

NOVEMBRE : RALLUMER LES LUMIÈRES INTÉRIEURES



Et nous voilà déjà fin novembre... Le temps file et avec lui s'installe une atmosphère plus calme, plus introspective.

Ce mois n'est pas toujours le plus facile : le ciel se voile, l'humidité s'installe, la lumière décline et le moral peut vaciller. Pourtant, c'est précisément le moment de ne pas se laisser happer par la torpeur de la saison, mais au contraire de cultiver nos lumières intérieures !

En Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), novembre marque le véritable **commencement de l'Hiver**. La nature ralentit, les feuilles se détachent, la Terre se met au repos. **Le Yin atteint son apogée tandis que le Yang se retire pour se régénérer en profondeur**. Cette dynamique invite au repos et à la préservation de notre chaleur interne.

C'est une période essentielle pour nourrir la racine de notre énergie vitale : les **Reins**, gardiens de la force, de la vitalité et de l'endurance nécessaires pour affronter l'Hiver à venir.

L'année passée, nos dossiers Pharm'Ancestral avaient mis en lumière les principes de la **diététique chinoise pour traverser l'Hiver** ([lire l'article](#)) et les gestes essentiels pour **préserver son énergie face au grand froid** ([lire l'article](#)). Dans ce dossier, nous allons poursuivre ensemble ce chemin d'harmonie et d'équilibre intérieur.

Petit rappel :

L'Hiver, en MTC, correspond à l'élément **Eau**, gouverné par les **Reins** et la **Vessie**. Ces organes symbolisent **nos racines, notre mémoire profonde et notre potentiel vital** (*le Jing*). Quand les Reins sont équilibrés, la volonté est stable, la pensée claire, le corps résilient. Quand ils s'épuisent, apparaissent fatigue, frilosité, baisse de moral ou encore peur diffuse. Le message de la saison est clair : **ralentir pour se recharger**.

Se reposer en hiver, c'est semer la vitalité du printemps.

Cultiver la Chaleur Intérieure

L'Hiver impose un retour vers une chaleur essentielle, celle qui soutient à la fois le corps, la peau et l'esprit. Lorsque le froid extérieur affaiblit le Yin, assèche la peau et ralentit la circulation, renforcer la chaleur interne devient un axe central du bien-être. Cette chaleur, nourrie par la flamme du Cœur et la force profonde du Rein, se cultive à travers des rituels simples qui réchauffent, apaisent et recentrent.

Les pratiques internes et externes se complètent :

Bain du Rein : composé de 5 à 6 tranches de gingembre frais et d'une poignée de gros sel, il stimule l'énergie profonde et diffuse une chaleur durable. Laisser infuser quelques minutes avant d'y plonger les pieds ou le corps afin d'activer pleinement la chaleur interne



Automassage des lombes et des pieds : active les méridiens du Rein et de la Vessie ainsi que les zones réflexes plantaires associées. Frotter les paumes jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes, masser les lombes en mouvements circulaires pendant 2 à 3 minutes, puis stimuler la plante des pieds, en particulier l'arche interne pour ancrer l'énergie et renforcer le Yang. Pratiqué chaque soir, il favorise un endormissement apaisé.

Application d'huiles tièdes sur le bas du dos et/ou le ventre : améliore la microcirculation, relâche les tensions et tonifie les énergies profondes. Privilégier les huiles végétales nourrissantes : sésame (réchauffant et protecteur), amande douce (adoucie les zones sèches), avocat (très riche, idéale pour les peaux très dénutries), il existe de nombreuses autres huiles adaptées aux besoins de chacun.

Soins de la peau en période froide : le froid fragilise la barrière cutanée, la peau nécessite alors des soins nourrissants et réchauffants pour préserver sa protection naturelle.

- Pratiquer des **bains de vapeur aux herbes** (gingembre, camomille, romarin, astragale) pour ouvrir les pores, stimuler la circulation et favoriser l'éclat.
- Réaliser un **massage du visage** avec des mouvements doux et circulaires afin d'activer le Qi, relancer la microcirculation et réveiller la luminosité naturelle.

- **Petite astuce** : ajouter de la **Poudre de Perles** à votre crème visage ou corps permet d'enrichir le soin, d'augmenter son pouvoir nourrissant et d'apporter un éclat subtil. Cette poudre, traditionnellement utilisée, aide à renforcer l'hydratation, à adoucir la peau et à soutenir son renouvellement naturel.

Sommeil profond et régulier : le repos hivernal est indispensable à la restauration du Jing et des réserves énergétiques. Se coucher avant 23h soutient la circulation énergétique des organes, tandis que garder les lombes et les pieds au chaud limite la dispersion du Yang durant la nuit.

En combinant ces pratiques internes et externes, le corps bénéficie d'une **enveloppe protectrice qui harmonise l'intérieur et l'extérieur, répond aux exigences de la saison froide et préserve l'équilibre global**. Prendre soin de soi devient alors un véritable acte de sagesse saisonnière, fait de calme, de confort et de gestes simples qui réchauffent durablement.

Alimentation qui réchauffe et fortifie

En Hiver, l'alimentation s'oriente vers des cuissons lentes, des plats nourrissants et des saveurs riches. Cette approche soutient l'énergie de l'Eau et des Reins, considérés comme la réserve vitale de l'organisme selon la diététique chinoise. Les aliments **sombres, salés ou naturellement concentrés** renforcent particulièrement cette dynamique.

À favoriser :

- haricots noirs, sésame noir, noix, châtaignes, gingembre, cannelle, ail, oignon, algues, poissons, viandes nourrissantes comme l'agneau ou le canard, fruits de mer, courges, miso, fruits de saison etc. ;
- bouillons et soupes mijotées, notamment à base **d'os, de légumes-racines ou encore de champignons**. L'ajout de baies de goji, de jujubes ou de plantes tonifiantes comme **l'Astragale** permet d'amplifier l'effet réchauffant, revitalisant et protecteur ;



- **infusions réconfortantes** à base de dattes rouges, baies de goji et gingembre, avec possibilité d'ajouter de l'écorce d'orange séchée (*chen pi*) pour soutenir la digestion et la circulation de la chaleur interne.

À limiter : excès de crudités, de sucre et de stimulants (café, alcool fort), qui dispersent l'énergie en période hivernale.

Nourrir ses Reins, c'est nourrir sa lumière vitale.



Respirer, méditer et ralentir

L'Hiver invite à ralentir et à tourner le regard vers l'intérieur. Quelques minutes quotidiennes de **Qi Gong** ou de **méditation** suffisent pour rééquilibrer le Yin et le Yang.

Le Qi Gong des Reins : mains posées sur les lombes, respiration lente et profonde, visualisation d'une chaleur douce et bleutée dans le bas du dos : renforce l'énergie fondamentale.

Les mouvements doux du Qi Gong, comme l'ouverture des Reins ou l'étirement de la colonne, **améliorent la circulation du Qi, libèrent les stagnations et entretiennent la chaleur** sans effort excessif.

La méditation apporte un ancrage supplémentaire : silence, observation tranquille, respiration naturelle.

Le calme nourrit le Yin. La lenteur recharge le Qi.

Créer un cocon harmonieux au sein du foyer

La maison est un prolongement de notre énergie. En novembre, elle devient refuge.

Les couleurs appropriées sont celles associées à l'Eau et au Yin : **noir, bleu nuit, bleu profond, gris perle, blanc cassé**. Elles soutiennent l'intériorisation, la régénération et le repos du Qi.

Les matières chaudes comme **la laine, le velours ou la soie** aident à conserver la chaleur et à créer un cocon protecteur. L'éclairage doit rester doux : **lampes tamisées, bougies**, particulièrement dans la **zone Nord de l'habitation**, toujours liée à l'élément Eau.

L'espace doit être épuré, rangé, fluide, afin de **permettre au Qi de circuler librement**. Quelques plantes vertes vivifient l'énergie sans rompre la tranquillité. Un intérieur calme, harmonieux et bien entretenu soutient la paix du Cœur, nourrit le Yin et renforce la chaleur intérieure.



Honorer le féminin, source du Yin

Novembre est un mois profondément Yin, une période qui met en lumière **l'énergie féminine** présente en chacun. En MTC, cette énergie incarne la profondeur, l'intuition, la créativité, l'écoute intérieure et le rythme naturel des cycles.

Ce mois-ci, il est essentiel de s'accorder des moments de calme pour se reconnecter à cette dimension : des temps de repos sans culpabilité, des pauses qui laissent respirer l'esprit et le corps. Ralentir, c'est nourrir l'énergie féminine consciente et reconnaître que la beauté, la clarté et la lumière se cultivent d'abord en soi.

S'écouter, suivre ses envies et avancer au rythme de ses propres plaisirs permet de retrouver une harmonie simple et profonde. **La vie n'est pas une course** : cette période de fin d'année offre l'espace idéal pour se recentrer, se prioriser et laisser le Yin reprendre toute sa place.



Conclusion : la lumière vient de l'intérieur

En novembre, la chaleur ne se trouve plus réellement à l'extérieur : elle se déplace vers l'intérieur, là où elle peut être entretenue, protégée et amplifiée. La saison rappelle que la lumière n'est pas un phénomène uniquement extérieur, mais une qualité intime qui se cultive par le calme, la lenteur et la profondeur.

En adoptant un rythme plus doux, en laissant les tensions se déposer et en accordant de la valeur au repos, on nourrit ce feu intérieur qui soutient la vitalité pendant toute la période froide. Cette chaleur intime n'est pas spectaculaire ; elle est stable, subtile, profondément régénératrice. Elle permet au corps et à l'esprit d'entrer dans un cycle de restauration qui prépare déjà le renouveau du printemps.

Prendre soin de soi en hiver, c'est respecter la logique naturelle du Yin : ralentir pour mieux renaître, se recentrer pour mieux s'ouvrir, s'apaiser pour mieux rayonner. C'est honorer la sagesse profonde des cycles, qui nous rappellent que tout renouveau commence par une phase de silence, d'immobilité apparente, mais avant tout de richesse intérieure.

