

GRAND FROID (DÀ HÁN) :

LE SOMMET DE L'HIVER ET LA GRAINE DU PRINTEMPS

Chaque année, alors que le vent glacé de janvier s'installe et que les paysages semblent figés sous le gel et la neige, le calendrier lunisolaire chinois nous rappelle un moment unique : le **Grand Froid** ou **Dà Hán (大寒)**. En 2026, ce terme solaire tombe le **20 janvier**, marquant le sommet du froid hivernal et l'ultime étape du cycle énergétique avant le début du Printemps.



Qu'est-ce que Dà Hán ?

Dans le calendrier chinois, l'année se divise en **24 périodes solaires (jiéqì)**, chacune correspondant à une phase astronomique et énergétique de la nature. Dà Hán, littéralement «Grand Froid», marque le point culminant de l'Hiver et symbolise l'instant où le **Yin est à son maximum**, juste avant que le retour progressif du Yang ne s'amorce.

Contrairement à l'idée que le froid cesse après Dà Hán, il s'agit plutôt du **sommet énergétique de l'Hiver** : les forces de la nature sont concentrées, repliées dans une phase de dormance profonde.

Dà Hán s'étend du 20 janvier au 4 février, jusqu'au terme solaire suivant : **Lìchūn**, le début du Printemps annonçant déjà la première lueur du renouveau !

En termes de Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) :

- Dà Hán correspond à un temps de préservation maximale.
- Le corps est invité à **conserver le Yang** et à **protéger le Jing**, en lien étroit avec l'énergie des Reins.
- L'introspection, le calme et le repos sont essentiels pour traverser cette période.

Il s'agit d'un moment où l'on ne cherche pas à agir, mais à soutenir l'essentiel.

Conseils pratiques pour traverser Dà Hán en bonne santé :

Alimentation

Traditionnellement, cette période est associée à des repas copieux afin de combattre le froid et nourrir le corps : soupes, bouillons, ragoûts, plats longuement mijotés, fondues chinoises, etc.



Dans certaines régions de Chine, on consomme les **raviolis du Grand Froid** (Dà Hán Jiǎozi) : symboles de chaleur, d'énergie et de cohésion familiale. En effet, la préparation de ces raviolis en famille renforce le sentiment d'unité et de solidarité, et souligne l'importance des liens familiaux durant les mois les plus froids de l'hiver.

Selon la MTC, il est conseillé de privilégier :

- Aliments réchauffants : gingembre, cannelle, ail... réputés pour combattre le rhume et renforcer le système immunitaire.
- Repas faciles à digérer, pour ne pas surcharger l'énergie digestive.
- Éventuellement, le recours aux plantes médicinales ou à l'acupuncture peut aider à soutenir la vitalité et à prévenir les maux de l'hiver, notamment grâce à des formules traditionnelles de la MTC comme **Yu Ping Feng San, Liu Wei Di Huang Wan** ou encore à des plantes reconnues comme **l'Astragale**.

Mode de vie

- Repos suffisant et régulier.
- Prendre soin de soi et écouter ses envies.
- Activités physiques douces : marche lente, Qi Gong, étirements.
- Bain chaud ou détente musculaire le soir pour réchauffer le corps.

Conclusion de Dà Hán dans le cycle saisonnier

Dà Hán clôt le cycle hivernal : c'est le moment le plus Yin de l'année, juste avant que l'énergie Yang ne commence à croître de façon perceptible. Ce passage n'est pas uniquement météorologique ou symbolique : il marque une étape énergétique essentielle, qui **influence notre manière de vivre, de penser et de nous organiser** à l'approche d'un nouveau cycle.

Le froid peut être rude, mais il contient déjà la **graine de la renaissance**. Traverser Dà Hán avec sagesse, chaleur et attention, c'est permettre à l'Énergie Vitale de se conserver et de se préparer à émerger.

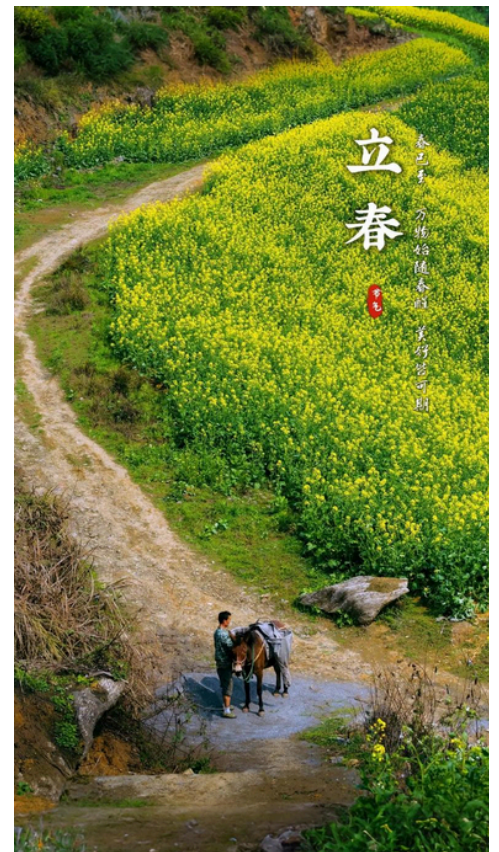
Janvier n'est donc pas un mois pour commencer, mais un mois pour tenir, préserver et renforcer. En Chine, on dit que **celui qui passe bien l'Hiver prépare une bonne année !**

Le début d'une nouvelle saison : accueillir le Printemps

À la suite de Dà Hán commence une nouvelle dynamique avec **Lìchūn (立春)**, le Début du Printemps, qui débute le **4 février**. Même si le froid est encore bien présent dans l'air, l'énergie change subtilement de direction. Le Yang, jusque-là profondément contenu, commence à se remettre en mouvement.

Le Printemps marque le retour progressif de l'élan vital, de la croissance et de l'expansion. En MTC, cette saison est associée au réveil du corps et de l'esprit, à la circulation de l'énergie et à la capacité de se projeter vers l'avenir.

Cette transition demande toutefois de la douceur : après l'immobilité de l'Hiver, le mouvement doit reprendre sans précipitation, en respectant le rythme naturel du corps.



Culture et anticipation du Nouvel An chinois 🇨🇳

Cette montée progressive de l'énergie printanière s'inscrit dans un contexte culturel fort avec l'approche du Nouvel An chinois, célébré le **17 février** cette année. Cette période est à la fois un temps de préparation festive et de purification, intérieure comme extérieure.

Traditionnellement, on nettoie les maisons, on prépare les mets de fête et on renforce les liens familiaux et sociaux. Ces gestes accompagnent symboliquement le passage d'une année à l'autre et soutiennent la transition énergétique vers le renouveau.

Ainsi, Dà Hán, le Début du Printemps et le Nouvel An chinois s'inscrivent dans une continuité naturelle : l'Hiver s'achève, l'énergie se remet en mouvement, et un nouveau cycle peut pleinement commencer !

