

femininbio

#7 - OCTOBRE / NOVEMBRE 2016

Le féminin qui change la vie

COACHING
J'ARRÊTE DE
ME TROUVER
NULLE !

**LAURENT
GOUNELLE**
SE LIBÉRER
DE L'EGO

MAMAN
MA VIE EN
COWORKCRECHE

SHOPPING GREEN
50
PRODUITS
CHOUCHOUS

TRAVAIL
SLASHEUSE &
PASSIONNÉE

ÉCOLE ET SI ON CHANGEAIT TOUT ?

LES LOIS NATURELLES
DE L'ENFANT, AVEC NOS EXPERTS

CANCER DU SEIN
ALIMENTATION BIO
PRÉVENTION, SOINS NATURELS...
MIEUX VIVRE LA MALADIE



CARTE BLANCHE À...
ANDRÉ STERN
VINVIN
ISABEL OTERO
ANNE-MARIE GABELICA

CÉLINE ALVAREZ

“L'AMOUR EST LE LEVIER
DE L'INTELLIGENCE DE NOS ENFANTS”

L 19481 - 7 - F: 3,90 € - RD



ENTRER DANS L'AUTOMNE AVEC LA MÉDECINE CHINOISE

TANDIS QUE NOS ARMOIRES SE REMPLISSENT ET QUE LES PAYSAGES SE PARENT DE CHATOYANTES NUANCES ROUGE-ORANGÉ, LA NUIT, TOUJOURS PLUS EN AVANCE, NOUS INVITE À UN RYTHME DE VIE PLUS REPOSANT.

Par Roxane Nonque

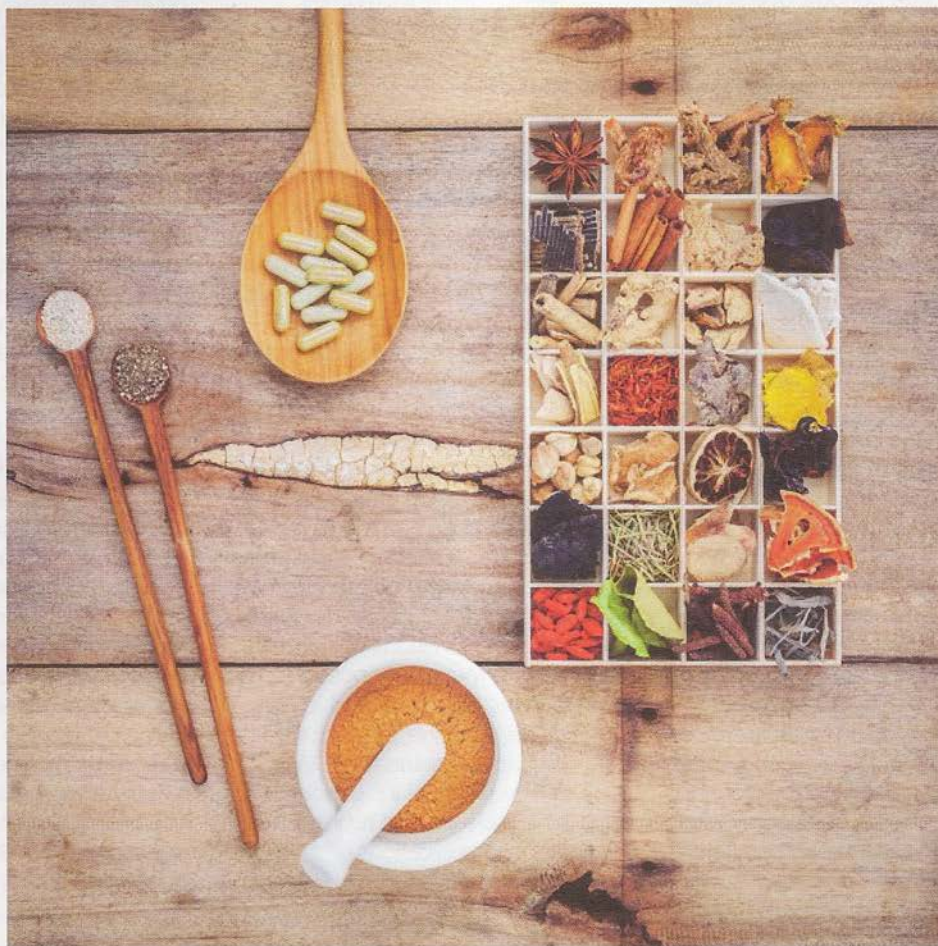
En constante progression dans le monde, la médecine traditionnelle chinoise (MTC), savoir vivant et actif vieux de plus de 4 000 ans, n'a cessé de s'enrichir au fil du temps. Articulée autour des cinq éléments que sont le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau, son application, riche d'axes de travail tels que l'acupuncture, les techniques manuelles de massage et de manipulation *Tui Na* et *Tui Fa*, ou encore la pharmacopée chinoise, tire en outre sa force de l'importance d'une relation harmonieuse entre l'homme et l'univers. Ouverte à la médecine allopathique et aux

thérapeutiques alternatives, elle est également particulièrement efficace en accompagnement du traitement de pathologies comme le cancer, dont les lourds effets secondaires de la chimiothérapie peuvent être significativement atténués.

En automne, lorsque la douceur de l'été semble déjà bien loin, le dynamisme du yang laisse progressivement place au calme du yin, propice au recueillement et à l'introspection. Sous l'effet du rafraîchissement ambiant, la nature voit ses végétaux perdre leur eau, la sève se retirer des arbres et les feuilles tomber au sol. On appelle cela "la sécheresse de l'automne".

l'occasion d'utiliser dans nos intérieurs des humidificateurs et d'en profiter pour diffuser de douces huiles essentielles de saison telles que la bergamote, l'épinette noire ou le pin sylvestre. Profitons de cette époque, celle de la récolte aux sens propre et figuré, pour construire sereinement notre année à venir en prenant de bonnes résolutions.

En MTC, le calendrier énergétique lie non seulement chaque saison à l'un des cinq éléments, ici le métal, mais également à un couple d'organes. On associe l'automne aux poumons et au gros intestin ; ils chapeautent l'énergie circulatoire des liquides



© Fotolia

organiques (ainsi que le tri entre le pur et l'impur) et les fonctions respiratoires, évacuatrices et émotionnelles. Pour Véronique Invernizzi*, le changement de climat et la baisse des températures a de réelles répercussions sur l'organisme ; il n'est donc pas rare de ressentir

une mélancolie passagère alors que nous entrons de façon symbolique dans l'approche de l'hiver. Ce qui est vécu comme un ralentissement du corps et de nos activités est surtout l'opportunité d'être plus à l'écoute de nous-mêmes, en profitant des nuits plus longues

pour allonger notre temps de sommeil, par exemple.

À la fonction des poumons correspondent la peau, les poils et le sens du toucher. Les massages et automassages peuvent se relever extrêmement bénéfiques en

cette période. Une simple friction du corps entier à l'aide de la paume des mains, aussi souvent que nécessaire, fera son petit effet.

Bertrand Bimont* nous livre ses trois conseils fondamentaux pour profiter pleinement de l'automne.

Bien respirer

Aussi innée et automatique soit-elle, nous avons de nos jours un réel problème de respiration. Régulièrement opprimée, notre cage thoracique a malgré nous tendance à se verrouiller à cause du stress, engendrant alors un apport moins conséquent d'énergie respiratoire. Certaines applications comme "RespiRelax" peuvent aider à la synchronisation respiratoire au moyen de petits exercices. La pratique du qi gong, gymnastique traditionnelle chinoise, ou encore du yoga favoriseront en parallèle la relaxation de l'esprit. Tirons parti des moments calmes pour faire de longues balades baignées de lumière colorée, partir à la cueillette des champignons, ramasser les marrons dans les parcs et démarrer de nouvelles activités en plein air à poursuivre le reste de l'année.

S'alimenter en harmonie avec la nature

L'alimentation, si elle est bien conduite, permettra d'éviter

refroidissements, rhumes, gripes et autres bronchites, ainsi que diverses pathologies intestinales comme les inflammations ou la constipation. Dans cette société de consommation où les saisons ne se reflètent plus sur les étals, il est primordial de veiller à adapter notre consommation de fruits et de légumes aux cycles naturels et à une production locale afin d'être en accord avec notre environnement. Garnissons nos assiettes de légumes racines ainsi que de poissons des mers froides, sources de bon gras, pour conserver un bon moral, mais aussi d'amandes, d'avocat et d'huiles vierges de première pression à froid, alliés de notre épiderme. Veillons également, dans la mesure du possible, à ce que les cinq saveurs et les cinq couleurs (acide, amer, douce, piquante et salée ; bleu, vert, rouge, jaune, blanc et noir) soient idéalement représentées, selon les indications personnalisées d'un thérapeute en MTC, dans nos petits plats mitonnés.

Pratiquer une activité physique

Il n'est pas ici question de courir un marathon mais simplement d'apporter de l'énergie aux poumons par un travail de la respiration amplifié par l'exercice physique. Dix minutes quotidiennes de vélo, de marche rapide ou de toute autre activité physique modérée contribueront à faire monter le

rythme cardiaque et à éloigner les variations de moral. Sachez aussi qu'en cas de baisse de tonus, une cure de ginseng et de gelée royale pendant trois semaines, associée à des infusions de thym quotidiennes, pourra aider à tonifier l'organisme. Et pour un repos réparateur, 1 goutte d'huile essentielle de lavande vraie sur le plexus solaire au coucher vous permettra de rejoindre en douceur les bras de Morphée.

La MTC étant avant tout préventive, un bilan saisonnier appuyé par une séance d'acupuncture, afin de maintenir l'harmonie énergétique, est vivement conseillé. L'aspect transitoire de l'automne représente en effet un moment particulièrement privilégié pour renforcer l'organisme et préparer la saison à venir. L'application de ces conseils sur le long terme enclenchera certainement un cercle vertueux donnant lieu à un hiver sans encombre et sans fatigue. ■

Nos experts :

*Bertrand Bimont est ostéopathe-acupuncteur et directeur des laboratoires Bimont ; laboratoiresbimont.fr

*Véronique Invernizzi est acupunctrice et auteure *Secrets de femme*, Bussières (2016) ; acupuncture-grossesse-paris.fr

Trouver un praticien :

imtc.fr
laboratoiresbimont.fr/annuaire-therapeute