers les extrémités, telle la sève des arbres qui monte pour aller vers le bout des branches et faire naître les bourgeons. Le foie, aidé de la vésicule biliaire, a pour mission de nettoyer le sang des déchets accumulés durant l'hiver, afin de redonner tonus et vitalité à l'organisme. C'est aussi la période du réveil musculaire. **Quels aliments privilégier ?** Ceux de nature fraîche, pour contrebalancer la tiédeur printanière, et de saveur acide, qui aide au bon fonctionnement du foie. Au programme : canard, poule, boulgour, couscous, chou blanc, tomate, grenade, prune, framboise, kiwi, fromage frais, yaourt, vinaigre, tisane d'églantier, de mauve ou d'hibiscus... **Les risques en cas de déséquilibre** La survenue de maux tels que la fatigue musculaire, les douleurs tendineuses, les ongles cassants, l'irritabilité, l'allergie aux pollens, les troubles de la libido et des cycles menstruels - le méridien du foie faisant tout le tour des organes génitaux...

Du 22 juin au 1<sup>er</sup> septembre

## L'ÉTÉ annonce le retour de l'agitation

**Les organes à stimuler** Le cœur (empereur) et l'intestin grêle (émonctoire). **Pourquoi ?** Un peu comme la sève qui monte pour transformer le bourgeon en fleur, puis en fruit, c'est toute la circulation sanguine qui est relancée par l'intermédiaire du cœur, qui est par ailleurs le siège de nos émotions. Celui-ci est mis à rude épreuve, car il fait chaud, ce qui lui demande davantage d'efforts. Il est donc indispensable d'en prendre soin, d'autant plus que le qi (énergie vitale) n'aime pas trop la chaleur non plus. **Quels aliments privilégier ?** Ceux de nature froide pour rafraîchir le corps et le cœur, et de saveur amère pour les aider à bien fonctionner. Au programme : agneau, mouton, seigle, endive, artichaut, roquette, laitue, fromages de brebis et de chèvre, thym, sauge, basilic, curcuma, cacao, thé vert, café... Attention par ailleurs à ne pas boire glacé pendant les repas, cela reviendrait à jeter un

seau de glaçons sur un feu de cheminée (feu de l'estomac). Les bûches (aliments) ne seraient plus consommées et ne pourraient pas être transformées en bonne énergie. A la clé, une probable prise de poids. **Les risques en cas de déséquilibre** La survenue de maux tels que les problèmes circulatoires, voire les maladies cardiovasculaires (angine de poitrine, hypertension...), les troubles psychiques importants, avec risque de burn-out.

Du 21 septembre au 1<sup>er</sup> décembre

## L'AUTOMNE amorce la mise au ralenti

**Les organes à stimuler** Le poumon (empereur) et le gros intestin (émonctoire). **Pourquoi ?** A l'image des plantes dont la sève quitte les extrémités pour retourner vers le centre et redescendre dans le tronc, l'automne est une période de retour sur soi, avec un ralentissement de l'énergie et de l'organisme dans son ensemble. C'est le moment d'en finir avec les excès de l'été, notamment grâce à la respiration (poumons), mais aussi à la méditation et aux massages. **Quels aliments privilégier ?** Ceux de nature tiède et de saveur piquante, pour tonifier l'énergie du poumon ainsi que celle du gros intestin, et disperser le froid en facilitant notamment la circulation du sang. Au programme : pintade, lapin, dinde, radis, oignons, poireaux, cresson, gingembre, riz, cardamome, moutarde, thym, ciboulette, origan, ail, roquefort, thé à la menthe... **Les risques en cas de déséquilibre** La survenue de maux tels que les pathologies respiratoires, les problèmes de peau (sécheresse, eczéma...), la baisse de moral et de motivation, la mélancolie ou la dépression légère.

## Entre chacune des quatre saisons, l'intersaison gère la transition

**Les organes à stimuler** La rate, le pancréas (organes empereurs) et l'estomac (émonctoire). **Pourquoi ?** Période capitale, puisqu'elle permet le passage entre ce qui n'est plus et ce qui n'est pas encore, l'intersaison doit être bien vécue pour permettre d'être en harmonie avec la saison suivante. Faute de quoi on risque de souffrir de pathologies du cœur en automne, du poumon en hiver... autrement dit de maladies concernant l'organe empereur de la saison précédente. C'est le moment pour la rate, le pancréas et l'estomac de fonctionner en symbiose, afin de faciliter la digestion des aliments et des émotions, et de permettre aussi une bonne tonicité des tissus (vaisseaux, parois cellulaires) qui entourent tous les liquides (sang, lymphe...) du corps.

**Quels aliments privilégier ?** Ceux de nature neutre, ni trop froide, car elle pourrait ralentir la digestion, ni trop chaude, car elle risquerait de suractiver ou, au contraire, de bloquer l'activité de ces organes. Et de saveur douce, indispensable à la régulation du couple digestif rate-estomac. Au programme : bœuf, œuf, avocat, fenouil, haricots verts et blancs, carotte, aubergine, concombre, courgette, safran, vanille, noix de coco, huile d'olive, tisanes de fenouil et de fleur d'oranger, jus de pomme, de poire ou de raisin...

**Les risques en cas de déséquilibre** La survenue de maux tels que la diarrhée ou la constipation, l'indigestion, le manque d'appétit, l'épuisement, la rumination mentale, la mélancolie, la culpabilité, l'anxiété...

## FAUT-IL SE SUPPLÉMENTER ?

Notre rythme de vie occidental a parfois du mal à respecter les règles de la médecine traditionnelle chinoise. Résultat, même en veillant à bien manger, l'organisme peut être un peu surmené. C'est le cas l'hiver, quand nous ne parvenons pas à ralentir la cadence et que le corps finit par s'épuiser. Prendre des compléments alimentaires comme l'astragale (plante adaptogène) permet alors de renforcer le système immunitaire. Au printemps, l'artichaut ou le radis noir aident à éliminer les toxines et à drainer le foie. L'angélique ou la vigne rouge, elles, sont appréciées l'été pour relancer la circulation. Quant aux baies de goji, rien de tel pour tonifier et prévenir les problèmes respiratoires en automne.

Par Caroline Dor

Merci à Bertrand Bimont, ostéopathe spécialisé en médecine traditionnelle chinoise.