



LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE POUR PASSER L'HIVER :

Avec l'arrivée de l'hiver le **7 novembre 2024** selon le calendrier luni-solaire chinois, le monde ralentit. La nature se replie, les nuits s'allongent, et les températures chutent. Ce cycle, si apparent autour de nous, s'exprime aussi à l'intérieur de notre corps. Tandis que la nature et les animaux s'endorment, le froid pénètre peu à peu, **affaiblissant nos défenses naturelles**. Cette fragilité énergétique favorise l'apparition de maux typiques de la saison, tels que la grippe, les angines ou encore les bronchites.

Après avoir puisé dans nos ressources toute l'année, cette saison nous invite au ralentissement, à l'introspection et à la préservation de notre vitalité. En médecine traditionnelle chinoise, l'hiver est la saison du **Yin**, associée à l'élément **Eau** et aux **Reins**, siège de notre énergie vitale profonde, le **Jing**. À travers une diététique adaptée, l'hiver devient une opportunité précieuse pour restaurer nos forces et préparer notre corps au renouveau du printemps.

L'hiver, une saison d'introspection et de conservation :

En MTC, les Reins sont considérés comme le siège de notre énergie innée, celle que nous héritons à la naissance. Cette énergie, précieuse et limitée, doit être préservée, surtout en hiver, où le froid externe met à rude épreuve notre chaleur interne, le **Yang**. L'objectif principal en cette saison est de **conserver l'énergie vitale** : ralentir, se réchauffer et nourrir profondément le corps.

Et si notre assiette devenait un outil puissant pour accomplir cela ?

Sūn Sīmiǎo (581-682), illustre médecin de la dynastie des Tang, affirmait : « Une alimentation juste entretient la santé et préserve des maladies ; elle permet de prolonger la vie ».





Les clés de la diététique chinoise pour l'hiver

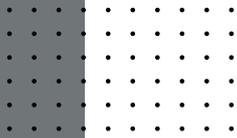
- **Privilégier les aliments réchauffants**

L'hiver est une période où le corps a besoin de chaleur, de calme et de ressources pour affronter les températures basses. En diététique chinoise, cette saison appelle à privilégier des aliments qui soutiennent la chaleur interne et **renforcent le Yang**, cette énergie dynamique indispensable pour maintenir l'équilibre. C'est le moment idéal pour savourer des préparations longuement mijotées, des plats tièdes ou chauds, et des saveurs riches et profondes qui réchauffent le corps et apaisent l'esprit.

L'hiver est également associé à la **saveur salée**, bénéfique pour nourrir les Reins, organe clé de la saison. Toutefois, cette saveur doit être consommée avec modération. Privilégiez des sels de qualité, comme le sel de mer non raffiné ou le sel rose de l'Himalaya, pour soutenir vos fonctions rénales sans les surcharger.

En médecine traditionnelle chinoise, les aliments jouent un rôle qui va bien au-delà de leurs propriétés nutritives : ils influencent directement le flux énergétique du corps. Classés selon leur **nature Yin ou Yang**, ils agissent sur l'énergie en la faisant monter, descendre, extérioriser ou interioriser. En hiver, les aliments qui favorisent l'intériorisation et la restauration énergétique, comme les soupes, les bouillons et les plats tièdes/chauds, sont vos meilleurs alliés.

L'adoption de cette diététique hivernale n'est pas seulement une question de nutrition : c'est un véritable art de vivre, qui permet de traverser l'hiver en harmonie avec la nature et de préparer son corps au renouveau printanier.



- **Exemples d'aliments réchauffants :**

- **Viandes** : agneau, bœuf, poulet, canard, mouton, etc.
- **Poissons et fruits de mer** : crevette, moule, anguille, cabillaud, etc.
- **Épices douces** : gingembre, cannelle, anis étoilé, poivre noir, etc.
- **Légumes racines** : carottes, navets, patates douces, potiron, etc.
- **Céréales et légumineuses** : riz gluant, sarrasin, avoine, pois chiche, lentille, etc.
- **Fruits secs et oléagineux** : dattes, figes, châtaignes, noix, amandes, etc.
- **Boissons et préparations** : thé noir, tisane à base de gingembre, cannelle, soupe et bouillon, etc.

- **Renforcer les Reins avec des aliments sombres**

En médecine traditionnelle chinoise, la **couleur noire est liée aux Reins et à l'élément Eau**, qui régule notre énergie vitale profonde. Les aliments de couleur sombre sont particulièrement bénéfiques pour nourrir les Reins, en soutenant la vitalité et en fortifiant l'énergie.

Exemples : haricots noirs, graines de sésame noires, algues, champignons shiitaké, noix et châtaignes. Ces aliments, riches en nutriments et minéraux, sont parfaits pour renforcer les Reins et soutenir la vitalité en hiver.

- **Éviter les aliments crus et froids**

Les crudités, jus de fruits froids ou aliments glacés sollicitent inutilement la chaleur interne. En hiver, mieux vaut privilégier des **fruits et légumes cuits**. Une compote de pommes et poires aux épices réchauffantes, par exemple, constitue un dessert idéal.

- **Des plantes pour tonifier le corps**

Les plantes jouent un rôle clé dans la diététique hivernale. Souvent utilisées sous forme de décoctions ou d'infusions, elles réchauffent le corps, soutiennent les fonctions digestives ainsi qu'énergétiques, et tonifient l'organisme.

- **Racine d'astragale (Huang Qi)** : renforce l'immunité et soutient les Reins.
- **Baies de goji** : nourrissent le Yin et la vitalité.
- **Jujube rouge** : tonifie le sang et apaise l'esprit.

L'Hiver, une Invitation à l'Introspection

Au-delà de l'alimentation, la MTC nous invite à adapter notre mode de vie à l'énergie hivernale. Ralentir, se coucher tôt, préserver ses forces et s'accorder des moments de méditation ou de Qi Gong sont autant de gestes qui soutiennent nos Reins et cultivent notre énergie vitale.

L'hiver est une saison pour écouter notre corps, nourrir notre esprit et préparer les graines de vitalité qui éclore au printemps. Avec une diététique adaptée, nous faisons bien plus que nous protéger du froid : nous renforçons notre équilibre profond, à l'unisson avec les cycles de la nature.

Conclusion

La diététique chinoise pour l'hiver est **une philosophie autant qu'une pratique**. En réchauffant notre corps et en nourrissant nos Reins, nous honorons les rythmes de la saison et cultivons notre énergie pour les mois à venir.

Alors, mettez une soupe à mijoter, allumez une bougie, et laissez l'hiver vous inviter à un voyage intérieur, au service de votre vitalité.

