



MC&C

Les 5 saisons de la
Médecine Traditionnelle Chinoise
par Fiona Vodrazka





Printemps

du 4 Février au 19 Avril

Élément: Bois

Organe: Foie

Couleur: Vert

Saveur: Acide

Climat: Vent

Émotion: Colère



Le Printemps

Le Printemps correspond au Bois et à la couleur verte; il est associé au Foie et à la Vésicule Biliaire et à l'émotion de la colère.

Au Printemps, tout renaît; les bourgeons éclosent et les premières fleurs apparaissent. Les animaux sortent de leur hibernation tout comme les insectes sortent de terre. Après la rigueur de l'Hiver, il est temps de refaire surface.

Chez l'Homme, cette énergie de croissance va nous insuffler notre élan créatif nous permettant ainsi de mettre en place les projets mûris pendant l'Hiver.

Croissance, dynamisme et générosité seront de mises en cette saison mais également la colère, la frustration et la rancune qui pourraient vous surprendre.

Le Foie étant le réceptacle de toutes les émotions refoulées, il appréciera tout particulièrement les mouvements libres et instinctifs, la marche pieds nus dans l'herbe, l'expression par la danse, le dessin libre, la poterie, les étirements et autres bâillements, et, si besoin, une bonne cure de printemps.





Les aliments du Printemps

Pour accompagner le mouvement de renaissance du Printemps, privilégiez une alimentation légère et digeste.

LA COULEUR VERTE		SAVEUR ACIDE		SAVEUR DOUCE	
Brocolis	Épinards	Abricots	Oranges	Avoine, Blé, Maïs, Millet	Viandes & Volailles
Basilic	Graines germées	Citrons & coings	Mandarines	Orge, Riz & Sarrasin	Œufs & laits végétaux
Céleri	Algues	Fraises & Grenades	Kiwi	Fèves, pois cassés & petits pois	Dattes & Pignons de pin
Chou vert		Raisins	Pommes	Blettes & Carottes	Sucre de canne
Laitue, frisée, scarole		Pamplemousses	Prunes	Champignons de Paris	Miel & Tofu





Été

du 6 Mai au 22 Juillet

Élément: Feu

Organe: Cœur

Couleur: Rouge

Saveur: Amer

Climat: Chaleur

Émotion: Joie



L'Été

L'été est associé à la couleur rouge et aux organes du Cœur et de l'Intestin Grêle. C'est une période de plein Yang, associée au Feu, à la croissance et au développement. La nature est à son apogée.

En été, les jours se rallongent et les nuits raccourcissent. On se lève plus tôt et on se couche plus tard. On a plus d'énergie et plus de temps d'activité. On est ouvert au monde extérieur, on va vers l'autre, on a envie de découvrir, d'essayer, de rencontrer, d'échanger.

C'est le temps des vacances, le temps des conquêtes de nouveaux paysages, le temps où l'on rompt ses habitudes et où l'on expérimente de nouvelles activités: nuits à la belle étoile, barbecue entre amis, nouvelle tenue, nouvelle coupe, nouveau livre/film/spectacle,... Tout est bon pour s'égayez et se nourrir d'odeurs, de saveurs, d'images et de sensations.

Cette énergie foisonnante est propice à la prise de décisions et au passage à l'action. Elle sera idéale dans le développement d'une activité entrepreneuriale et la croissance de vos projets professionnels et familiaux.





Les aliments de l'Été

NATURE FRAICHE		NATURE FROIDE	
Asperges & Courgettes	Mangues, fraises, citrons	Algues & Agar-agar	Melons & pastèques
Concombres & Radis	Huîtres, poulpe	Endives, Pissenlit, Cresson	Crabe, canard & escargots
Aubergines & artichauts	Lapin, porc	Chicorée & Chou Chinois	Graines de tournesol
Cèleri & chou-rave	Menthe, Origan	Tomates & Scaroles	Sel & sauce soja
Pommes, poires, mûres, myrtilles	Haricots mungos	Bananes, Kakis, Kiwi	Thé vert, thé noir & bière





Automne

du 8 Août au 22 Octobre

Élément: Métal

Organe: Poumon

Couleur: Blanc

Saveur: Piquant

Climat: Sécheresse

Émotion: Tristesse



L'Automne

En Chine, la saison de l'Automne débute dès le 8 Août pour se terminer au 22 Octobre.

L'Automne, est la saison des récoltes, là où l'énergie Yang décroît pour laisser place à l'énergie Yin.

Durant cette période l'homme reste actif car il doit récolter, transformer et stocker les pommes, les poires, et autres noix en prévisions de l'Hiver.

L'Automne est associé au climat de Sècheresse: les plantes se dessèchent et les graines tombent, la sève descend et les feuilles se teintent de rouge et d'ocre.

Chez l'Homme, la sécheresse se manifestera par une peau sèche, les lèvres et la gorge sèches, les cheveux ternes et cassants, de la constipation,...

Il sera donc important d'hydrater le corps en apportant des liquides nécessaires au corps qui viendront nourrir le Poumon; organe associé à cette saison et qui déteste la sécheresse.





Les aliments de l'Automne

PRODUITS HUMIDIFIANTS		SAVEUR DOUCE pour renforcer Rate / Estomac et nourrir le Yin	
Poires crues ou cuites	Raisins	Champignons blancs (Trémelle)	Épinards, Carottes
Pommes	Navets	Pleurotes	Choux et Haricots
Œufs	Potimarrons	Patates douces & Pommes de terre	Châtaignes & Dattes
Lait (chèvre, brebis ou vache)	Soupes & Infusions	Grenades, Kumquats & Litchis	Longane, Jujubes & Papaye
		Pigeon & porc	Anguille & Crevette

Les saveurs Amère et Acide seront également intéressantes à intégrer dans votre alimentation ainsi que la saveur Piquante en petite quantité (Oignons, Ail, Épices)





Hiver

du 8 Novembre au 18 Janvier

Élément: Eau

Organe: Reins

Couleur: Bleu / Noir

Saveur: Salé

Climat: Froid

Émotion: Peur



L'Hiver

L'Hiver, où le temps de l'hibernation.

En cette saison, le repos est de mise. Après une année entière à semer, construire, développer, l'Hiver apparait comme une phase de repli nécessaire et d'introversión.

Cette saison est associée à la peur et aux Reins mais également au courage, à la volonté et au « vouloir-vire »
Les jours sont plus courts et le temps est à la lecture, les moments de solitude et de rêverie, les soirées au coin du feu et les pieds sous la couette.

Celui qui, par culpabilité ou sens du devoir, serait tenter de forcer, développerait lombalgies, sciatiques et autres petits maux le forçant à ralentir.

Point de scrupule, ce changement de rythme est la condition sine qua non pour un bon redémarrage au Printemps.

Alors allez-y reposez-vous!





Les aliments de l'Hiver

NATURE TIÈDE OU CHAUDE		SAVEUR DOUCE	
Anchois, moules, crevettes	Coings, Pêches, abricots (bocaux)	Potirons, Igname, Patates Douces, Pommes de Terre	Pommes, Châtaignes
Ail, Aneth, Badiane, Cannelle, Cardamone, Ciboule, Ciboulette	Clou de Girofle, Coriandre, Cumin	Riz, Gruaux, Polenta	Noix, Pignons, Pistaches
Gingembre sec ou frais, Piment de Cayenne	Poivre du Sichuan, Poivre noir	Avoine, Maïs, Seigle	Fèves, haricots blancs
Alcool, café	Huile de soja, Miso	Lentilles, pois chiches, Pois cassé	Mouton, Cerf, faisan
Sucre de canne complet		Sésame noir	
L'Hiver est également le temps des potées, pot-au-feu et autres cuissons longuement mijotées qui vont permettre aux aliments de se charger doucement d'énergie Yang.			





Intersaison

Élément: Terre

Organe: Rate

Couleur: Jaune

Saveur: Douce

Climat: Humidité

Émotion: Anxiété, Ruminantion



L'Intersaison

À chaque fin de saison, l'énergie revient au Centre. C'est ce qu'on appelle l'Intersaison.

Considérée comme une saison à part entière, l'intersaison dure deux semaines. Pendant cette période, l'énergie va doucement transitionner pour se préparer à entrer dans la nouvelle.

Cette saison est rattachée à la Rate, à l'Estomac, à l'élément Terre et à la couleur Jaune.

Elle a un mouvement centripète qui va rassembler, ramener à la Terre; telle une phase d'intégration.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la Rate est capitale au bon fonctionnement du corps. C'est elle qui transforme les aliments et qui va en extraire le Qi pur pour alimenter le Sang.

Si la Rate est en déséquilibre, on aura des difficultés digestives, des jambes lourdes, de la fatigue après manger, des selles molles voire diarrhéiques, de l'anxiété ou de la rumination.

Si elle est en équilibre, la digestion sera fluide, il y aura une bonne capacité de concentration et de mémorisation.

En diététique, on veillera donc à lui faciliter le travail en mangeant chaud, en mangeant cuit et en terminant par du chaud.





L'Intersaison

ALIMENTS QUI RENFORCENT LA RATE

Carottes	Petits Pois	Pommes de terre	Fèves
Azukis	Chou	Chou-fleur	Brocolis
Ignames	Patates Douces	Fenouil	Potirons, Potimarrons
Dattes	Pistaches	Thym	Persil
Viande de Bœuf	Abats	Carpe	Truite
Anchois	Blé	Larmes de Job	Millet
Maïs	Sarrasin	Avoine	Riz

Ainsi que tous les gruaux qui seront particulièrement bénéfiques en cette période.





Rappel et précaution d'emploi

Ce document apporte un éclairage nouveau sur l'alimentation en abordant les propriétés énergétiques des aliments sous l'angle de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Il ne s'agit ni d'un régime figé, ni de contraintes alimentaires fixes et ne saurait aucunement se substituer à l'avis d'un professionnel de santé.

Il s'agit d'un outil ludique vous permettant d'envisager une nouvelle façon de s'alimenter en accord avec le rythme des saisons et de l'environnement dans lequel vous vous trouvez.

N'hésitez pas à l'imprimer et à le glisser dans un classeur afin de le consulter à votre guise ou à l'aimer sur votre frigo.

Enfin, gardez en tête que deux des ingrédients majeurs à une bonne santé alimentaire sont la joie et la convivialité. Alors, allez-y amusez-vous, invitez des amis et partagez.

Très belle découverte à tous!

Much love,

Fiona





Pour aller plus loin

« À la découverte de la diététique chinoise », Josette Chapellet, ed. Guy Trédaniel

« Les cinq saisons de l'énergie », Isabelle Laading, éditions Désiris

« Tao, les fondements – Bases fondamentales en bioénergétiques taoïstes », www.taodelavitalite.com

