

Passer de l'Automne / qiu 秋 à l'Hiver / dong 冬

## Intersaison du 20 octobre au 7 novembre 2017

La tradition chinoise cale entre les saisons (de 72 jours chacune) des **périodes de 18 jours appelées « intersaison »**. L'année compte ainsi 4 saisons et 4 intersaisons. Lorsque ces dernières sont réunies (4 x 18 jours), elles totalisent à leur tour 72 jours, soit une durée similaire à celle d'une saison 'ordinaire'. C'est la raison pour laquelle les intersaisons sont parfois nommées « 5e saison ».

Chaque saison est gouvernée par un élément associé -par un système analogique- à un climat, un point cardinal et son animal totem, un organe/entraille, un tissu corporel, une couleur, une émotion, une saveur, un son etc.

**Les intersaisons sont liées à l'élément central Terre, au système Rate/Estomac qui gère le Centre du corps.** Cette période permet de rééquilibrer l'énergie nourricière (celle de la sphère digestive), pour lui permettre de mieux capter l'énergie de la Terre-mère (donc nourricière). Le système calendaire chinois diffère du système européen dans la mesure où l'apogée des saisons se situe aux solstices et aux équinoxes (en Occident, elles commencent à ces dates). En d'autres termes, le solstice du 21 décembre marque le début de l'hiver en Occident alors qu'en Chine, elle constitue le pic de la saison hivernale, commencée cette année le 7 novembre. Chaque saison (et chaque jour) est influencée par le rayonnement d'un groupe d'étoiles localisé dans la « tranche » de ciel observée à ce moment-là.

L'équinoxe du 22 septembre a fermé la phase estivale de l'automne (marquée par le sec ; observez les feuilles « mortes ») et ouvert sa phase hivernale (marquée par l'arrivée du froid). A partir de cette date, les rayons du soleil ne sont plus métabolisés par le corps.

Durant le semestre où la nuit domine, il est ainsi conseillé de prendre régulièrement de la vitamine D jusqu'à l'équinoxe de printemps. Le plus simple consiste à manger du foie de morue une fois par semaine (p.ex. tartiné sur du pain grillé avec un peu de citron !) ou encore de prendre du Stérogyl.

Préparons-nous à quitter le 3e mois d'automne (mois « benjamin » / octobre : 9e mois de l'année chinoise) en résonance avec Poumon / Gros Intestin gouvernés par l'élément Métal qui sépare, organise, récolte, engrange, dessèche, lié au chagrin et au deuil, à la respiration et à la peau (réaction au monde extérieur en fonction des défenses immunitaires : ORL/odorat, symptômes cutanés), au lâcher-prise (après le triomphe solaire de l'été), au soleil déclinant (ouest), à la couleur blanc argent, à l'odeur de viande crue, à la saveur piquante.

**Les 18 jours d'intersaison offrent l'occasion de se recentrer, d'être attentif à son propre corps, véhicule incomparablement précieux.** L'intersaison est propice au nettoyage, au repos et au rééquilibrage des organes liés à la digestion, notamment la Rate et l'Intestin Grêle. Ce dernier reconstitue sa fonction de filtre et corrige progressivement un certain nombre de maladies auto-immunes, souvent marquées par un suffixe en -ite désignant une inflammation (arthrite, colite, etc.). Bien conduits, ils préservent le corps de façon à garder la santé durant la saison à venir.

**Comment faire ?** il est recommandé de supprimer (ou de diminuer notablement) la viande et les produits laitiers. Le pain est également concerné pour ceux qui souffrent d'intolérance au gluten.

**Concrètement, que reste-t-il ?** poisson de mer, œufs et beurre mais aussi les aliments « doux » qui vont soutenir la Rate : millet, pommes de terre, légumineuses (lentilles, pois, haricots secs), champignons absorbent l'humidité), poireau, carottes, tous les choux et toutes les courges, miel, fruits secs (dattes, figues, pruneaux, abricots, noisettes, amandes, noix), poire, raisin, salade roquette. **Les meilleurs aliments sont ceux de votre région. Cuisinez plus chaud et mijotez (soupe, pot-au-feu) pour nourrir le Yin.** Diminuez les crudités, évitez de manger froid, de cuisiner des ingrédients préalablement congelés.

Si vous souhaitez manger des fruits des pays chauds (qui rafraichissent), passez-les à la poêle, avec cannelle, gingembre, clou de girofle, muscade, peut-être flambés : bananes, oranges, pamplemousse, ananas, etc.

**Prenez vos desserts loin des repas**, si possible vers 16 / 18h (pour ménager le taux de cortisol).

Avant la fin de l'automne chinois (7 novembre), et avant que le froid hivernal soit installé, pour protéger vos poumons et bien traverser l'hiver, il est conseillé de traiter 2 points (avec une lancette de diabétique ou au doigt) : P.11 (angle externe de l'ongle du pouce) et CC.9 (pulpe du majeur).

La chaleur sèche ayant été forte en août, on peut redouter une recrudescence de problèmes pulmonaires, notamment de pneumopathies. De même si votre mode de chauffage dessèche, pensez à mettre des humidificateurs.

Humectez vos poumons en buvant de l'eau tiède (minimum 37°) et, si cela vous dit, nettoyez votre corps avec une tisane pissenlit/artichaut, à raison de 1 pincée de chaque dans une tasse, 3 fois par jour.

**Cette année, l'intersaison Automne-Hiver commence le 20 octobre / 11h et s'achève le 7 novembre / 11 h.**

Elle s'échelonne de la fin de la décade 'rosée blanche' / hánlù à la décade 'gelée blanche' / shuǎngjiàng. L'hiver chinois commencera ainsi le 7 novembre à 11h avec la décade 'début de l'hiver' / lìdǒng. Le solstice d'hiver -21 décembre à 16h27- marque le centre de la saison qui s'achèvera le 17 janvier.

Les aliments de saveur salée soutiennent la traversée du froid hivernal ; le sel retenant l'eau nécessaire à la reverdie du printemps prochain. **Il convient pour cette raison de prendre chaque jour de cette intersaison quelques grains de sel sur la pointe de la langue avant de dîner.** Il est possible aussi de relancer la saveur salée subtile avec les produits de la mer. Pensez à manger avec le sourire, sans urgence et sans information polluante (c'est-à-dire sans télévision, radio ou lecture). Un bon aliment consommé en colère sera mal filtré par l'intestin grêle. Veillez par conséquent à transmettre des informations positives et de qualité à votre corps.

Le Tao de l'homme de bien est fade mais ne lasse pas (Zhongyong / Le juste milieu, attribué à Confucius) L'hiver, il est essentiel de préserver ses Reins, de stocker l'énergie vitale de façon à ne pas se laisser envahir par le froid et la décrépitude affichée par la nature, ou par la peur d'avoir froid ou de vieillir. En fait, elle ralentit pour se ressourcer : les arbres devenus squelettiques se reposent. Leur sève, réfugiée dans les racines, se recharge pour mieux ressurgir au printemps. « Hiverner », accueillir le froid hivernal, appelle à revenir au Soi pour protéger l'énergie la plus profonde et la plus précieuse du corps. C'est l'introspection et non le repli d'isolement. La Tortue emblématique en est le symbole.

C'est pourquoi les exercices de Qi Gong, ponctués par le son SHUI (Eau), saluent sa longévité au plus profond de la mer. Rein et Vessie étant associés, cette posture d'enracinement (encore le Qi Gong !) contribue à irriguer et consolider les os (toutes les maladies osseuses sont concernées), les moelles (la matière grise appelle concentration et mémorisation), les dents (ces dernières signent le plaisir à 'croquer' la Vie) et les glandes (problèmes de thyroïde, pancréas, surrénales, prostate / ovaires, etc.).

Le Rein solide tient la station debout, renforce lombes et genoux, nourrit les cheveux. Le Rein malade refroidit le corps jusqu'aux os, l'invite à s'adosser, à s'allonger, s'aliter et induit une perte ou un blanchiment capillaire. La marée énergétique du Rein accompagne la tombée du jour de 17 à 19h (heure solaire), soit de 18 à 20h (heure légale d'hiver). La tradition conseille de ne plus boire après cette heure pour ne pas fatiguer le couple Rein/Vessie (donc ne pas interrompre le sommeil pour uriner).

Enfin, l'électricité n'étant pas connue dans les temps anciens, le bon sens conduisait à cesser le travail avant la tombée de la nuit, de rentrer chez soi, de manger chaud et, l'obscurité une fois installée, d'aller dormir. Les récoltes ayant été engrangées avec attention durant l'automne, le corps est tranquilisé et prêt pour le repos en repli. Il observe en paix le Nord et les eaux profondes, auxquels noir ou bleu-nuit sont associés. Si des angoisses surviennent, prenez plaisir à vous réunir entre amis et avoir des échanges chaleureux.

Pour l'hiver, voici quelques idées de recettes chinoises extraites du livre de J.-M. Eyssalet : La médecine chinoise. Santé, forme et diététique (Paris : Odile Jacob, 2010) : rognons de porc piquants, porc au chou fleur, purée pomme de terre/céleri-rave, semoule de couscous à gros grain.

L'ouvrage Diététique énergétique : mode d'emploi de Richard Zagorski (Trédaniel, 2004) vous invite à composer vos propres menus. Accommodez les produits noirs (châtaigne, sésame et haricots noirs), les os, les légumes et salades d'hiver (endives, mâche, roquette) qui sont « réchauffants », céréales avoine et orge, légumineuses (pois, haricots secs, lentilles) et légumes racines, viande de porc et quelque (bonne) salaison, aliments de nature chaude ou tiède (même consommés froids) : gingembre, piment, poivre, ail, oignon, échalote, sauge, riz... Pensez à mettre de côté quelques plantes et aromates : genièvre, basilic, graines d'angélique, cumin, mélisse, cannelle, clou de girofle, muscade, spirée ulmaire, bruyère, busserole, prêle, chiendent, capucine. Composez éventuellement cette tisane à infuser 5 minutes pour 1 c.c. du mélange suivant : 25gr basilic, 25gr de feuilles de mélisse, 25gr de baies de genièvre, 25gr de semence d'angélique, 15gr de semence de cumin. Boire une tasse à midi, sucrée avec du miel de châtaigne ou de bruyère (actifs sur les Reins).

Pour faire suite à la fiche précédente, je vous propose un autre témoignage du Prof. Zheng : « Dans la nourriture, ce qui est important, c'est ce qui dans la nourriture fabrique la vie / shen ; ce n'est pas la quantité ou la richesse de ce que je mange. C'est savoir prendre dans ce que je mange, ce qui donne la vie. C'est tout. J'ai appris cela. Manger comme on médite. Manger, c'est la méditation de tous les jours, la vraie. Il ne faut pas confondre les saveurs absentes et les saveurs du passé. Dans le camp, il faut imaginer ce qu'on ne connaît pas plutôt que se rappeler ce qu'on connaît et que l'on n'a pas ».



Quelques mots enfin sur l'étymologie graphique du caractère dōng / Hiver. Le caractère actuel compose en bas : la glace et en haut, la marche. Le caractère plus ancien placé en en-tête de la présente fiche présente aussi les flocons de neige en bas mais se souvient du caractère plus ancien, illustré cicontre, qui évoque ce que dit la 1re phrase du chapitre II du Su Wen présentant l'hiver : « Les 3 mois de l'hiver sont appelés 'fermer' (Bi) et 'mettre en recel' » (Cang). Il s'agit bien ici d'une cachette sous terre (signifiée au-dessus par une pousse végétale) bien fermée (barrée ou murée) contenant les forces vitales les plus profondes et les plus précieuses, à l'instar de la sève descendue dans les racines des arbres et attendant le réchauffement printanier pour remonter. L'hiver induit « d'exercer son vouloir comme si l'on était tapi, comme si l'on était caché ». Je souhaite à chacun de profiter au mieux de l'intersaison de façon à traverser l'hiver en paix.

Catherine Lomo Lechner