



## CONSEILS DE SANTÉ À L'AUTOMNE

<https://terredusud.net/conseils-de-sante-a-lautomne/>

La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) prodigue des conseils de santé à l'Automne. Accompagner le mouvement d'Automne nous restaure et entretient la santé et la vitalité.

En effet, la MTC insiste beaucoup sur l'intérêt d'harmoniser toutes nos activités sur les énergies de la saison et surtout d'être en permanence dans l'anticipation. C'est une des grandes différences avec l'occident qui est plus dans le constat de la situation établie. Si nous écoutons ses besoins, le corps nous guide et se cale naturellement sur le rythme des saisons.

Vivre pleinement son Automne c'est bien préparer son Hiver. Cela nécessite à la fois de ne pas s'attarder dans les énergies et les activités de l'Été mais surtout ne pas les dilapider, garder tout ce qui a été produit mais sans alourdir.

De manière naturelle et progressive, les journées raccourcissent, le soleil se levant plus tard et se couchant plus tôt.

Toutes les manifestations de la nature, qui étaient à leur apogée, commencent à se calmer et ralentir.

L'être humain, qui vit bien son Automne, ralentit progressivement ses activités et augmente son temps de sommeil.

Lorsque nous nous mettons à l'écoute des besoins du corps, nous sentons comme une lassitude qui nous pousse vers plus de temps de récupération et de repos.

De ce fait, ce qui est souvent pris pour une baisse de régime ou un ras le bol voire une déprime n'est que la tentative du corps de changer de rythme, de quitter l'exubérance de l'été pour, un peu plus chaque jour, entrer dans une certaine lenteur, préparant ainsi le repli en profondeur de l'hiver.

A cet effet, des conseils de santé sont prodigués par la MTC.

### HARMONISER SES ACTIVITÉS AU RESSENTI ÉNERGÉTIQUE DU MOMENT

Si vous sentez une baisse d'énergie, pas de inquiétude. Il s'agit d'un changement naturel, normal à l'Automne. Rassurez le mental, il ne s'agit pas d'une maladie qui se prépare ou des signes d'un vieillissement brutal, mais tout simplement d'une modification de fonctionnement de nos énergies qui s'harmonisent à la saison.

En effet, le corps ne vit pas déconnecté des autres vivants entre Ciel et Terre, et en particulier il ressent les énergies de l'Automne et cherche spontanément à s'y harmoniser.

Pas de culpabilité, pas de honte... une seule attitude est logique face à cette invitation de l'Automne : se reposer, prendre soin de soi, tout simplement.

La santé à l'Automne passe par des temps de pause quotidiens pour ressentir les besoins du corps et s'y adapter : modifier son alimentation, se couvrir plus, ralentir tous

les rythmes, s'octroyer des siestes et plus de sommeil.

C'est ainsi que la baisse de vitalité se répare le plus rapidement.

Par contre, lorsqu'on se comporte comme si la fatigue n'existait pas, en continuant de vivre comme en été, l'énergie de fond peut être atteinte avec un risque d'affaiblissement et de maladie à l'hiver.

## **S'ALIMENTER POUR RETROUVER LA SANTÉ À L'AUTOMNE**

En été l'alimentation est axée sur un rafraîchissement de l'organisme pour lutter contre la chaleur parfois torride.

La MTC propose des conseils sur le plan alimentaire pour retrouver et entretenir la santé à l'Automne :

- diminuer les apports d'aliments et de plats « de nature fraîche ou froide » comme les crudités et salades composées au profit de plats plus « réchauffant ».
- diminuer les boissons froides et surtout glacées au profit de tisanes chaudes et légèrement épicées. Le gingembre, la cannelle, la cardamome sont très utiles pour tonifier le Poumon et stimuler les défenses immunitaires.
- consommer les aliments de nature tiède ou neutre
- introduire des petites touches d'aliments de saveur piquante pour tonifier le Poumon. Les légumes de saison nous mènent naturellement dans cette direction :  
par exemple :
  - carotte, aubergine, panais, topinambour, patate douce, pomme de terre, poireau, navet, chou rave, radis. Les potirons, courges et choux signent la fin de l'été.

Pour les assaisonnements, utiliser ail, oignons, céleri, gingembre, poivre en petites quantités : ils réchauffent les plats tout en tonifiant le Poumon.

Privilégier les cuissons douces à basse température, à la vapeur et al dente pour que les légumes restent légèrement croquants avec un maximum de micronutriments.

Les fruits de fin d'été sont gorgés de chaleur et de soleil : raisins, pommes, poires, coings, ainsi que les noix, noisettes et châtaignes.

Les compotées de fruits d'Automne sont aromatisées avec de la cannelle, du gingembre, du romarin qui tonifient le Poumon. Elles viennent « réchauffer » l'organisme, équilibrant ainsi la consommation de fruits crus.

## **PRATIQUER UNE DÉTOX D'AUTOMNE**

L'Automne est la saison idéale avec le Printemps pour faire un nettoyage de l'organisme. La détox de l'Automne est très différente de celle du Printemps :

- au Printemps, il s'agit d'aider notre corps à se réveiller, sortir de la douce torpeur des intérieurs bien chauds et de se débarrasser des traces laissées par les plats un peu lourds de l'hiver
- à l'Automne, l'intention est toute autre, c'est le « grand tri » pour récolter et conserver ce qui sera utile et éliminer le superflu qui risquerait d'alourdir en hiver.
- De plus, c'est le moment de faire le plein de vitamines et de minéraux pour mieux pouvoir vous défendre des infections de saison.  
Différentes détox peuvent être proposées pour retrouver la santé à l'Automne :

- des jus de légumes pris le matin en guise de petit déjeuner ou le soir en apéritif en insistant bien sur les légumes verts comme l'épinard, la laitue, les fanes de radis, le concombre, le fenouil, la ciboule, le persil...
- une cure de raisins qui seront consommés en dehors des repas, en milieu de matinée ou d'après-midi
- une monodiète pendant 2 à 4 jours de fruits de saison : raisins, figues, pommes, poires...  
Des aides sous forme de supers-aliments comme le pollen frais, la gelée royale fraîche ou congelée, la poudre de pousses d'orge ou d'orties, des extraits de plantes drainantes. C'est la saison pour mettre l'accent sur le nettoyage du colon et parfaire celui de l'intestin grêle qui a été commencé en Inter-saison :
- cure de charbon végétal activé sur une période de trois semaines
- prise de probiotiques pour soutenir la flore et les défenses immunitaires
- cure de psyllium pour réparer les muqueuses intestinales et réguler le transit.

## **RESPIRER À PLEINS POUMONS À L'AUTOMNE**

Des exercices de cohérence cardiaque sont bienvenus, fortifiant le lien entre Cœur, organe de l'Été, et Poumon, organe de l'Automne  
Encore plus qu'aux autres saisons, prendre des temps de respiration consciente est important. L'Automne est la saison du Poumon et tout ce qui va améliorer la qualité de la respiration est favorable :

- prise de conscience de la respiration ventrale ;
- respiration entre cœur et reins ;
- marche consciente avec respirations ;
- pratique du baillement et du soupir en conscience.

En matière de conseils de santé à l'Automne, la MTC propose de répondre à l'anxiété, la dévalorisation et la dépression par des exercices respiratoires qui allongent volontairement le temps de l'expir.

De fait, l'inspir et l'expir n'ont pas la même signification ni le même effet en nous.

- A l'inspir : on inspire la Vie, on se laisse investir jusqu'à la plus lointaine des cellules de notre corps par le souffle vivant.
- A l'expir : on restitue la Vie qui a soufflé en nous, on se pose, on se sent appartenir à cet entre Ciel-Terre.

En général, à l'Automne, avec la reprise générale des activités, nous avons tendance à renforcer l'agitation mentale et émotionnelle avec une respiration courte, thoracique, dont le temps d'inspir est plus long que l'expir. La première conséquence est que le système nerveux sympathique est stimulé. Il renforce et entretient les modifications neuro-hormonales liées à la perception des stress extérieurs.

Si nous répondons à ce malaise en conscientisant notre respiration jusque dans le ventre et en allongeant l'expir, nous stimulons notre système nerveux parasympathique et de ce fait, apaisons tout notre corps.

La respiration consciente avec allongement de l'expir est une des techniques les plus efficaces pour revenir rapidement à l'état de calme intérieur.

## TONIFIER ET DÉTENDRE POUMON ET GROS INTESTIN À L'AUTOMNE

Pour retrouver la santé à l'Automne, il est conseillé de :

- pratiquer quotidiennement des exercices de Qi Gong pour mettre le corps physique et énergétique au diapason de l'Automne ;
- faire une séance de réflexologie plantaire, massage et acupressure ou acupuncture pour stimuler les réseaux énergétiques en rapport avec le Poumon ou le Gros Intestin.

## NOURRIR LA PEAU À L'AUTOMNE

La peau est souvent sèche et abimée par les expositions au soleil de midi, au vent et au sel de la mer au sortir de l'Été. L'Automne, qui correspond à un moment « sécheresse », ne fait que renforcer cette situation.

Frictionner délicatement la peau avec un gant de crin pour pratiquer un gommage naturel.

Mettre dans le bain des sels de bain alcalins qui ont la propriété d'aider à s'éliminer les toxines et les acides au niveau de la peau.

Utiliser, après la douche ou le bain, une huile végétale nourrissante (amande douce, abricot, sésame) contenant des huiles essentielles (lavande vraie, citron, neroli

Respecter une dilution de 1% pour une huile de visage et de 1 à 3% pour une huile de corps.

## TONIFIER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE À L'AUTOMNE

**Le système immunitaire est très sollicité à l'Automne**, du fait du climat très changeant de cette saison, des différences de température entre la journée et les soirées qui peuvent être très fraîches et de la recrudescence de germes.

Utiliser largement les épices et herbes aromatiques qui stimulent les défenses : gingembre, cannelle, clou de girofle, cardamome, thym, romarin, ail.

Pour entretenir santé et vitalité à l'Automne, les huiles essentielles sont très intéressantes. Elles peuvent s'utiliser en diffusion dans les intérieurs, en lotion corporelle diluées dans une huile végétale : Tea-Tree, Niaouli, Lavande Vraie. Une mention spéciale pour Ravintsara qui est tonifiante générale et stimulant immunitaire donc particulièrement adaptée à l'Automne.

Tous les produits de la ruche sont bienvenus comme stimulants naturels : le miel, la gelée royale, la propolis et le pollen frais ou surgelé.

**Trois infusions « rusées » pour l'Automne :**

- Démarrer la journée avec **une infusion gingembre-citron avec de la cannelle** ou des graines de coriandre selon vos goûts.  
Couper quelques lamelles fines de gingembre, quelques graines de coriandre ou de la cannelle.  
Laisser infuser dans une eau bouillante pendant dix à quinze minutes en recouvrant pour garder la chaleur.  
Ajouter le jus d'un demi-citron, un peu de miel si vous le souhaitez.
- **Une infusion stimulante et détoxifiante à prendre le matin ou en fin de repas comme digestif.**  
Mettre à infuser dix à quinze minutes une pincée de thym et une de romarin avec

quelques graines de fenouil ou un filet de jus de citron dans un bol d'eau bouillante. Couvrir le bol avec une assiette et penser à laisser tomber les gouttelettes de condensation qui renferment une bonne partie des huiles essentielles du thym et du romarin. Un peu de miel selon goûts.

- **Pour le soir, une infusion de verveine, fleur d'oranger et mélisse.** Elle permet de calmer le système nerveux et réchauffe lors des soirées fraîches de l'Automne.

## **PASSER DU TEMPS DANS LA NATURE**

Se promener, respirer l'air qui devient plus frais et vivifiant, se nourrir des senteurs et des couleurs de l'automne.

Avoir une activité physique régulière en contact avec la nature, ne serait-ce que dans un parc.

Aller marcher en forêt et profiter de l'atmosphère à la fois tonifiante et apaisante des grands arbres.

Jardiner, préparer les plantes à vivre l'hiver, récolter les fruits et légumes avant les premiers froids... autant d'activités qui reconnectent immédiatement au déroulement des saisons.

## **PORTER SON ATTENTION SUR LE MENTAL ET LES ÉMOTIONS À L'AUTOMNE**

D'un point de vue énergétique, l'Automne est marqué par l'effacement du Yang, en plénitude à l'Été, qui se retire au profit du Yin.

La descente vers l'hiver peut induire fatigue, spleen, voire tristesse, mimant un état dépressif.

Lorsque nous ressentons ces états, c'est le moment de respirer, d'allonger l'expir, de vivre l'instant et de reconnecter en nous cet espace toujours disponible de grande paix. C'est la saison pour ralentir dans nos activités, faire des pauses, ressentir les besoins du corps et du mental et apprécier le calme et les temps pour soi.

Ecouter ses envies, installer des temps pour lire, dessiner, peindre, écouter de la musique, jardiner, aller marcher dans la nature.

C'est un temps favorable pour s'intérioriser, trier les choses importantes de sa vie, prendre du recul et s'observer dans nos relations avec les autres, avec le monde et avec soi.

Le Poumon, Maître des Souffles, et viscère de l'Automne a une place très particulière :

- il partage, avec la peau et l'ensemble du tube digestif, l'interface entre notre monde intérieur et le monde extérieur ;
- il est au cœur de la naissance, permettant le premier inspir qui rend efficaces les alvéoles pulmonaires ;
- il nous permet, toujours par la respiration, de nous recentrer et de faire retour, à chaque instant, dans l'espace du Cœur

Au niveau des émotions en MTC, c'est Po qui est attaché au Poumon. Associé à Hun, l'émotion du Foie, Po gère tous les allers-retours entre notre univers manifesté et l'unité originelle.

A titre d'exemple, chez une personne présentant des difficultés à vivre un deuil, c'est souvent en oeuvrant sur les énergies du Poumon et du Foie et également de Po et de Hun que nous arrivons à débloquer les difficultés.

### **La couleur associée à l'Automne est le blanc.**

La lumière blanche contient en elle toutes les couleurs : elle rassemble et élève à un haut niveau vibratoire.

C'est la couleur du deuil en orient.

Le Poumon se met en route le jour de la naissance, passage initiatique et il est mémoire de nos séparations.

L'Automne semble le moment idéal pour renouer avec Soi, avec le ressenti, avec l'expérience de connexion toujours possible avec l'Un. Il nous permet de plonger au cœur de nous-même et de nous aimer, tout simplement...

Vivre au rythme de l'automne, adapter sa vie, ses activités, son alimentation, ses habitudes est une philosophie de vie qui porte rapidement ses fruits.

L'énergie que l'on ressent est de plus en plus solide, saison après saison  
La vitalité ayant repris, la digestion, l'assimilation des nutriments, le nettoyage, la réparation et la régénération sont de meilleure qualité et l'homéostasie est préservée au quotidien.

Cerise sur le gâteau : vous vous sentez acteur de votre santé et de votre vie, conscient de vos choix de vie, dans une attitude responsable vis-à-vis des vivants autour de vous et de la planète.

Si vous vous sentez appelé(e) par ces "pauses-santé" à Terre du Sud, vous

<https://terredusud.net/videos/>

Nicole Dr Médecine holistique intégrative et  
Médecine Traditionnelle Chinoise

<https://youtu.be/wRQV-WyG8bl> Un truc simple pour augmenter notre immunité... LE RIRE