

ÉTÉ À LA MONTAGNE OU ÉTÉ À LA MER : CONSEILS ET PLANTES POUR BIEN PROFITER DE VOS VACANCES !

Après des mois d'attente pour certains, nous entrons enfin dans la période tant attendue des grandes vacances ! Qu'elles soient à la mer, à la montagne ou même chez soi, ces pauses estivales sont essentielles pour se ressourcer, se recentrer et tout simplement souffler. Elles marquent un temps de pause salutaire dans l'année, propice à la régénération physique et mentale.

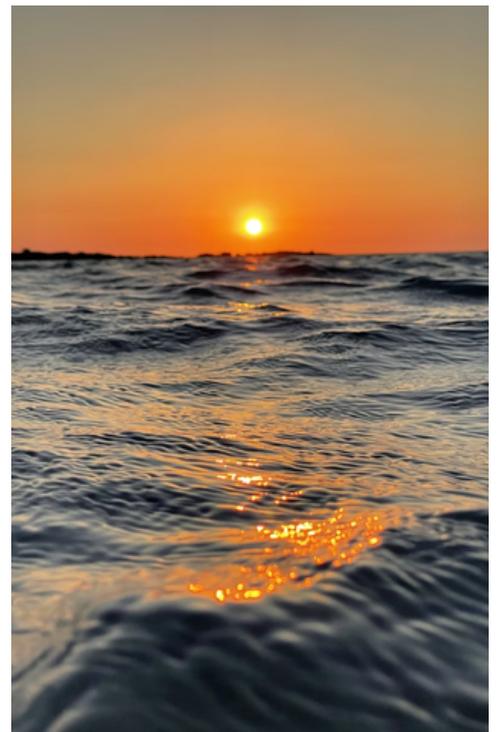
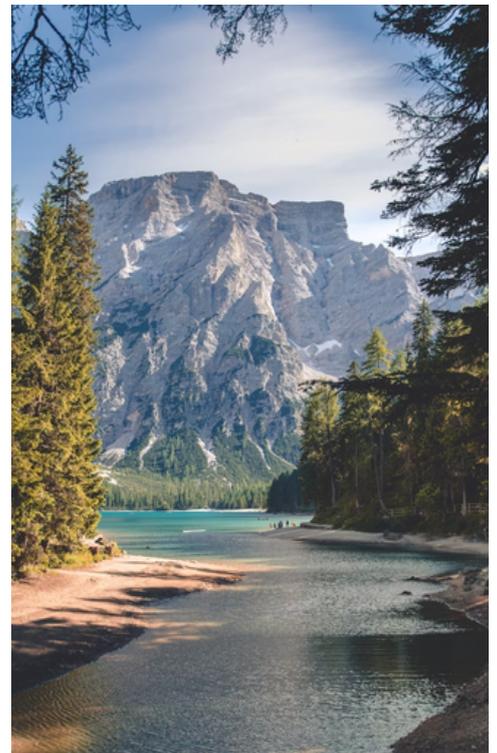
Aujourd'hui, zoom sur deux destinations phares de l'Été : **la montagne et la mer**. Chacune apporte ses bienfaits spécifiques... mais aussi ses particularités à prendre en compte. Voici donc quelques conseils et astuces, notamment à base de plantes, pour tirer le meilleur de chaque environnement et vivre un Été harmonieux, en lien avec la nature et votre propre énergie.

L'Été est une période d'expansion, de dynamisme, d'ouverture à l'extérieur. Nous sommes invités à être plus actifs, à socialiser, à bouger... mais sans excès car activité n'est pas synonyme d'hyperactivité.

C'est pourquoi les anciens sages chinois recommandaient déjà d'éviter **l'agitation excessive, la transpiration incontrôlée, l'épuisement**. Pour eux, chaque effort physique devait être suivi d'un **temps de relaxation** afin de restaurer l'énergie consommée. Continuer à forcer alors que l'on ressent un « vide » ou une fatigue marquée était même considéré comme un facteur de réduction de la longévité.

Le mot-clé en Été : **le juste milieu**.

Explorez, profitez, rayonnez... mais il faut aussi ralentir, respirer, vous étirer, vous reposer. L'Été est un allié précieux de votre vitalité... à condition de l'aborder avec conscience.



Les troubles communs à la mer et à la montagne en Été

Avant d'aborder chaque destination, il est bon de rappeler que certains désagréments estivaux sont communs, que l'on se trouve au bord de l'eau ou en altitude. Le soleil, bien sûr, reste le principal facteur à la fois de bien-être... et de déséquilibre s'il est mal géré.

Commençons par le plus évident, mais pourtant souvent négligé : **les coups de soleil**. Si la lumière solaire ravive notre énergie, notre moral et participe à la synthèse de la précieuse vitamine D, une exposition excessive peut nuire à notre vitalité.

Un coup de soleil n'est pas seulement une brûlure cutanée superficielle ; en MTC, la peau est en lien direct avec le Poumon, organe responsable de la défense de l'organisme. Une agression répétée de la peau par les UV affaiblit donc cette énergie défensive "**Wei Qi**" et expose à une plus grande sensibilité aux virus et au froid à l'arrivée de l'Automne. Il n'est pas rare que ceux qui passent leur Été à trop s'exposer finissent l'année avec une baisse d'immunité.



Conseils :

- Appliquer régulièrement une protection solaire adaptée à votre type de peau.
- Porter des vêtements couvrants et respirants, surtout en altitude.
- Favoriser les expositions douces, en dehors des heures les plus chaudes (11h-16h).
- Après une exposition, apaiser la peau avec du **gel d'aloë vera**, de **l'huile de millepertuis** (en usage nocturne uniquement) ou une infusion refroidie de **camomille**.
- En MTC, on utilise des plantes telles que le **Sheng Di Huang** (Rehmannia crue) ou le **Ju Hua** (Chrysanthème) pour clarifier la Chaleur et nourrir le Yin lésé par les excès de soleil.

Autre danger souvent sous-estimé : **l'insolation ou le coup de chaleur**, surtout en montagne ou lors d'activités physiques sous un soleil écrasant. La montée rapide de chaleur interne peut provoquer des maux de tête, des vertiges, une sensation de vide, voire une perte de connaissance.

En MTC, cela correspond à une accumulation de **Chaleur plénitude** dans le Haut du corps ou à **un épuisement du Qi et des Liquides Organiques**, notamment de la Rate. Il faut donc à la fois évacuer la Chaleur et nourrir les Liquides.

Conseils :

- Bien s'hydrater avec de l'eau, des tisanes rafraîchissantes (menthe, verveine, lotus). Éviter les boissons glacées qui choquent la Rate et ralentissent la digestion. **Chrysanthème** (Ju Hua) ou **menthe poivrée** (Bo He) en infusion fraîche pour disperser la Chaleur, soulager la tête lourde, les yeux rouges, ou les signes d'échauffement.
- Porter un chapeau, se reposer à l'ombre, ralentir en cas de fatigue ou de sensation de lourdeur.
- **Poudre de perle** (Zhen Zhu Fen) : clarifie la Chaleur, favorise l'hydratation profonde et soutient la peau en cas de coup de soleil, rafraîchit l'organisme en douceur lors d'insolation légère, peut être prise par voie interne ou appliquée localement (mélangée à de l'eau florale, de la crème ou de l'aloé vera).
- **Lonicera japonica** (Jin Yin Hua) : chasse la Chaleur toxique, à utiliser dès les premiers signes d'insolation (fièvre, maux de tête, bouche sèche), en décoction ou infusion.

Enfin, si une certaine quantité de soleil est essentielle à notre équilibre car l'homme, en tant qu'animal diurne, a besoin d'UVB pour synthétiser la vitamine D3, renforcer ses os, ses muscles et son immunité, l'excès est toujours préjudiciable, tant en médecine moderne qu'en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Là encore, le mot d'ordre reste : **modération, conscience et adaptation**.

Au-delà de la chaleur et de la lumière, l'Été entraîne aussi son lot de petits désagréments, souvent liés au changement de rythme, à l'alimentation inhabituelle ou aux conditions environnementales. La **déshydratation** est l'un des pièges les plus courants, d'autant plus insidieux qu'elle s'installe sans bruit. En MTC, la perte de Liquides altère le Yin, épuise l'énergie des Reins et fragilise l'équilibre global. Il est donc essentiel de boire régulièrement, par petites quantités, sans attendre la soif, tout en veillant à ménager sa Rate par des boissons tempérées, voire légèrement tièdes.

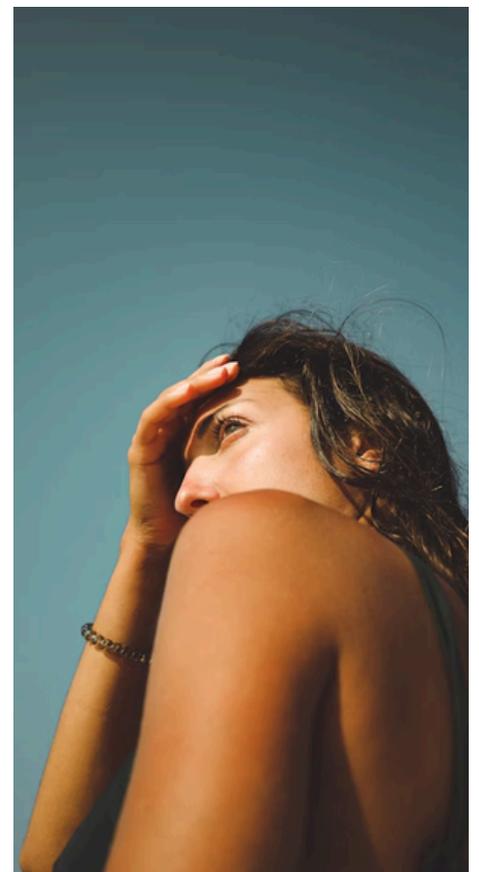
La **fatigue générale**, souvent aggravée par des nuits trop courtes ou un **sommeil perturbé**, se manifeste fréquemment chez les personnes sensibles à la Chaleur ou déjà affaiblies. L'objectif n'est pas de lutter contre le rythme estival, mais de s'y adapter intelligemment : s'accorder du repos, faire des siestes réparatrices, et soutenir l'énergie vitale avec des formules adaptées comme **Shen Mai Yin**, parfaite pour l'été. Cette formule est une association traditionnelle qui tonifie le Qi, nourrit les Liquides Organiques, soutient le Cœur et préserve le Yin mis à mal par la Chaleur. Précieuse en cas de fatigue liée à la température, transpiration excessive, palpitations ou soif, sans risque de réchauffer inutilement l'organisme.

Le **système digestif** n'est pas en reste : crudités mal lavées, changements d'eau, excès ou repas irréguliers perturbent la Rate et l'Estomac. En MTC, cela favorise l'Humidité-Chaleur, source de troubles intestinaux, fatigue après les repas ou langue pâteuse.

Une **alimentation chaude, simple et cuite** est à privilégier. En soutien, la formule **Si Jun Zi Tang** tonifie le Qi de la Rate, améliore la transformation des aliments et aide à retrouver légèreté et vitalité. Le **gingembre frais** peut aussi être utilisé ponctuellement en cas de digestion lente.

Les **piqûres d'insectes**, en bord de mer ou en forêt, peuvent entraîner démangeaisons, rougeurs ou réactions allergiques. En application locale, **l'argile** ou le **vinaigre de cidre** calment efficacement. En interne, **l'Houttuynia** est un véritable **antibiotique naturel** : elle clarifie la chaleur toxique, réduit l'inflammation, draine les tissus et limite les risques de surinfection. Elle est particulièrement indiquée lorsque les réactions cutanées sont importantes ou que le terrain est réactif.

Les **petits maux du voyage** — mal des transports, constipation, stress, nervosité, intoxication — sont souvent liés à une instabilité du Qi du Foie ou à une faiblesse digestive passagère. Le **Kudzu** s'impose ici comme une **plante polyvalente** : il détend le Foie, régule le système nerveux, soutient la digestion et s'avère utile en cas de nausées, d'intoxication alimentaire ou de tensions musculaires. Un allié précieux, presque indispensable en déplacement, notamment quand le changement de rythme perturbe l'équilibre général.



L'Été à la montagne : bénéfiques et précautions

Passer ses vacances en altitude a quelque chose de profondément régénérant. L'air y est plus pur, la lumière plus vive, les températures plus douces, et la nature invite autant au mouvement qu'au repos. La montagne favorise une respiration ample, stimule la circulation sanguine et nerveuse, et reconnecte l'organisme à un rythme plus sain. En MTC elle est un environnement idéal pour **tonifier le Qi, apaiser l'Esprit (Shen) et revitaliser les Reins**.

Mais ce cadre idyllique impose aussi quelques ajustements. L'altitude, le climat sec, le rayonnement solaire renforcé ou encore les variations de température peuvent perturber l'organisme. Mieux vaut connaître les principaux défis pour s'y préparer avec bon sens.

Les défis de l'altitude :

L'altitude entraîne une baisse de la pression atmosphérique. Chez certaines personnes, cela peut provoquer :

- Maux de tête, fatigue, nausées, vertiges.
- **Hypoxie** (diminution du taux d'oxygène dans le sang) pouvant aller jusqu'à des saignements de nez, une désorientation ou un évanouissement.

Il est essentiel d'écouter son corps. Si les symptômes persistent, il est préférable de redescendre.

Autres désagréments possibles :

- **Rayonnement solaire plus intense** : coups de soleil fréquents, surtout en cas de réverbération sur la neige ou la roche.
- **Air sec** : dessèchement de la peau, des lèvres, des voies respiratoires.
- **Hypothermie locale**, même en Été : baignade en lac, météo changeante, Vent Froid en altitude.
- **Douleurs musculaires ou articulaires** : dues aux randonnées, efforts prolongés ou terrain accidenté.
- **Piqûres de tiques** : très présentes dans les forêts et prairies d'altitude, avec un risque réel de maladie de Lyme (prendre Houttuynia, en soutien, pour son action antibactérienne naturelle).
- **Accidents mineurs** : chutes, entorses, coupures.



Plantes et remèdes naturels pour mieux vivre la montagne :

- **Rhodiola rosea** : adaptogène, elle aide à mieux s'adapter à l'altitude, réduit la fatigue et améliore la récupération.
- **Ginkgo biloba** : favorise la circulation, utile en cas de jambes lourdes ou de maux de tête liés au manque d'oxygène.
- **Mélisse ou verveine** : apaisent le système nerveux, favorisent le sommeil et la détente.
- **Dan Shen** (Salvia) : soutient la circulation sanguine, idéal en cas de fatigue musculaire ou de tension.
- **Huang Qi** (Astragale) : tonifie le Qi, renforce l'immunité et soutient l'adaptation au stress.
- **Ge Gen** (Kudzu) : relâche les tensions musculaires, rafraîchit et hydrate.
- **Houttuynia cordata** (Yu Xing Cao) : en prévention ou en soutien en cas de piqûres de tiques, inflammation, surcharges lymphatiques.

Conseils pratiques :

- **Prévoir des vêtements adaptés à l'altitude** : superpositions, protections contre le Vent, le Froid ou les intempéries.
- Boire régulièrement, appliquer une crème solaire haute protection et bien hydrater la peau (huiles végétales riches : noyau d'abricot, argan).
- Stimuler la respiration et la circulation par la **marche douce** en forêt ou en sentier.
- Cueillir des plantes uniquement si vous êtes sûr de leur identification, la confusion entre espèces est fréquente en montagne, et parfois dangereuse.

L'Été à la mer : détente, chaleur et vitalité

La mer évoque immédiatement le repos, le soleil, les baignades rafraîchissantes, les longues promenades les pieds dans l'eau... Un cadre idéal pour relâcher les tensions et se reconnecter à soi. L'air marin, chargé en ions négatifs, agit comme un vrai apaisant naturel, favorisant détente, sommeil et régénération.

Un bain de mer suivi d'un bain de soleil modéré, c'est bien plus qu'un moment agréable. En favorisant la circulation sanguine et la vasodilatation, ce duo stimule le Foie, organe central de la régulation énergétique en MTC. S'accorder des moments de calme, mais aussi de plaisir et d'activité physique douce, nourrit profondément le Shen (Esprit) et soutient tout l'organisme.

Mais ce milieu riche et stimulant n'est pas sans particularités. Le soleil, le sel, le vent, le sable, les activités aquatiques... tout cela sollicite intensément le corps. Mieux vaut donc profiter pleinement des bienfaits marins tout en évitant les désagréments.

Les défis liés au bord de mer :

- **Exposition solaire intense** : sous l'effet combiné des UV et de la réverbération sur l'eau et le sable, la peau est fortement sollicitée. Les coups de soleil sont fréquents, d'autant plus s'ils sont aggravés par le sel marin qui irrite l'épiderme déjà échauffé. La déshydratation s'installe vite, en particulier chez les enfants ou sur peau humide.
- **Air salin et vent marin** : bien qu'apaisant, ce cocktail peut dessécher les muqueuses, fragiliser la peau, gercer les lèvres et irriter les yeux. Il n'est pas rare non plus de ressentir une gêne dans la gorge ou une sécheresse oculaire après plusieurs heures exposées.
- **Sable abrasif** : source d'irritations cutanées dans les plis ou sur peau rasée, il peut aussi s'infiltrer dans les yeux, les maillots ou les zones sensibles, favorisant parfois une surinfection locale ou une inflammation.
- **Baignades prolongées** : elles fragilisent les défenses locales (ORL, génito-urinaires), favorisant les otites externes et les infections urinaires, surtout si l'on garde un maillot mouillé trop longtemps ou si l'eau est trouble ou stagnante.
- **Mal de mer** : il touche aussi bien les passagers en bateau que les personnes sensibles aux mouvements de houle. Vertiges, nausées, perte d'appétit peuvent survenir, même à terre.

- **Activité physique accrue** : natation, marche sur le sable, beach-volley, paddle... L'effort est souvent plus intense qu'on ne le pense, et l'organisme peut vite fatiguer, surtout sans hydratation ni récupération suffisante.
- **Petites blessures et contacts marins** : coquillages, rochers, oursins, piqûres de méduses ou autres animaux marins peuvent causer des coupures, échardes, démangeaisons ou réactions inflammatoires ; parfois anodines, parfois à surveiller.
- **Hydrocution et noyade** : à ne jamais sous-estimer. Une immersion soudaine après une longue exposition au soleil ou un repas copieux peut provoquer un choc thermique brutal.

Plantes et remèdes naturels pour mieux vivre la mer :

- **Ortie piquante** : riche en fer et en oligo-éléments, elle reminéralise efficacement après transpiration et effort physique.
- **Bardane & pensée sauvage** : utiles en cas d'imperfections ou pour soutenir la détox naturelle de la peau exposée au soleil.
- **Camomille, tilleul, lavande** : calment les irritations cutanées, favorisent le sommeil et apaisent le système nerveux.
- **Poudre de perle** : riche en minéraux, douce et régulatrice, elle offre une protection subtile mais efficace pour apaiser les échauffements cutanés et régénérer la peau.
- **Menthe poivrée** : contre les migraines solaires, les nausées (mal de mer) et les coups de Chaleur. En huile essentielle (sur un sucre ou les tempes) ou en infusion.
- **Gingembre frais** : remède classique contre le mal de mer et les troubles de la digestion. À infuser ou à utiliser comme base pour une boisson rafraîchissante et digestive.
- **Houttuynia cordata** (Yu Xing Cao) : idéale pour prévenir les infections urinaires, ORL ou cutanées liées à l'Humidité et aux baignades répétées.
- **Huang Qin** (Scutellaria) : pour clarifier la Chaleur et apaiser les inflammations cutanées ou muqueuses.
- **Lian Qiao & Jin Yin Hua** : dispersent la Chaleur toxique, utiles en cas de piqûres ou de surinfection locale.
- **He Ye** (feuille de lotus) : plante estivale par excellence, elle rafraîchit, régule les Liquides et soutient l'équilibre digestif.



Conseils pratiques :

- Boire régulièrement tout au long de la journée, même sans soif. Une pincée de sel ou quelques gouttes de jus de citron peuvent aider à mieux retenir les liquides.
- Se rincer soigneusement à l'eau claire après chaque bain de mer pour éliminer le sel et limiter la **déshydratation cutanée**.
- Appliquer une protection solaire adaptée, et nourrir la peau après exposition avec des huiles végétales (macadamia, argan, noyau d'abricot).
- Éviter les expositions entre 11h et 16h.
- **Retirer les maillots mouillés** rapidement et porter des vêtements légers, secs, respirants.
- Respirer profondément face à la mer, marcher pieds nus dans l'eau ou pratiquer une **activité douce** (méditation, étirement, respiration) pour amplifier les bienfaits du bord de mer.
- Rester attentif aux signaux du corps : fatigue, soif, vertiges, irritations... ce sont des alertes à respecter, pas à ignorer.

En résumé, que vous soyez en quête de ressourcement dans l'air pur de la montagne ou bercé par les vagues marines, chaque lieu de vacances offre ses bienfaits uniques... mais aussi ses propres défis à surmonter.

La montagne revitalise, oxygène, recentre. La mer apaise, nettoie, libère.

Dans les deux cas, l'Été demeure une saison puissante, gouvernée par **l'énergie du Feu, celle du Cœur et de la joie**. Mais cette intensité peut aussi conduire à l'épuisement si l'on ne respecte pas les rythmes du corps.

Vivre l'Été avec justesse, c'est savoir modérer ses efforts, s'hydrater régulièrement, protéger sa peau, écouter ses besoins profonds et préserver son énergie. C'est aussi s'appuyer sur les ressources que la nature nous offre : des plantes bien choisies, une alimentation adaptée, des gestes simples et une attention sincère portée à soi.

Être actif, pleinement vivant, curieux de l'instant... tout en cultivant le calme, le recentrage, la respiration.

S'accorder des pauses, ralentir le pas, se reconnecter à la nature, retrouver le silence intérieur : voilà aussi une manière de savourer pleinement ses vacances. C'est transformer ce temps en un véritable soin saisonnier, un espace de régénération, de vitalité retrouvée, de lien profond avec l'essentiel.

