



Conseils pour un bel été



En chine **l'été** débute en mai et marque la fin de l'intersaison et annonce la montée des températures et le retour de la chaleur.

On dit qu'en été, « le ciel et la terre forment un couple parfaitement uni ». Leurs souffles s'associent pour augmenter la fécondité de la terre et permettre l'épanouissement des végétaux.

Et comme à chaque nouvelle saison, l'arrivée de l'été provoque un changement sur le plan énergétique. Il nous faut donc nous préparer à de nombreux bouleversements, tant climatiques que physiologiques.

Quels sont les caractéristiques de l'été en médecine chinoise ? Comment faire pour rester en forme tout l'été ?

Pour la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), Le printemps appartient à l'énergie du FEU il correspond au SUD, à midi, au développement, à l'extériorisation.



Les organes associés à l'été sont le **Cœur** et **l'Intestin grêle**.

Le cœur détend et fait circuler le Qi et le sang avec une sensation de légèreté, de bonheur de bien-être. C'est la joie interne, spontanée inhérente à l'individu qu'il faut différenciée d'une joie liée à une cause externe. Le cœur favorise la bonne circulation du sang et de l'énergie.



- Le Coeur abrite le SHEN (l'Esprit).
- L'émotion liée au Coeur est la JOIE.
- Il contrôle l'activité mentale, la mémoire et le sommeil.

Selon la loi des 5 mouvements :

- Le Coeur appartient à l'élément **Feu**. Il est couplé à **l'intestin grêle**.
- Il correspond à la direction **Sud**, à **midi**, à **l'été**.
- Sa couleur est **le rouge**, avec une énergie de chaleur d'été, son évolution est la croissance, le développement.
- Le Coeur fleurit à la langue, qui est considéré comme son bourgeon.
- Il contrôle la forme, l'apparence, la couleur et l'enduit de la langue.
- Il a une influence sur la parole, la façon de parler et de rire.
- Sa sécrétion est la sueur.
- Sa saveur est l'amer, son odeur : le brûlé roussi.

D'un point de vue biologique Le Coeur gouverne le sang et le propulse, il est responsable de la circulation sanguine. C'est au niveau du Coeur que l'énergie des aliments se transforme en sang. Le Coeur est le maître des vaisseaux. Son énergie s'extériorise à la face et se manifeste dans le teint.

Quant à l'Intestin grêle, on dit qu'il sépare le « pur de l'impur ». Il extrait les essences des aliments (le pur) et les transmet à la Rate. Il conduit les déchets (l'impur) vers le Gros intestin pour qu'ils soient éliminés.

Symptomatologies :

- Du Coeur : pâleur du visage, des palpitations, des sensations d'oppression au niveau de la poitrine, des troubles du sommeil ou encore des difficultés de concentration
- De l'intestin Grêle : Anxiété, l'agitation mental, ou l'insomnie, confusion mentale ou des prises de décisions irrationnelles....

COMMENT HARMONISER L'ÉNERGIE DE L'ETE DANS NOTRE CORPS ?

- 1) la MTC recommande vivement d'éviter l'exposition prolongée à la chaleur, de bien s'hydrater, de tonifier son Qi et d'opter pour une alimentation adaptée à la saison.!





- 2) L'été est la saison des loisirs et des plaisirs, de la vie au grand air et de la découverte. **Profitez sans modération de la nature** et dépensez votre énergie, sans toutefois oublier de prendre quelques précautions pour éviter d'être cloué(e) au lit !
- 3) Pratiquer le *Qi gong* (gymnastique traditionnelle qui comprend des exercices spécifiques à la santé hépatique), le yoga, le Tai chi.

La « **JOIE** » est l'émotion de l'été.

La joie (Xi) est l'émotion associée au Cœur. Elle se manifeste par une **sensation de plénitude, de satisfaction et de bien-être**. Cependant, il est important de rappeler que les émotions peuvent, dans certains cas, ouvrir la porte aux troubles. C'est pourquoi la médecine chinoise suggère de **modérer la joie**.

En effet, si le **manque de joie** peut nuire à l'équilibre émotionnel en entraînant fatigue et baisses de moral plus ou moins marquées, un **excès de joie** peut également devenir perturbateur et avoir des effets négatifs sur le bien-être. En effet, entrer dans un état de frénésie, d'agitation ou d'euphorie endommage le Cœur et relâche son énergie. Par conséquent, une joie extrême peut donner lieu à des troubles de la concentration, à des palpitations voire à des déséquilibres psychiques, puisque le Cœur n'est plus en mesure d'abriter correctement le *Shen*.

En conclusion, un manque de joie ou à l'inverse un excès de joie peut donner lieu à un certain nombre de symptômes affectant l'organisme. Ainsi, la médecine chinoise nous encourage à **maîtriser nos émotions** afin de préserver notre Énergie.





Les conseils pour l'été



–L'été, c'est le moment de manger des fruits et des légumes de saison « rouges » que l'on trouvera en abondance (fraise, framboise, cerise, groseille, tomate, poivron...).

–En été, n'hésitez pas à porter des vêtements rouges ! En chine, les robes de mariées sont rouges, couleur du Cœur et de l'Amour.

–La saveur de l'été c'est l'amer. Privilégiez donc des boissons et des aliments amers comme les jus de pamplemousse, la bière (avec modération), le café (sans lait ni sucre) ou le chocolat amer. Pensez aussi endive, pissenlit, scarole, cresson.

–C'est bien le moment d'apprécier activement la vie avec joie et bonne d'humeur et d'être dehors au grand air pour faire le « plein de soleil ». C'est le moment du repos mais aussi du partage avec des fêtes en famille ou entre amis. Si l'on suit le rythme du soleil, l'été est la saison où l'on peut se coucher plus tard car notre organisme le supporte mieux (ou se lever plus tôt).

–Ménagez votre cœur en évitant les activités violentes ou extrêmes surtout lors des fortes chaleurs. L'excès de Yang est néfaste pour le corps. Prenez également garde aux excès émotionnels propres à cette saison et qui affaiblissent le cœur.

–Si vous le pouvez, évitez la climatisation à outrance et essayez de faire l'effort de supporter la chaleur (au bureau, en voiture pour 5 minutes...). L'été est la saison où nous devons faire le plein de chaleur et de lumière pour le reste de l'année (chaleur d'ailleurs que vous avez tant attendue !) . Rappelez-vous qu'il y a quelques années, on faisait sans et cela allait aussi. Les gens n'étaient pas moins en forme qu'aujourd'hui (au contraire).

–En été, portez bien entendu des lunettes pour protéger vos yeux. Mais pensez à les enlever de temps en temps. Ce sont les yeux qui détectent la forte luminosité de l'été et déclenchent si besoin nos protections naturelles en préparent notre organisme contre le soleil (la peau notamment).

–Exposez-vous progressivement au soleil afin que votre peau s'y prépare. N'oubliez pas de l'hydrater. L'huile de carotte prépare la peau au soleil et l'Aloe Vera calme et apaise les coups de soleil. Entre 11h et 15h, les UV sont au maximum et il est donc préférable de se mettre à l'ombre. Pensez également à vous couvrir la tête !



–En été, notre système digestif n'est pas à son maximum. De plus, notre corps a besoin de moins d'aliments qu'en hiver. Privilégiez donc des repas légers. Lorsqu'il fait très chaud, évitez les aliments Yang comme les plats riches et gras, la viande rouge, la friture, les épices (piments), le lait et l'alcool. La citronnelle (en cuisine) et la menthe (thé, salade) utilisées traditionnellement en Asie rafraîchissent le corps. Il en va de même du concombre, du chrysanthème (infusion) et l'hibiscus (avec du thé) qui abaissent la température du corps.

–Évitez de boire ou manger trop froid voire glacé (boisson, glace...). Votre corps doit fournir beaucoup d'énergie pour réchauffer les aliments et cela épuise notre « feu » intérieur. Mangez et buvez chaud, vous verrez alors que vous serez en meilleure forme. Dans les pays chauds et en plein désert, on y boit du thé chaud...et jamais de boissons glacées. On y mange d'ailleurs aussi peu d'aliments crus ou froids !



–Profitez de la saison chaude pour marcher pieds nus. Cela permet de se reconnecter à la nature, de s'enraciner.

–L'été, c'est également la période du repos estival et des grandes vacances. Profitez de ce moment pour vous déconnecter un peu de votre Smartphone, de votre ordinateur, de votre console et autres écrans qui nous vampirisent et nous éloignent de notre intériorité. Cette suractivité mentale nous épuise et elle est source de bien des maux comme la fatigue nerveuse, les insomnies, l'hyperactivité, la nervosité... Votre mental a peur du vide et du silence ? Pourtant cela lui fait le plus grand bien. Et si pour un moment, on privilégiait l'écoute de notre cœur plutôt que d'en faire qu'à sa tête !

« Un des grands secrets de la cuisine, et donc de l'alimentation, est de savoir maîtriser le feu. »

Le mode de cuisson des aliments impacte grandement l'équilibre entre le Yin et le Yang. Selon la diététique chinoise, plus la cuisson est chaude et asséchante, plus l'aliment sera Yang. En contrepartie, un aliment cru sera Yin.



En été, la montée du Yang dans le corps nécessite d'être contrôlée. Il convient donc d'équilibrer le cru et le cuit tout en préservant la vitalité des aliments. En effet, l'absence de cuisson est à privilégier lors des périodes de chaudes températures car les aliments crus contribuent à humidifier l'organisme et à lutter contre la Chaleur.

– La saveur **amer** caractérise l'été.

On la retrouve dans certains légumes tels que l'asperge et le céleri. En MTC, cette saveur est associée à la dissipation de la Chaleur, un facteur énergétique pouvant influencer l'équilibre interne durant l'été. L'amertume favorise une dynamique de rafraîchissement naturel et soutient les processus d'élimination.

Comme toutes les saveurs, elle doit être consommée avec modération car en cas d'excès, elle peut provoquer des vomissements, attaquer le Qi et les os et épuiser le Sang et le Yin. Cependant, la saveur amère étant de moins en moins présente dans notre alimentation, en abuser est peu fréquent.

– Le **rouge** étant la couleur de l'été, il est conseillé de préférer les aliments de couleur rouge, réputés pour tonifier le Cœur, organe de la saison.

Par conséquent, les aliments comme la framboise, la groseille, les haricots rouges, le crabe, les crevettes et les baies de goji sont fortement recommandés durant la saison estivale. Bien entendu, n'oubliez pas de favoriser l'harmonie et de composer votre assiette d'aliments de couleur rouge mais également de couleur jaune, verte et blanche.

Liste d'aliments recommandés pour l'Été.

- **Légumes** : melon amer, gourde soyeuse, courge d'été, melon d'hiver, concombre, tomate, aubergine, champignon, maïs, céleri, laitue, endive, pissenlit, pourpier frais.
- **Fruits** : melon, citron, baies, prune, cerise, pastèque, sureau, pêche.
- **Noix, céréales et légumineuses** : millet, graine de coix, haricot mungo, haricot Azuki, flocons d'avoine, bouillie ou porridge doux.
- **Protéines** : protéines végétales, lait de soja, yaourt (pas tous les jours).
- **Plantes médicinales** : chèvrefeuille, chrysanthème, bulbe de lys, feuille de lotus, graine de lotus, prune fumée noire, menthe, safran, écorce de mandarine vieillie, longane, prunelle, reishi, graine de jujube acide, noix de ginkgo.
- **Autres** : gingembre, paprika, matcha, coriandre, basilic, marjolaine, romarin, thym, miel.

Aliments à limiter : alcool, aliments frits, café glacé, crème glacée au lait, aliments trop chauds.

– Essayez de **dormir avant 23h**. En effet, les Reins énergétiques (vos batteries) se rechargent surtout entre 22h et 2h du matin. Cela vous donnera l'Energie nécessaire pour réaliser vos projets.