



# L'été indien, une saison tout en douceur de vivre

DOSSIER

**On craque pour le raisin !**

ALIMENTS SANTÉ

**L'ail, on l'adore ou le déteste**

DÉCOUVERTE

**L'ortie, tout le contraire  
d'une mauvaise herbe**

PETITS SOINS D'ANTAN

**Vivre un bel automne  
avec la médecine chinoise**

SPÉCIAL DOSSIER BEAUTÉ

**La cosmétique vegan**

ÉCHAPPÉE VERTE

**Coaching équin avec Leslie  
et ses chevaux.**





# Vivre un bel automne avec la médecine chinoise

Par Bertrand Bimont

Ostéopathe, praticien en médecine traditionnelle chinoise et fondateur des laboratoires Bimont

L'automne, cette belle saison haute en couleurs devrait nous réjouir et pourtant cela serait plutôt l'effet inverse. On sent une forme de déprime saisonnière s'installer peu à peu d'autant plus si la météo s'en mêle avec son lot de grisaille, vents et pluies froides. Les jours raccourcissent et la lumière baisse, cette chère lumière et ce soleil qui nous réjouissent tant au printemps et en été. Comment conserver un bon moral, ce qui est justement le plus nécessaire en cette période car avoir un bon moral contribue à renforcer nos défenses immunitaires.

La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) peut vous aider à passer agréablement et sans soucis de santé physique et psychique, cette période un peu délicate.

## L'importance du sommeil et de sa qualité durant cette période

Le sommeil est de toute première importance durant cette période, essayez autant que possible de coucher un peu plus tôt que d'habitude, même une demi-heure plus tôt s'avèrera bénéfique. Quoiqu'il en soit, vous vous apercevrez que vous avez besoin de vous reposer un peu plus et que votre corps réclame un temps de récupération plus important. Rassurez-vous cela est tout

à fait naturel, votre corps se prépare au changement de saison et à l'arrivée de l'hiver. Il s'adapte à votre insu au rythme de la nature.

Saison de transition, l'automne se situe entre la saison d'été et l'hiver, la saison du repos par excellence. Ce passage entraîne souvent des désagréments pour beaucoup d'entre nous surtout si nous sommes déjà affaiblis par une vie stressante et une hygiène de vie qui laisse un peu à désirer.

### Petits conseils utiles pour la saison :

- Stimulez le poumon et aidez le rein à se recharger pour l'hiver ! Respirez par le ventre, et prenez de grandes inspirations.

- En diététique chinoise, les aliments sont classés selon leur nature (froid, frais, neutre, tiède, chaud) et leur saveurs (amer, salé, acide, doux, piquant) ce qui permet de connaître les effets bénéfiques

### L'automne correspond :

**Élément :** métal

**Odeur :** le macéré, le fermenté

**Organes internes :** le poumon et le gros intestin

**Organes externes :** la peau, le nez

**Organes des sens :** le toucher

**Émotions associées :** la tristesse et la mélancolie

**Saveur :** le piquant

**Heures :** entre 3h-5h (poumon) et entre 5h-7h (gros intestin)

**Date :** du 21 septembre au 1<sup>er</sup> décembre



sur tels ou tels organes. Ainsi manger par exemple des crevettes régulièrement permet de nourrir convenablement le rein. De même, le poireau de nature piquante possède une action favorable sur le poumon,...

La médecine traditionnelle chinoise, associe chaque saison à un élément, un couple d'organes/entrailles, un climat, une heure, une émotion, une saveur, une couleur,... cette saison charnière est liée à l'élément métal, au poumon et au gros intestin, à la peau et au toucher. Son émotion quant à elle, est liée à la tristesse et la mélancolie et son climat est associé à la sécheresse.

### Le poumon en MTC

En MTC, on parle souvent du poumon au singulier, et non des poumons. Il est considéré comme l'organe le plus élevé du corps et assure la protection de l'organisme tel un bouclier. A ce titre, il est sensible, ouvert à tous les agents pathogènes externes, et donc concerné par toutes les maladies infectieuses courantes (syndrome grippal, rhinopharyngite,...). Le poumon gouverne le Qi et la respiration et il est responsable de l'air inhalé. C'est pour cette raison, mais également parce qu'il contrôle la peau, qu'il sert d'intermédiaire entre l'organisme et l'environnement extérieur. Il contrôle également les vaisseaux sanguins dans la mesure où c'est le Qi du poumon qui aide le cœur à contrôler la circulation du sang. On dit également qu'il contrôle la « Voie des Eaux ». Ceci revient à dire qu'il joue un rôle vital dans la circulation des liquides organiques.

### Le gros intestin en MTC

La principale fonction du Gros Intestin est le recevoir les aliments et les boissons transmis par l'Intestin Grêle. Après avoir réabsorbé une partie des liquides, il excrète les selles. La théorie médicale chinoise passe généralement très vite sur les fonctions du Gros Intestin, non parce qu'elles sont sans importance, mais parce que bon nombre des fonctions que la médecine occidentale attribue au Gros Intestin sont attribuées à la Rate dans la médecine chinoise.

### Le poumon et sa relation avec nos émotions

Sur le plan émotionnel, le poumon est directement affecté par des émotions telles que la tristesse ou le chagrin, qui

répriment ses sentiments et bloquent ses mouvements. Ces émotions ont des effets puissants et immédiats sur la respiration. La tristesse et le chagrin dispersent le Qi du poumon, et retiennent la respiration. Le souffle court et superficiel de la personne qui est triste et déprimée en est l'illustration. De la même façon, la respiration presque de la gorge, est l'expression d'un blocage au niveau du Qi du poumon. C'est pourquoi, il est souvent important de traiter le poumon en cas de problèmes émotionnels dus à la dépression, à la tristesse, au chagrin, à l'anxiété ou au deuil.

### L'automne d'un point de vue énergétique

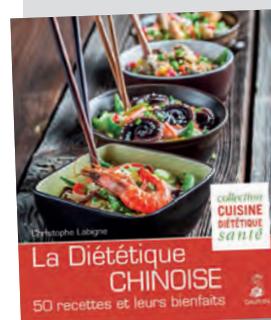
Cette saison est particulièrement importante du côté énergétique. L'arrivée de l'hiver entraîne la nostalgie, la tristesse pouvant aller jusqu'à la déprime. Il est important en cette période que vous preniez un peu de temps pour vous, faites le point, méditez, observez, focalisez-vous sur les choses positives et prenez du recul pour vis-à-vis de toutes situations ou relations. Patience et bienveillance sont les maîtres mots de cette période transitoire.

L'automne est la saison des bilans, mais également celle de la préparation à l'hiver. Il est par conséquent de toute première importance de mettre en place une hygiène de vie saine afin de se préparer à passer sereinement l'hiver.

Pour infos : [www.laboratoiresbimont.fr](http://www.laboratoiresbimont.fr)



**A lire !**  
pour en savoir un peu plus



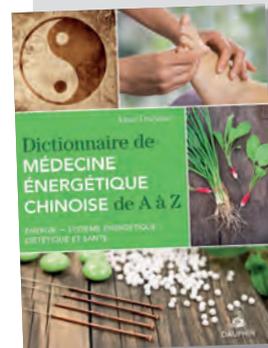
### La diététique chinoise

Par **Christophe Labigne**

50 recettes et leurs bienfaits  
Un véritable livre-outil

pour tous ceux qui s'intéressent à l'énergétique chinoise et qui désirent la mettre en pratique. Des recettes énergétiques faciles à réaliser pour améliorer ou en finir avec certaines affections.

• Édition Dauphin – 280 pages – 19 €



### Dictionnaire de médecine énergétique chinoise de A à Z

Par **Anne Ducasse**

Un livre pratique très complet

et bien détaillé pour permettre à tout un chacun d'aborder, de comprendre ou d'approfondir la médecine énergétique chinoise.

• Édition Dauphin – 376 pages – 26 €

