

LE PRINTEMPS EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Saison de renouveau, de croissance et d'expansion

Du 4 février au 5 mai 2026

L'énergie Yang commence à croître après le repos hivernal. La nature se réveille, la sève monte dans les arbres, les bourgeons éclosent.

C'est le moment idéal pour nettoyer l'organisme, alléger l'alimentation, reprendre une activité physique douce et régulière, et se reconnecter à la nature. En respectant les principes de la diététique chinoise printanière et en harmonisant le Foie, nous favorisons une transition énergétique fluide et prévenons les déséquilibres de saison. Cultiver la souplesse physique et mentale, nourrir nos projets avec créativité et exprimer nos émotions sainement sont les clés d'un Printemps harmonieux.

COMPRENDRE LE PRINTEMPS EN MTC

La saison de l'élément BOIS

Le Bois (木 Mu) est l'élément associé au Printemps dans la théorie des Cinq Éléments. Il symbolise la croissance, l'expansion, la souplesse et le mouvement ascendant, à l'image de l'arbre qui s'élève vers le ciel et dont les racines s'enfoncent profondément dans la terre.

Le Foie, organe maître de cet élément, incarne ces qualités de dynamisme et de libre circulation. Comme le bois vivant qui plie sans rompre, le Foie régule le flux du Qi dans tout le corps, assurant fluidité et adaptabilité. Sa fonction de « drainage et dispersion » (疏泄 Shu Xie) permet au Qi de circuler harmonieusement dans tous les méridiens et organes, évitant ainsi stagnation et blocages.

Le Bois représente également la capacité de planification et de vision : tout comme un arbre croît selon un plan naturel, le Foie, par le Hun (âme éthérée) qu'il abrite, nous donne la capacité de concevoir des projets, de nous projeter dans l'avenir et d'imaginer créativement.

Lorsque l'énergie du Bois est équilibrée, nous manifestons souplesse, créativité, bienveillance et capacité d'adaptation. Lorsqu'elle est bloquée ou excessive, apparaissent rigidité, colère, frustration et tensions – à l'image d'un arbre dont la croissance serait entravée ou d'une branche trop rigide qui se brise au lieu de plier.

Le Printemps offre ainsi une opportunité naturelle de cultiver les qualités du Bois : croître, s'étirer, se renouveler, et laisser circuler librement notre énergie vitale.

Les caractéristiques de la saison

- **Direction** : Est
- **Climat (pathogène)** : Vent
- **Couleur** : Vert
- **Saveur** : Acide
- **Émotion** : Colère (en excès) / Bienveillance, générosité (équilibrée)

- **Organes** : Foie et Vésicule Biliaire
-

PRINCIPES DIÉTÉTIQUES DU PRINTEMPS

Objectifs nutritionnels

- Favoriser la montée douce du Yang sans brusquer l'organisme
- Nourrir le Sang du Foie pour soutenir ses fonctions
- Drainer et détoxifier le Foie des toxines accumulées pendant l'hiver
- Harmoniser la libre circulation du Qi pour éviter la stagnation
- Alléger l'alimentation après la richesse hivernale

Saveurs et nature thermique

Saveurs à privilégier :

- **Saveur acide (avec modération)** : astringente, elle aide à nourrir le Yin du Foie et le Sang, mais en excès elle peut contracter et bloquer le Qi
- **Saveur douce** : harmonise, détend le Foie, tonifie la Rate
- **Saveur piquante légère** : favorise la dispersion du Qi, aide à l'extériorisation printanière

Nature thermique : Privilégier les aliments de nature fraîche à tiède, éviter les extrêmes (trop froid ou trop chaud).

Aliments recommandés au Printemps

Légumes verts et jeunes pousses (*couleur verte = Foie*) :

Jeunes pousses, germinations, pousses de bambou • Épinards, blettes, cresson, roquette, mâche • Asperges vertes • Petits pois, fèves fraîches • Artichaut (excellent draineur hépatique) • Fenouil (harmonise l'estomac et le Foie) • Céleri branche • Plantes sauvages dépuratives : pissenlit, ortie, plantain (en cure)

Céréales et légumineuses :

Blé, orge (rafraîchissants) • Lentilles vertes • Haricots azuki (tonifient le Sang) • Quinoa

Viandes, poissons et œufs :

Volaille (poulet, canard) • Poissons de mer • Œufs (nourrissent le Sang du Foie) • Foie de volaille (avec modération, nourrit le Sang) • Fruits de mer

Fruits de saison :

Fraises (tonifient le Sang) • Cerises (nourrissent le Sang, harmonisent le Qi) • Prunes • Abricots • Agrumes (citron, pamplemousse) en quantité modérée

Aromates et condiments :

Menthe, coriandre fraîche, persil, ciboulette • Basilic, estragon, aneth • Ail, échalote, oignon nouveau, poireau • Gingembre frais (en petite quantité) • Vinaigre de riz ou de cidre (saveur acide modérée)

Condiments spécifiques MTC :

Graines de sésame noir (tonifient le Sang et le Yin du Foie) • Baies de goji (nourrissent le Sang du Foie et les yeux) • Jujubes (dattes chinoises - harmonisent)

Aliments à limiter ou éviter

- Excès de saveur acide (contracte le Foie)
- Aliments trop gras, lourds et riches (surchargent le Foie)
- Friture, charcuterie, viandes grasses
- Produits laitiers en excès (humidité)
- Alcool (échauffe et stresse le Foie)
- Café en excès (assèche le Yin du Foie)
- Sucre raffiné, pâtisseries industrielles
- Aliments trop épicés et piquants (dispersent trop le Qi)
- Aliments de nature très froide (ralentissent la montée du Yang)

Modes de cuisson adaptés

- Cuisson vapeur légère (préserve la vitalité et la couleur verte)
- Sautés rapides type wok (feu vif, cuisson courte)
- Soupes claires et légères aux légumes verts
- Crudités en petite quantité (si bonne digestion et pas de vide de Yang de la Rate)
- Cuissons courtes qui préservent le croquant et la fraîcheur
- **Éviter** : cuissons longues, mijotées, grasses, fritures

RECOMMANDATIONS D'HYGIÈNE DE VIE

Activité physique et mouvement

Le Printemps est la saison idéale pour reprendre ou intensifier l'activité physique :

- Étirements : Qi Gong, Yoga, Tai Chi (assouplissent les tendons gouvernés par le Foie)
- Marche en nature, randonnée
- Activités d'extérieur : jardinage, vélo
- Exercices modérés et réguliers plutôt qu'intenses et ponctuels
- Sortir de la sédentarité hivernale progressivement

Rythme de vie et sommeil

- Se lever plus tôt avec le soleil (Yang croissant)
- Se coucher un peu plus tard qu'en hiver (mais pas trop tard)
- Aérer régulièrement les espaces de vie et de travail
- Passer du temps à l'extérieur, profiter de la lumière du jour

- Respecter les horaires du Foie (1h-3h) et de la Vésicule biliaire (23h-1h) pour un sommeil réparateur

Gestion émotionnelle

Le Printemps réveille l'énergie du Foie et peut amplifier les émotions :

- Exprimer ses émotions de manière constructive (ne pas les réprimer)
- Éviter de refouler la colère mais ne pas l'exprimer de façon destructive
- Pratiquer la méditation, respiration abdominale profonde
- Cultiver la patience, la bienveillance et la générosité
- Développer sa créativité : activités artistiques, manuelles
- Planifier des projets, se fixer des objectifs (fonction du Hun)
- Éviter le surmenage mental et le stress excessif

Protection contre le Vent (climat pathogène)

Le Vent est le climat dominant du Printemps et peut pénétrer l'organisme :

- Protéger la nuque (point d'entrée privilégié du Vent) : écharpes, foulards
- Éviter les courants d'air après transpiration
- Se couvrir progressivement lors des changements de température
- Attention aux refroidissements, rhinites, raideurs cervicales

PLANTES, TISANES ET PRATIQUES COMPLÉMENTAIRES

Tisanes et plantes de saison

- **Menthe poivrée** : disperse le Qi du Foie, rafraîchit
- **Chrysanthème** : apaise le Foie, clarifie les yeux
- **Aubépine** : harmonise le Foie et le Cœur
- **Mélisse** : calme l'agitation liée au Foie
- **Cure de sève de bouleau** (drainage printanier)
- **Chardon-Marie, Desmodium** : soutiennent la fonction hépatique (approche occidentale)
- **Pissenlit, ortie** : dépuratifs et drainants