



## L'été indien

ou le rêve  
que l'on a envie  
de prolonger

SAVEURS & VERTUS

**Le raisin, des grains de folie !  
Fête des vendanges à Montmartre**

BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

**De belles gambettes après l'été**

PETITS SOINS D'ANTAN

**L'été indien selon  
la médecine chinoise**



# L'été indien ou le rêve que l'on a envie de prolonger...

« La seule chose qui  
peut nous rappeler la  
vérité, c'est la nature. »

Bertrand Bimont  
Ostéopathe, Diplômé de médecine chinoise  
et fondateur des laboratoires Bimont.

**E**n médecine chinoise, tout comme les saisons de la nature, on parle de saisons du corps, c'est-à-dire de cycles énergétiques qui s'enchaînent liant les organes les uns les autres.

Nous nous trouvons actuellement à cette «intersaison», en quelque sorte un moment charnière où tout s'enchaîne très vite. L'automne est la saison des bilans, la «reprise»: rentrée des classes, reprise du rythme après une période de relâchement des activités de l'été.

L'une des bases de la médecine chinoise, est la théorie des 5 éléments. L'automne, correspondant à l'élément Métal, est la saison où l'énergie du Poumon devrait être à son plus haut niveau. Cet organe, très sollicité durant cette «inter-saison» est très vulnérable en cas de déséquilibre.

**C'est l'évolution de la nature, l'évolution de toutes choses, de l'éveil au murissement.**

Une saison souvent difficile, les jours raccourcissent, la lumière baisse, provoquant tristesse et nostalgie, voire même déprime.

*Maturation, ralentissement, hibernage...* C'est la maturité, le moment des récoltes et de la préparation à l'hivernage. L'énergie naturelle faiblit et retourne à la terre vers les racines, d'où l'importance des légumes racines à cette saison.

**En cette période le lâcher-prise est de mise, laisser venir et d'être synchrone !**

Une saison du lâcher-prise et de la sérénité... On range, on met de l'ordre, on organise sa vie comme sa maison, son «temple intérieur». On doit peu à

peu se préparer à l'hiver en ralentissant notre rythme même si cela n'est pas toujours évident en milieu urbain surtout. La période hivernale est propice au repos et au ressourcement nécessaire à tout organisme. *En bref, ralentir à l'image de la nature...*

## Les déséquilibres de l'automne...

L'incapacité à accepter l'imprévu et à lâcher prise provoque un certain nombre de déséquilibres énergétiques du poumon et du gros intestin, les deux organes liés à l'élément métal. Ces déséquilibres énergétiques se retrouvent tant au niveau respiratoire qu'au niveau du transit intestinal: rhumes à répétition, pâleur, problèmes de peau, constipation et colites, épaules voûtées et refermées, respiration courte, essoufflements, soucis des choses matérielles du quotidien...

## Les solutions ?

Conseils utiles pour l'automne - **Stimulez le poumon et aidez le rein à se recharger pour l'hiver !**

- Un traitement d'énergétique chinoise ne pourra vous faire que du bien. Il va vous permettre de renforcer votre système immunitaire et ainsi aider votre corps à s'adapter à ce changement.
- Tout faire pour s'adapter aux changements qui nous entourent, ne pas résister...
- Stimuler ces organes de diverses façons: exercices respiratoires, étirements des méridiens, alimentation de saveur piquante, propice au poumon ou encore ré-équilibrage énergétique.
- En hiver, le corps recharge ses batteries et emmagasine son énergie dans les reins. C'est pour cela qu'à cette période, il convient de renforcer aussi l'énergie des reins afin de vous

donner toutes les chances de passer un bon hiver.

- Et n'oubliez pas, le mot d'ordre de la saison... *Res-pi-rez !*

Merci à Bertrand Bimont

## Les aliments de l'automne

Consommez de préférence des légumes racines durant cette période ou encore des crevettes qui nourrissent les reins ou le poireau piquante bénéfique pour le poumon.

### >>> Les aliments qui se dirigent vers le poumon

**Légumes / céréales:** châtaigne, poireau, champignon, céleri branche, épinard, radis, tofu.

**Viandes / produits animaux:** blanc d'œuf, hareng, poisson blanc, lait.

**Condiments épicés:** ail, coriandre, échalote, gingembre, miel, olive, menthe.

**Fruits:** abricot, amande, fraise, noix, figue, raisin, mandarine, orange, poire, pomme, kaki, citron.

### >>> Les aliments qui se dirigent vers le gros intestin

**Légumes et céréales:** betterave, carotte, champignon, chou, sarrasin, soja, aubergine, épinard, laitue.

**Condiments épicés:** poivre, échalote, sel, miel.

**Fruits:** figue, poire, banane, kaki, pamplemousse, rhubarbe.

**Notre vie  
quotidienne  
vue par la  
médecine  
chinoise  
101 questions-  
réponses**

Par Anne  
Ducasse

Enfin des réponses claires et précises à des questions que l'on se pose souvent depuis longtemps sans avoir jamais eu vraiment de réponses. Ce livre nous ouvre la voie de la compréhension de l'énergie universelle et nous aide à comprendre l'interdépendance des choses et des êtres. Un livre à mettre entre toutes les mains !

- 14 € - Éditions Dauphin

