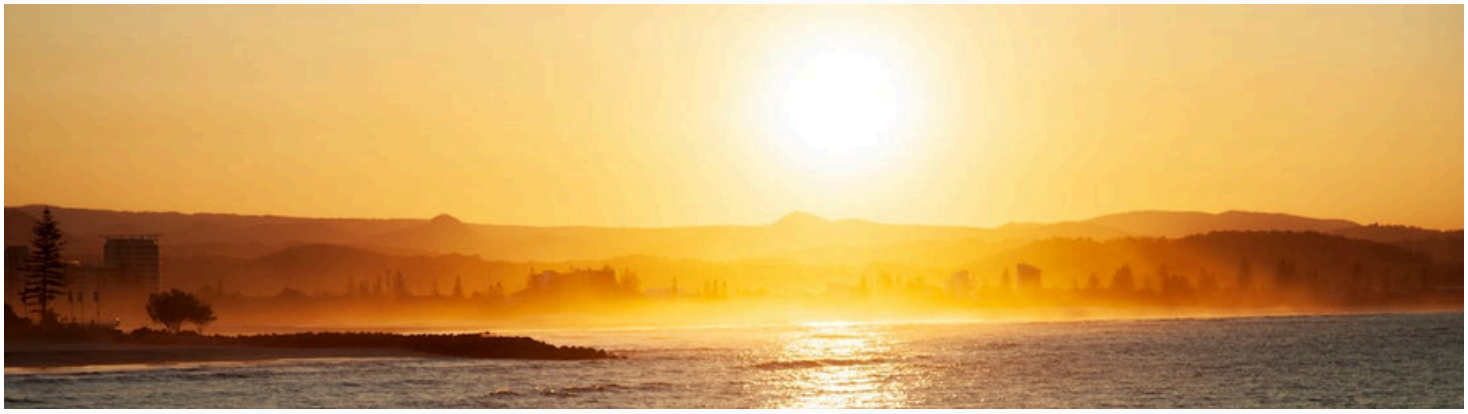
ÉTÉ, SOLEIL… ET ÉQUILIBRE ! QUE MANGER EN ÉTÉ SELON LA MTC ? 🌞

Selon le calendrier chinois, l'été s'étend du **5 mai au 20 juillet** : une période marquée par l'ascension du Yang, où la chaleur, la lumière et l'expansion atteignent leur apogée. En Médecine Traditionnelle Chinoise, cette saison est associée à l'Élément **Feu**, dont l'organe correspondant est le **Cœur** – gouverneur du Sang et logis de l'Esprit (Shen 神). C'est un temps de grande vitalité, propice à la joie et à l'ouverture vers l'autre… mais aussi aux déséquilibres si l'on ne veille pas à son hygiène de vie.



Comme à chaque changement de saison, l'arrivée de l'été s'accompagne d'un **bouleversement énergétique**. L'énergie Yang s'élève à la surface du corps, la chaleur extérieure augmente, les jours s'allongent, et notre organisme entre en résonance avec ce mouvement naturel de croissance, d'activité et de rayonnement.

Mais cette intensité énergétique, cette ouverture et cette chaleur peuvent aussi **assécher les liquides organiques, disperser notre énergie et troubler le Shen**. Le *Huang Di Nei Jing* rappelle : « Les trois mois d'été sont la saison où tout prospère et se développe. » Pour maintenir cet épanouissement sans basculer dans l'excès, il est essentiel de rester à l'écoute de son corps – et cela passe notamment par l'alimentation.

Transpiration excessive, soif intense, agitation, fatigue, sécheresse de la peau ou des muqueuses, troubles digestifs : autant de signes qui indiquent que le corps peine parfois à gérer cette abondance.

L'homme de l'été vit tard, se lève tôt, rayonne, aime, danse, rit… mais doit apprendre à **restaurer ses ressources Yin**. Grâce à des choix alimentaires simples, légers, et hydratants, en harmonie avec les saisons, il est possible de **nourrir le Cœur sans l'enflammer**, et de vivre l'été avec énergie, plaisir… et équilibre.

🥗 Que manger en été selon la MTC ?

En diététique chinoise, **l'alimentation repose sur un principe fondamental : l'équilibre**. On évite les excès, on varie les saveurs, on respecte les saisons, et surtout, on apprend à écouter les besoins de son corps !

Au début de l'été, lorsque les températures sont encore modérées, il est recommandé de consommer des **aliments de nature tiède**, tels que les cerises, les abricots, les crevettes ou la ciboulette. Ces aliments accompagnent la montée progressive du Yang, soutiennent l'énergie du Cœur, réchauffent doucement l'organisme et favorisent la circulation, sans provoquer de surchauffe.

À mesure que la saison avance et que la chaleur devient plus intense, il devient nécessaire de rafraîchir le corps. Les **aliments de nature fraîche**, notamment ceux riches en eau comme le concombre, la salade, la fraise ou l'ananas, deviennent alors essentiels. Ils aident à réguler l'énergie interne, à nourrir le Yin et à compenser les pertes de liquides dues à la chaleur.

Cependant, leur consommation doit rester modérée afin de **ne pas affaiblir la Rate**, organe central de la digestion en MTC.

En effet, les aliments crus ou de nature froide, bien qu'ils soient naturellement rafraîchissants, peuvent en excès **générer de l'humidité interne**. Cela concerne particulièrement les fruits et légumes crus de nature fraîche ou froide – tels que la tomate, le melon, la pastèque – ainsi que certains produits comme les laitages ou l'alcool. Lorsque la Rate ne parvient plus à transformer ces excès de liquides, cela peut conduire à une **stagnation** : œdèmes, diarrhées, mucosités, lourdeurs digestives ou mauvaise assimilation des nutriments.

Il est donc essentiel de **maintenir un équilibre entre cru et cuit**. Trop de cru peut affaiblir la Rate, déjà mise à l'épreuve par la chaleur estivale. L'idéal est d'associer des salades fraîches à des **préparations légèrement cuites**, comme des légumes grillés, sautés ou en vapeur. Cette combinaison permet à la fois de **préserver la vitalité des aliments et de soutenir le système digestif.**

En résumé, les aliments crus peuvent être bénéfiques pour humidifier l'organisme et lutter contre la chaleur, mais leur consommation doit rester **raisonnée et adaptée** à la constitution de chacun.

Sur le plan des saveurs, **l'amertume est particulièrement bénéfique en été**.
Elle aide à purifier la Chaleur, stimule le Cœur et permet de mieux gérer l'excès d'énergie Yang. On la retrouve dans des légumes comme les endives, les asperges, la roquette ou encore le céleri.

La saveur amère favorise un **rafraîchissement naturel** et soutient les fonctions d'élimination, notamment par l'urine et les selles. Elle aide ainsi à alléger le corps et à disperser l'agitation interne liée à la chaleur.

Comme toutes les saveurs en MTC, elle doit être utilisée avec modération. En excès, l'amertume peut affaiblir le Qi, nuire aux os et épuiser le Sang et le Yin. Cela dit, les excès sont rares, car cette saveur est déjà peu présente dans l'alimentation moderne.

En été, la **couleur rouge** est également à privilégier, car elle est associée au Cœur.

Les tomates, poivrons, fruits rouges, cerises, pastèque, aubergines, radis — ou encore certains fruits de mer comme la langouste ou le crabe — soutiennent la circulation énergétique tout en respectant la dynamique de la saison. Leur goût légèrement sucré renforce l'effet tonique sans surcharger l'organisme.

Enfin, s'il est important de faire attention à son alimentation, **l'hydratation** joue un rôle fondamental. Il est recommandé de boire régulièrement, en privilégiant des **liquides tempérés** : eau à température ambiante, thé vert, infusions rafraîchissantes à base de menthe, lotus ou camomille. Les jus de fruits frais (poire, grenade, pastèque, etc.) peuvent être consommés avec modération en cas de chaleur intense.

Le thé vert, incontournable en diététique chinoise, permet de disperser la Chaleur, d'éliminer les impuretés, de calmer l'Esprit et de soutenir les fonctions de l'Estomac et du Poumon.

Quelques exemples d'aliments et plats à privilégier en été :

- Les **fruits juteux** comme les agrumes, les pêches ou les cerises sont excellents pour rafraîchir en douceur. La pastèque, très froide, est idéale en cas de chaleur marquée, mais doit être consommée avec modération.
- Les **légumes de saison** comme le concombre, la tomate, la courgette, les haricots verts ou l'aubergine aident à nourrir le Yin tout en favorisant l'évacuation de la chaleur interne.
- Il est recommandé de privilégier les **protéines légères** surtout cuites à la vapeur ou grillées légèrement, comme la viande blanche, les poissons blancs ou les légumineuses, qui nourrissent sans alourdir la digestion.
- Des plats comme la **ratatouille**, à base de légumes estivaux, sont parfaits pour rafraîchir l'organisme tout en rééquilibrant les plats plus chauds ou plus secs, comme les grillades, typiques de la saison.

- Une petite quantité d'**aromates de saveur piquante** tels que le basilic, la coriandre, la ciboulette ou la menthe fraîche peut être ajoutée aux plats d'été. Utilisés modérément, ils stimulent la circulation du Qi tout en soutenant la digestion et la fraîcheur interne.
- Le **citron**, grâce à sa saveur acide, soutient la production de liquides organiques, désaltère, favorise la diurèse et participe à l'élimination des mucosités.
- Certains aliments spécifiques comme le longane séché, la graine de lotus, le jujube rouge ou le blé tendre peuvent être utilisés en décoction pour calmer l'Esprit et nourrir le Sang du Cœur.

Conclusion :

Comme le rappelle le *Sù Wèn* :

« **Suivre la voie des saisons, c'est nourrir la vie ; aller à l'encontre, c'est nuire à sa longévité.** »

L'été, saison du Feu, est un moment de dynamisme et d'ouverture. En Médecine Traditionnelle Chinoise, il est associé au Cœur, centre du Sang et de l'Esprit (Shen), et lié à la joie, à la clarté mentale, mais aussi à une certaine vulnérabilité si la chaleur interne n'est pas bien régulée.

S'adapter à cette saison par l'alimentation permet d'**accompagner le mouvement naturel du Yang**, de préserver les liquides organiques, et de soutenir la fonction digestive sans surcharge. Cela ne signifie pas bouleverser ses habitudes, mais plutôt ajuster avec discernement : consommer plus d'aliments hydratants, modérer les excès de chaleur, limiter les aliments froids crus en fonction de sa constitution.

En choisissant des aliments simples, digestes, de saison, on soutient l'équilibre du corps et de l'esprit. C'est une manière concrète d'**entretenir la vitalité, de prévenir les déséquilibres, et de vivre la saison estivale avec justesse, sans forcer ni freiner son élan !**