



L'HIVER EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Saison du Repos, de la Conservation et de la Régénération Profonde

Du 7 novembre 2025 au 16 janvier 2026 - L'hiver s'installe officiellement selon le calendrier chinois. Cette saison, loin d'être un simple moment de froid et de grisaille, représente en médecine traditionnelle chinoise une **période sacrée de régénération**, où la nature et notre corps entrent dans une phase de repos essentielle pour accumuler l'énergie qui explosera au printemps.

COMPRENDRE L'HIVER EN MTC



La Saison de l'Élément Eau

L'hiver est gouverné par **l'élément Eau**, le plus Yin des cinq éléments. C'est la saison du **repli, de l'intériorisation et de la conservation énergétique**. Dans la nature, tout se ralentit :

L'Hiver en Médecine Traditionnelle Chinoise : Le Temps du Repos et de la Régénération

Quand la nature se retire, le corps sage l'imiter

L'hiver marque, dans la vision millénaire de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), une période cruciale de retrait et de conservation de l'énergie vitale. Loin d'être une simple saison froide, c'est un moment de profonde régénération intérieure.

L'Eau et le Rein : les maîtres de l'hiver

En MTC, l'hiver correspond à l'élément **Eau** et est intimement lié aux **Reins**, considérés comme la source de notre énergie vitale fondamentale, le *Jing*. Ces organes stockent notre essence et gouvernent notre capacité d'adaptation au froid.

"Les Reins sont comme un trésor que l'on préserve durant l'hiver", expliquent les textes classiques. Cette période exige de ménager nos ressources énergétiques plutôt que de les disperser.

Les caractéristiques de la saison

Direction : Nord



Climat : Froid



Couleur : Noir et bleu foncé

Saveur : Salée (avec modération)

Émotion : La peur (à équilibrer)

Organes : Reins et Vessie

L'énergie descend et s'intériorise, comme la sève qui se retire dans les racines des arbres. C'est le moment du **Yin maximal**, de l'obscurité et du repos nécessaire avant le renouveau printanier.

Conseils pour vivre l'hiver en harmonie

Se coucher tôt, se lever tard : Suivre le rythme naturel du soleil permet de préserver l'énergie des Reins. La MTC recommande de dormir davantage en hiver.

Préserver la chaleur : Protéger particulièrement le bas du dos (zone des Reins), les pieds et le cou. Porter plusieurs couches de vêtements et éviter la transpiration excessive qui disperse le *Yang*.

Ralentir le rythme : L'hiver n'est pas la saison des grandes entreprises. C'est le temps de l'introspection, de la méditation et des activités calmes comme la lecture ou l'écriture.



L'alimentation hivernale

Privilégez les aliments qui nourrissent les Reins et réchauffent le corps :

Les soupes mijotées, les ragoûts et les bouillons d'os sont particulièrement recommandés. Les légumes racines (carottes, navets, panais), les céréales complètes, les légumineuses noires (haricots noirs, soja noir), les noix et les châtaignes soutiennent l'énergie rénale.

Les aliments de nature tiède comme l'agneau, le gingembre, la cannelle et les oignons aident à maintenir la chaleur interne. La saveur salée, en petite quantité, guide l'énergie vers les Reins.

Évitez les crudités, les aliments froids et les boissons glacées qui affaiblissent le feu digestif, déjà plus fragile en hiver.



Pratiques énergétiques



Le **Qi Gong** et le **Tai Chi** pratiqués avec douceur permettent de faire circuler l'énergie sans la disperser. Les automassages de la zone lombaire et du point Yongquan (fontaine jaillissante, sous la plante des pieds) tonifient les Reins.

La respiration profonde et abdominale nourrit le *Qi* originel stocké dans les Reins.



Équilibrer l'émotion de l'hiver

La peur est l'émotion associée aux Reins. En excès, elle blesse ces organes et crée un cercle vicieux. L'hiver invite à cultiver le courage tranquille et la confiance en nos ressources profondes.

Les périodes de silence et de solitude choisie, loin d'être négatives, permettent de se ressourcer véritablement.

Un investissement pour le printemps

"Celui qui sait préserver son énergie en hiver aura la vitalité au printemps", affirme le *Huangdi Neijing*, texte fondateur de la MTC. En respectant ce temps de repos, nous permettons à notre corps de se régénérer en profondeur.

L'hiver en MTC nous enseigne une sagesse essentielle : ralentir n'est pas faiblir, mais se préparer à renaître.

Article à visée informative. Pour un accompagnement personnalisé en MTC, consultez un praticien qualifié.

