PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR :
LES CLÉS D'UNE RENTRÉE SEREINE POUR NOS CHÉRUBINS

La rentrée est toujours une période pleine de découvertes et d'excitation, mais aussi de petits défis : reprise du rythme de la crèche ou de l'école, nouvelles habitudes, fatigue qui s'installe, et surtout **microbes qui circulent avec une rapidité déconcertante**.

Que l'on ait des enfants ou que l'on en côtoie régulièrement, chacun sait que cette période rime souvent avec petites épidémies : coup de froid, gorge qui gratte ou autres affections qui s'invitent volontiers dans les familles. Les enfants explorent, touchent à tout, portent leurs mains à la bouche, se contaminent mutuellement… puis ramènent ces hôtes indésirables à la maison, atteignant tour à tour parents et proches.

À cela s'ajoute un facteur naturel : au moment de la rentrée, nous sommes déjà en **Automne** selon la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Cette saison se caractérise par une **énergie qui commence à se replier vers l'intérieur, préparant le corps à des temps plus frais**. Les journées raccourcissent, les températures baissent peu à peu, l'humidité s'installe, et notre organisme doit s'adapter à ces changements. Ces variations fragilisent les défenses naturelles, surtout chez les enfants dont l'Énergie Vitale n'est pas encore pleinement consolidée. Cette double contrainte, microbes extérieurs et climat automnal, explique pourquoi cette période est si propice aux déséquilibres.

La MTC offre toutefois des clés précieuses pour accompagner les enfants et renforcer leur terrain. Elle propose des moyens simples, naturels et adaptés, afin de soutenir leur énergie, consolider leur immunité et leur permettre de traverser cette saison plus sereinement, tout en préservant l'équilibre de toute la famille.

Instaurer les bons réflexes

Quelques gestes simples font déjà une grande différence. En MTC, il est essentiel de **protéger la nuque**, zone d'entrée privilégiée des Vents pathogènes, en couvrant bien cette partie du corps par temps frais. Il ne faut pas oublier non plus la **tête, les mains et les pieds**, particulièrement sensibles au Froid : souvent découverts, ils deviennent de véritables portes ouvertes aux déséquilibres saisonniers. Les garder bien au chaud aide à préserver l'équilibre générale. Enfin, un **sommeil régulier et suffisant** reste indispensable pour recharger les défenses naturelles et soutenir l'énergie.

Du côté de la **respiration**, de petits exercices ludiques permettent de **stimuler naturellement le Poumon** tout en amusant les enfants :

- Souffler doucement dans une paille plongée dans un verre d'eau pour faire des bulles,
- Déplacer une plume ou une petite boule de coton en expirant dessus,
- Inspirer par le nez en ouvrant les bras, puis expirer lentement par la bouche en les refermant autour de soi (comme un câlin),
- Chanter ou réciter une comptine en allongeant doucement l'expiration.

Ces jeux renforcent la capacité pulmonaire et aident les enfants à mieux gérer leur souffle, sans effort excessif ni risque de manque d'oxygène.

À cela s'ajoutent des **règles d'hygiène** toutes simples mais très efficaces : se laver les mains régulièrement, apprendre aux enfants à se moucher correctement et à jeter leurs mouchoirs, aérer les pièces chaque jour pour renouveler l'air.

Ces gestes du quotidien, associés aux principes de la MTC, permettent de limiter la propagation des microbes et de soutenir naturellement l'organisme.

Préserver leur équilibre intérieur

En Automne, la MTC relie le Poumon à l'émotion de la **tristesse**. Les enfants, qui vivent intensément leurs ressentis peuvent se montrer plus sensibles, fatigués ou vulnérables durant cette période. Leur offrir **une écoute bienveillante, des moments de réconfort et un cadre rassurant** contribue autant à renforcer leurs défenses que les soins physiques.

De plus, quelques gestes doux peuvent soutenir leur énergie au quotidien. Un **massage délicat du dos le long de la colonne** aide à libérer la respiration et à apaiser le système nerveux. Un **massage circulaire du ventre** favorise quant à lui une meilleure digestion, clé de l'immunité selon la MTC. Ces instants de contact et de tendresse renforcent non seulement leur terrain, mais aussi le lien affectif avec leurs parents : un véritable « remède du cœur ».

Bien évidemment, nous ne pouvons pas passer à côté de l'alimentation !

L'Automne est une saison de transition où l'organisme se prépare à des conditions plus fraîches et plus humides. L'alimentation joue alors un rôle essentiel pour protéger les Poumons, renforcer les défenses et maintenir l'énergie des enfants.

« *Un terrain fort commence par une alimentation adaptée*. »

Privilégier les **repas simples, chauds et digestes** : soupes, bouillons, potages, compotes et plats mijotés nourrissent en profondeur et soutiennent la digestion, qui est au **centre de l'immunité**. Les légumes de saison (courges, carottes, navets, poireaux, patates douces) et les fruits cuits (poires, pommes) sont particulièrement adaptés. Ils aident à humidifier les Poumons et à apaiser une gorge sensible.

Introduire avec modération des **saveurs légèrement piquantes** (comme le radis, le gingembre doux ou la ciboulette) permet de stimuler en douceur l'énergie du Poumon. En revanche, il est préférable de **limiter les aliments froids et sucrés** (glaces, sodas, excès de produits laitiers), qui fragilisent la Rate et affaiblissent les défenses.

N'oublions pas **l'hydratation qui reste primordiale** : l'air automnal assèche facilement les muqueuses, ouvrant la porte aux microbes. Proposer régulièrement de l'eau tiède, des bouillons, ou des infusions douces adaptées aux enfants (camomille, tilleul, fleurs de sureau) aide à préserver une bonne humidité interne et à protéger les voies respiratoires.

Les jus de fruits frais, comme la pomme ou l'orange, peuvent être une bonne source de vitamines, mais ils doivent rester ponctuels : oui aux jus mais avec modération, en petite quantité et à température ambiante, pour éviter de fragiliser la digestion.

Un exemple tout simple : au goûter, une petite compote tiède de pommes et de poires avec un soupçon de cannelle nourrit, réchauffe et fait plaisir aux enfants tout en soutenant leur énergie.

Ainsi, en choisissant une alimentation réconfortante et une hydratation régulière, on soutient naturellement le terrain de l'enfant et on lui permet de traverser cette saison avec plus de vitalité.

Renforcer le Qi du Poumon : la Pharmacopée en soutien

Dans la vision de la Médecine Traditionnelle Chinoise, **le Poumon gouverne la respiration et le Wei Qi**, l'énergie défensive de l'organisme. Lorsqu'il est fort, l'enfant résiste mieux au Froid, aux déséquilibres saisonniers et aux fragilités qui reviennent facilement.

Parmi les trésors de la Pharmacopée Traditionnelle Chinoise, la formule traditionnelle ***Yu Ping Feng San*** (玉屏风散) occupe une place de choix. Littéralement appelée « *Décoction du Paravent de Jade* », elle évoque une barrière précieuse et solide qui protège des agressions extérieures.

Utilisée depuis des siècles, elle est réputée pour **consolider le Wei Qi, renforcer les défenses naturelles et réduire la vulnérabilité face aux épidémies saisonnières**. Elle constitue une protection particulièrement efficace **contre le Vent pathogène**, et se révèle précieuse pour les constitutions plus faibles, qu'il s'agisse des jeunes enfants, des personnes fatiguées ou des aînés.

Le « *Paravent de Jade* » illustre parfaitement la manière dont la MTC accompagne aussi bien les enfants que les adultes dans le renforcement de leur terrain, leur permettant de traverser les changements de saison avec plus de vitalité.

En conclusion

Une rentrée réussie, c'est avant tout une rentrée où l'enfant se sent confiant, protégé et apaisé. En associant une alimentation équilibrée, des habitudes de vie adaptées et, lorsque nécessaire, le soutien de la pharmacopée, nous renforçons leur résistance face aux épidémies saisonnières. Ces conseils concernent aussi les adultes : **la prévention n'a pas d'âge.**

La Médecine Traditionnelle Chinoise nous rappelle qu'**il est toujours préférable de prévenir que de guérir**. En cultivant dès maintenant notre Énergie Vitale, nous préparons le corps et l'esprit à traverser l'Automne et l'Hiver avec plus de force, mais aussi avec une profonde sérénité.