

# Se préparer à l'hiver avec la médecine traditionnelle chinoise

L'hiver est la saison du changement, celle qui laisse place au froid, aux batailles de boules de neige, aux festivités et aux chocolats chauds autour de la cheminée. Associée au **Yin** en médecine traditionnelle chinoise, cette saison renvoie surtout à l'obscurité et la glace. Durant l'hiver, notre corps est soumis à de rudes épreuves tant psychologiquement que physiquement. Alors quels sont les conseils de la MTC pour bien vivre cette saison ?

## L'hiver en Médecine Traditionnelle Chinoise

L'hiver est l'une des cinq saisons reconnues par la médecine chinoise. Elle commence aux alentours de novembre et prend fin au début du mois de février d'après le calendrier luni-solaire chinois. Elle marque la fin des travaux agricoles et le stockage des récoltes d'automne. D'un point de vue énergétique, le **Yin** croît progressivement jusqu'à atteindre son apogée qui a lieu au solstice d'hiver. Dans la nature comme chez l'homme, l'énergie s'enfonce vers la profondeur.

Tandis que la nature et les animaux s'endorment, le froid s'installe et commence à envahir nos corps, provoquant **l'affaiblissement de nos défenses immunitaires** et par conséquent, l'apparition de nombreux **maux hivernaux** comme la grippe, les angines ou encore la bronchite. D'un point de vue énergétique, il s'agit d'une saison importante puisqu'elle vient bouleverser considérablement notre équilibre. En effet, après avoir dépensé de l'énergie toute l'année, **cette saison nous invite au repos** et à la ressource.

## Le Rein, organe de l'hiver

Le **Rein** (*Shen*) est l'organe associé à l'hiver. En MTC, ce dernier est considéré comme **la réserve** fondamentale du corps. Il permet aux autres organes de puiser des ressources lorsque cela est nécessaire, c'est pourquoi il est primordial de le tonifier en cette saison. Caractérisés par le mouvement de l'Eau (*Shui*), les Reins participent au transport de la partie pure des Liquides. Traditionnellement, on distingue le Rein **Yin** (gauche) du Rein **Yang** (droit). C'est pourquoi les Reins sont aussi appelés « Organes de l'Eau et du Feu »<sup>1</sup> (*Shui huo zhi zang*).

Les Reins sont des organes très importants car ils stockent l'essence **Jing**, l'un des trois piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise avec le **Qi** (l'Énergie) et le **Shen** (l'Esprit). Le **Jing** abrite les fonctions reproductives et régit le processus de croissance du corps, c'est un élément essentiel au bon développement de l'organisme.

Pour protéger les Reins durant l'hiver, la MTC préconise la pratique du **Qi gong**, gymnastique traditionnelle qui comprend des exercices spécifiques à la santé rénale. Certains massages peuvent

aussi être effectués afin de tonifier les Reins. Il suffit de bien se réchauffer les mains en les frottant, puis de masser la zone des lombes et des reins

## Les énergies pathogènes de l'hiver

En Médecine Traditionnelle Chinoise, **six Énergies** extérieures nous entourent. Parmi celles-ci, nous retrouvons, le **Froid** (*Hán*) qui caractérise l'hiver. Le Froid est une énergie perverse **Yin** qui peut, en excès, affecter le **Yang**. De même, si le **Yang** est affaibli, la circulation du **Qi** et du **Sang** est ralentie.

Les symptômes principaux du Froid sont le refroidissement du corps, des douleurs, un visage pâle et une grande fatigue. Il existe cependant deux types de Froid : tout d'abord, le **Froid externe** (*Shang Han*) qui touche la surface extérieure du corps, en bloquant la peau et les muscles. Si l'énergie défensive (*Wei qi*) n'est pas assez puissante, des symptômes de type grippaux pourront être observés : fièvre sans transpiration, courbatures et douleurs, « peur » du Froid et du Vent. Puis, le **Froid interne** (*Zhong Han*) qui se manifeste par la pénétration du Froid directement dans le corps due à une insuffisance de **Yang**. Ce Froid interne touchera notamment le Cœur, la Rate et les Reins et pourra entraîner certains des symptômes suivants : membres froids, diarrhées, douleurs abdominales voire vomissements.

Toutes ces manifestations peuvent être apaisées grâce à un apport de chaleur venant renforcer le **Yang**. Par exemple, côté alimentation, il convient d'éviter les aliments froids et crus, comme les fruits ou la salade, et de privilégier les soupes, les ragoûts et les tisanes.

En MTC, la pratique de la moxibustion est également recommandée lorsqu'il s'agit d'un syndrome d'**Excès de Froid**. Elle consiste à réchauffer - à l'aide des moxas - un point d'acupuncture et à faire pénétrer la chaleur à travers la peau<sup>2</sup>. Cette pratique peut être efficace pour prévenir et soulager les rhumatismes, les problèmes digestifs et les douleurs liées aux menstruations.

## Les plantes : l'alliée contre les agressions extérieures

Pour lutter contre les Excès du Froid, l'usage des **plantes médicinales** a fait ses preuves. En effet, la pharmacopée chinoise recommande un large choix de plantes pour bien vivre l'hiver, se protéger contre le Froid et renforcer ses défenses immunitaires. Parmi elles, nous retrouvons :

- **Huang qi - Astragale** : fréquemment utilisée en MTC, elle possède d'excellentes vertus pour stimuler et renforcer les défenses immunitaires et pour tonifier le **Qi**.
- **Ling zhi - Ganoderma** : champignon adaptogène, il améliore la réponse de l'organisme face aux stress, renforce l'immunité et préserve la vitalité du corps.
- **Ren shen - Racine de Ginseng** : très populaire en Occident où ses bienfaits ne sont plus à prouver, la racine de Ginseng permet d'augmenter les performances physiques et intellectuelles et de faire le plein d'énergie.
- **Ding xiang - Clous de Girofle** : plante réputée pour combattre les maux d'hiver, Ding xiang réchauffe le corps et fortifie les Reins.

De plus, souvent associée à la baisse de forme, l'arrivée de l'hiver est marquée par une **sensation de fatigue** ainsi qu'une **baisse de moral et d'énergie**. Ainsi, pour faire le plein de tonus cet hiver, la pharmacopée chinoise recommande l'utilisation des plantes tonifiantes :

- **Bu zhong yi qi cha - Tisane Tonifiant du corps** : composée de 8 plantes, cette tisane est une préparation qui a été conçue pour réduire la fatigue et renforcer l'énergie.
- **Xing bao gu - Pleurote du Panicaut** : ce champignon est apprécié pour ses vertus toniques sur l'organisme et est donc conseillé en cas de fatigue

## Une bonne alimentation pour une bonne résistance

Naturellement, il est essentiel d'adapter son alimentation à la nouvelle saison. La neige, le froid, les virus, la déprime... Tant de choses sont à affronter durant l'hiver. Sūn Sīmiǎo (581-682), célèbre médecin de la dynastie des Tang disait : « *Une alimentation juste entretient la santé et préserve des maladies ; elle permet de prolonger la vie* ». En effet, notre régime alimentaire en hiver doit permettre de stimuler les Reins et doit également être en harmonie avec la période. Quels aliments devons-nous privilégier ?

En diététique chinoise, branche de traitement de la MTC, l'hiver est associé à la **saveur salée**. Les Reins en auront besoin, toutefois en quantité modérée. Il faut aussi s'assurer de manger des aliments de **nature chaude** et **tiède**, de bien s'hydrater (thé et soupes sans modération !). Voici quelques aliments à consommer en hiver :

- **Les légumineuses** : lentilles, haricots secs, pois chiches, soja
- **Les légumes racines** : carottes, navets, potiron, topinambours, panais, pommes de terre, poireaux, choux raves, betteraves rouges
- **Les céréales** : le sarrasin, le sésame, le seigle, l'avoine, orge
- **Les viandes** : canard, porc, mouton
- **Poissons** : crabe, crevette, huître, moule, poulpe, seiche
- **Fruits** : pommes, châtaignes, fruits secs
- **Epices** : gingembre, cannelle

Attention ! N'oubliez pas de bien varier votre alimentation, en alternant de temps à autre : la viande de mouton ou la crevette pour tonifier le **Yang**, canard et oie pour nourrir le **Yin** par exemple.

## Un repos bien mérité

Enfin, l'hiver a figé le paysage et le temps, c'est pourquoi la vie semble être au ralenti. Notre énergie diminue, et nous avons **besoin de plus de repos**. Comme c'est la saison où le **Yin** est à son apogée, et il est temps de se ressourcer pour augmenter son **Yang**.

En effet, bien dormir est essentiel, surtout en l'hiver ! Ainsi, la MTC suggère d'augmenter son temps de sommeil et nous encourage à nous coucher le plus tôt possible. Prendre le temps de faire une petite sieste en journée, ou pendant notre pause déjeuner, méditer et reposer son esprit peut aider à recharger nos batteries ce qui est primordial pour bien démarrer la nouvelle année qui approche à grands pas.

- En hiver, la priorité doit être donnée au **calme mental**, à la **méditation** et à la **tranquillité**. Notre esprit a aussi besoin de se reposer.
- Le silence, comme celui qui émane des paysages enneigés, est à privilégier.
- Dormir avant 23 heures est fortement conseillé. En effet, l'énergie des Reins se recharge entre 22 heures et 2 heures du matin. Par ailleurs, en MTC, on dit que les heures de sommeil avant minuit comptent double.

Attention cependant à ne pas rester trop inactif. Au contraire, **prendre un grand bol d'air frais** et marcher en journée est vivement encouragé. Cela aura des bienfaits sur votre sommeil et permettra d'éliminer les graisses et les toxines de nos repas devenus un peu plus copieux, un détail non-négligeable, surtout à l'approche des fêtes ! Profitez de cette nouvelle saison et n'oubliez pas : « le sourire se porte été comme hiver ; tout devient gris quand on le perd » !