



# Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

**Survivre à la chaleur sans griller son  
Cœur !**



**Mai 2025**



# Nouveau printemps

## Survivre à la chaleur sans griller son Cœur !

### SOMMAIRE

<b>Survivre à la chaleur sans griller son Cœur !</b> .....	<b>2</b>
Introduction.....	5
L'été en médecine chinoise.....	8
<b>Pathologies estivales : que dit la médecine chinoise ?</b> .....	<b>15</b>
1. Le coup de chaleur (Zhong Shu).....	16
2. Troubles intestinaux liés à la chaleur : dysenterie, diarrhée estivale.....	26
3. Maladies infectieuses fréquentes chez les enfants : Syndrome mains-pieds-bouche..	37
4. Troubles cardiovasculaires : Déséquilibres du Cœur (palpitations, insomnie, anxiété)	43
5. Pathologies neurologiques graves : AVC liés au Vent-Chaleur.....	44
<b>Conseils généraux pour préserver le Cœur en été</b> .....	<b>46</b>
Conseils généraux.....	47
Digito-Acupuncture préventive.....	50
Méthodes complémentaires.....	54
Importance des périodes de repos.....	57
La Diététothérapie estivale en MTC.....	58
<b>Conclusion</b> .....	<b>66</b>
Couperose.....	70
Apnée du sommeil.....	70
Préparation au voyage en pays chaud.....	72
Bâtons de moxa sur point 25E.....	73
Po Chai pour les enfants.....	73
Maladies du Cœur et pays tempéré.....	74
Tapoter en acupuncture.....	74
Soulager les pieds et chevilles gonflés.....	75
Thé vert et sommeil.....	76
Po Chai Pill en France.....	77
Tisane d'hibiscus d'Egypte.....	77
Rétention d'eau dans les jambes.....	78



# Nouveau printemps

## **Introduction :** **L'été en médecine chinoise**





# Nouveau printemps

**Claire** : Bonsoir, bonsoir à tous et à toutes. Bonsoir Jean, comment vas-tu ce soir ?

**Jean Pélissier** : Bien, écoute, très bien et puis je suis très heureux de faire ce nouveau webinaire en votre compagnie.

**Claire** : Nous aussi, on est ravis de te retrouver ce soir. Comment allez-vous ? Comme vous le savez ce soir, on va parler de survivre à la chaleur sans griller son Cœur.

Donc, on va vous expliquer dans un instant ce que signifie ce titre, mais avant tout, un petit rappel technique pour les nouvelles personnes qui viennent d'arriver dans le programme du *Nouveau Printemps*. Tout d'abord, bienvenue à vous, nous sommes ravis de vous retrouver. Pensez à vous connecter en filaire, si possible, afin d'avoir une bonne connexion tout au long de la soirée. Et si vous avez des questions ou un problème technique, n'hésitez pas à le signaler dans le chat. Nous sommes là pour vous aider.

Voilà, petit rappel technique rapide. Maintenant, entrons dans le vif du sujet.

Survivre à la chaleur sans griller son Cœur : tu as décidé aujourd'hui de nous parler de l'été, Jean. J'ai bien aimé ton titre, car je crois savoir que l'énergie du Cœur est à mettre en relation avec la saison de l'été, et je suis certaine que tu vas nous donner toute une série de conseils pour bien traverser cette saison, pour en profiter pleinement et surtout recharger notre fameuse *batterie des Reins*. Donc, on a hâte de t'écouter sur ce sujet.

## Introduction

**Jean Pélissier** : Oui, bonjour à tous. Je sais qu'il y a pas mal de nouvelles personnes qui me suivent, et en fin de compte, j'adore préparer ces webinaires, parce que ce sont des sujets un peu spécifiques à chaque fois.

Mais cette fois-ci, je me suis dit : tiens, en prenant la fable *La Cigale et la Fourmi*, comment préparer un bel été sans pour autant y perdre ses plumes ? Pour que, au moment où l'automne et l'hiver arrivent, vous ne tombiez pas tous malades avec des problèmes de laryngite, de sécheresse des poumons, liés à cette chaleur cachée. On va reparler de cette notion de pénétration de la chaleur.

Je peux en parler en connaissance de cause, parce qu'à chaque fois que je vais à Ouagadougou, au Burkina Faso, la chaleur y atteint 40 à 45 degrés. On y apprend à se prémunir contre cette pénétration, cette "*perversité*" de la chaleur, pour éviter qu'il y ait des effets secondaires au retour.

On va faire un exercice, une sorte de **visualisation mentale** :

Fermez les yeux un instant et imaginez le soleil au zénith, la chaleur normale de l'été qui caresse délicatement votre peau, le chant discret des cigales, et cette sensation profonde de vitalité que seule la saison estivale sait nous offrir.

**Cette saison, en médecine traditionnelle chinoise, est loin d'être anodine. C'est le moment où le *Yang*, l'énergie de la vie, atteint son apogée, sa plénitude absolue.**



# Nouveau printemps

Le problème, c'est que l'été, dans le cycle des saisons selon la médecine chinoise, commence généralement autour du 5 mai et se termine vers le 6 août, selon le calendrier chinois.

Ce calendrier est divisé en 24 périodes solaires, et l'été englobe principalement :

- **Début de l'été** (Lìxià - 立夏) : vers le 5 mai
- **Petite chaleur** (Xiǎoshǔ - 小暑) : vers le 7 juillet
- **Grande chaleur** (Dàshǔ - 大暑) : vers le 23 juillet
- **Fin de l'été** : autour du 6 août, moment où débute l'intersaison (土用, Tǔyòng) avant l'automne.

D'ailleurs, si l'on prend un moment pour méditer ou simplement réfléchir, on réalise qu'effectivement, on est déjà entrés dans cette période estivale.

Je voulais vous expliquer quelque chose : dans le cycle des cinq éléments, on parle souvent de l'**été indien**. Mais si l'on observe le cycle autrement, en plaçant l'énergie de la rate au centre et les quatre éléments autour : le Cœur en haut, les reins en bas, le foie à gauche et les poumons à droite, **la rate-pancréas représente l'intersaison entre les différentes saisons**.

C'est très important de comprendre cela, car ces intersaisons sont particulièrement dangereuses pour l'organisme, en raison des nombreuses adaptations qu'elles exigent. C'est vrai que, vers le début du mois de mai, beaucoup de personnes étaient malades, justement parce que cette phase d'adaptation a été difficile.



# Nouveau printemps

En médecine chinoise, on parle de saison en retard, de saison en avance, d'une saison qui commence puis qui recule... On le constate régulièrement. Et tout cela demande énormément d'adaptation à l'organisme. Ce sont donc ces intersaisons qu'il faut surveiller de très près, et pendant lesquelles il est essentiel de recharger sa *batterie des Reins*.

En médecine chinoise, nous disons que l'été appartient à l'élément *Feu*. Le logiciel-organe qui lui correspond est le Cœur, le Cœur-empereur.

Comme un souverain éclairé, le Cœur dirige non seulement la circulation du sang, mais régit aussi toutes nos émotions, nos pensées, notre équilibre mental et émotionnel intérieur.

C'est lui qui abrite notre *Shen*, notre mental, notre Esprit. C'est le filtre par lequel transitent toutes les informations reçues par nos cinq sens. Ce Cœur, lorsqu'il est bien régulé, nous permet d'apprécier la vie avec légèreté et joie. C'est ce que l'on appelle "**avoir le Cœur ouvert**". Rappelez-vous, je vous avais fait un webinaire sur les neuf méthodes pour ouvrir son Cœur.

Mais attention, si cette période estivale est un moment propice à la joie et à l'expansion, elle nous invite aussi à une **certaine vigilance**. Car lorsque le feu du Cœur s'emballe, il peut littéralement nous consumer de l'intérieur.

Cela peut, par exemple, générer des palpitations, des problèmes d'insomnie. Avez-vous remarqué qu'en été, vous avez beaucoup plus de difficultés à vous endormir, ou encore de l'irritabilité ? C'est toujours le feu du Cœur qui, en cas de chaleur excessive, se manifeste. Si vous avez déjà cette tendance à un



# Nouveau printemps

excès de feu du Cœur, et nous y reviendrons, cela peut aussi entraîner des désordres digestifs. Tout ceci ne sont que quelques signaux d'alerte envoyés par notre corps pour nous rappeler à l'ordre.

Comment traverser sereinement cette saison si haute en couleur, et comment préserver ce trésor énergétique estival pour mieux vivre toute l'année ? Ce sont précisément ces questions que nous allons explorer ensemble aujourd'hui.

***Bienvenue dans ce voyage fascinant au Cœur de l'été, selon la sagesse millénaire de la médecine chinoise !***

## **L'été en médecine chinoise**

L'été, en médecine chinoise, est la saison où la nature atteint sa pleine maturité, offrant un incroyable spectacle d'énergie et de lumière. Cette saison est associée à l'élément **Feu**, incarnation parfaite du *Yang*. On parle même du *Yang* dans le *Yang*, tandis que le *Yin* dans le *Yin* est représenté par l'énergie des reins, associée à l'hiver, au nord.

Pendant l'été, cette énergie est à son apogée. C'est une énergie rayonnante, expansive, comme le disent les Anglo-Saxons : *expand and express*. Elle invite chacun à sortir, à s'ouvrir aux autres, à s'exprimer pleinement.

Ce mouvement énergétique vers l'extérieur est nécessaire : **il favorise l'activité, la créativité, l'expression de soi**. Il ne faut surtout pas le brider.



# Nouveau printemps

Et pourtant, peut-être qu'à certains moments, vous refusez inconsciemment l'été, vous refusez cette chaleur, et vous allez vous enfermer avec une climatisation excessive. On va y revenir, car ce recours à la climatisation peut, en fin de compte, vous couper du rythme naturel de la saison.

Je me souviendrai toujours : je suis né en 1952, en Algérie. Dans le village à côté d'Alger où je suis né, chaque été, il faisait très chaud. Comme dans le sud de la France, quand il faisait vraiment très chaud, on avait une astuce : on se couchait à même le sol, parfois sur les tommettes encore fraîches et épaisses. Les murs étaient très épais, les volets fermés. La climatisation n'existait pas à l'époque. Et pourtant, on vivait bien.

Il faut toujours chercher la voie du juste milieu, car une expansion excessive ou mal maîtrisée de ce *Yang*, de ce feu du Cœur, peut aussi, et c'est là le point important, épuiser nos réserves internes.

D'où l'importance de trouver un équilibre entre dynamisme et modération.

**Rappelons-nous : dans le cycle énergétique chinois, chaque saison est liée à un organe spécifique. L'été est donc associé au Cœur, souverain incontesté du corps humain, en médecine traditionnelle chinoise.**

Le Cœur se dit *Xin* en chinois. On l'appelle « l'empereur » car il dirige toutes les fonctions vitales du corps en gouvernant le sang. Par son énergie, il assure une circulation harmonieuse du sang dans tout l'organisme, nourrissant ainsi les organes et les tissus.



# Nouveau printemps

Mais son rôle ne s'arrête pas à la physiologie: **le Cœur abrite également le Shen, le mental, l'esprit, les facultés cognitives, toutes nos émotions, tout notre équilibre psychique.**

- **Un Shen calme et paisible permet de vivre avec sérénité, joie et discernement.**
- À l'inverse, un Shen perturbé peut entraîner anxiété, agitation mentale, et surtout, le symptôme principal du feu du Cœur : l'insomnie.

Il est important de connaître les interactions du Cœur avec les autres organes :

- **Rate** : Dans le cycle des cinq éléments, le Cœur est la mère de la rate, c'est-à-dire de l'énergie de la rate. Avec elle, il transforme les nutriments en substance nourricière. Mais un excès de feu du Cœur peut perturber ce processus, déséquilibrant ainsi l'énergie digestive et affaiblissant la rate. Et qui ne connaît pas les épisodes de gastro-entérites en plein été ? On va y revenir. Je vous donnerai des médicaments spécifiques pour cela

Déjà, vous pouvez comprendre la chose suivante : si votre batterie de la Rate est à plat, ce qui va se produire, c'est que votre feu du Cœur n'est plus contrôlé. Et si le feu du Cœur s'emballe, c'est toute une série de pathologies, que nous allons voir, qui peuvent apparaître.

- **Reins** : Il y a aussi un lien fondamental avec les reins. Le Cœur équilibré = le feu et les Reins = l'eau. C'est la fameuse liaison. En



# Nouveau printemps

médecine chinoise, dans la tradition Shaolin, il est dit dans le *Nei Jing* :  
« L'eau des reins calme le feu du Cœur. »

- **Foie** : Le Cœur est le fils du foie dans le cycle des 5 éléments. Le Cœur régule les émotions et maintient un flux énergétique harmonieux. Un feu excessif peut fatiguer le foie et l'affaiblir en réduisant son *Yin*. Lorsque le *Yin* du foie, qui nourrit le *Yin* du Cœur, s'épuise, le *Yang* du foie augmente, entraînant des symptômes tels que l'hypertension. C'est très important. Je trouve qu'en plein été, c'est souvent à ce moment-là qu'on observe des flambées d'hypertension artérielle. Et surtout, il y a une augmentation incroyable du risque d'AVC, d'accident vasculaire cérébral. Ce feu, ce Yang qui monte excessivement vers le haut.
- **Poumons** : Le Cœur garantit une respiration profonde et rythmée, essentielle au calme intérieur. Un excès du feu du Cœur peut assécher les poumons, créant des déséquilibres respiratoires et une faiblesse immunitaire.

Je vous invite, à chaque fois, à revoir toutes les interconnexions entre les 5 éléments. Vous allez voir qu'effectivement, le Cœur contrôle les poumons. À partir du moment où le Cœur est en excès de *Yang* ou qu'il n'arrive plus à contrôler le *Yin* du poumon, la sécheresse du poumon s'installe. Ce sont alors les toux sèches qui peuvent apparaître.

**Ces interactions soulignent clairement pourquoi il est essentiel de maîtriser le Feu du Cœur, particulièrement en été, afin d'éviter que ces déséquilibres énergétiques subtils, puissent avoir des conséquences**



# Nouveau printemps

**trop importantes sur notre santé.**

Chaque élément, en médecine chinoise, est également associé à une couleur, à une émotion, à une saveur et à une influence climatique spécifique.

Il se trouve que la couleur de l'été, c'est le rouge. **La couleur du sang, du feu, de la passion, de l'excès de Yang.** Cette couleur vive nourrit symboliquement le Cœur et le mental, en stimulant la vitalité et l'énergie intérieure.

**L'émotion qui appartient au Cœur est la joie.** Mais attention, il s'agit de la véritable joie, de l'ouverture du Cœur, du sourire du Cœur. Cette joie doit être mesurée, équilibrée et profonde, car une excitation excessive ou superficielle peut blesser le Cœur, épuisant rapidement nos ressources vitales. Surtout si on a déjà un tempérament *Yang*, et a fortiori si l'on est traité pour de l'hypertension.

Je suis content que les matchs de foot s'arrêtent en été, parce qu'en réalité, imaginez, en pleine chaleur, cette folie de joie extrême sur un *Yang* du Cœur excessif... Il faut savoir que, pendant longtemps, quand j'avais 30-35 ans, j'ai travaillé comme kiné dans un service de cardiologie. Après les matchs, et surtout en été, les services de cardiologie étaient pleins !

N'oubliez pas cette vision de la médecine chinoise : un excès de joie, sous forme d'hyper-excitabilité, peut tellement faire monter le *Yang* que tout explose dans le corps. Crise cardiaque y compris.



# Nouveau printemps

Il y a une saveur très intéressante à comprendre. **Le Cœur gouverne la saveur amère.** Il faut savoir qu'en médecine chinoise, l'amertume aide à clarifier la chaleur excessive. Elle fait descendre l'énergie accumulée vers le bas, élimine l'humidité, et protège ainsi le Cœur des excès.

Mais faites toujours attention. Car un excès de saveur amère va se retourner contre l'organisme. C'est-à-dire que, quand vous prenez en permanence du chocolat ou du café, qui ont une saveur très amère, surtout en été, cela peut encore passer. Mais en hiver ou en automne, vous risquez de créer un froid interne, avec accumulation d'humidité interne. **Donc, c'est toujours pareil : chercher le juste milieu.**

Enfin, **l'influence climatique dominante de l'été est bien sûr la chaleur**, qui est à mettre en relation avec le Cœur. Une chaleur modérée favorise une circulation fluide de l'énergie et du sang. Mais une chaleur extrême peut entraîner des perturbations graves, comme le coup de chaleur. Nous verrons comment le prévenir et comment le traiter. Et puis, évidemment, il y a les troubles cardiaques. Cela peut commencer simplement par des palpitations. Tout cela, nous allons y revenir.

Donc, au Cœur même de l'été, **le Cœur incarne ce qu'on appelle « le Yang dans le Yang », c'est-à-dire le maximum d'activité énergétique annuelle.**

**Cette période représente une occasion unique pour remplir nos réserves énergétiques pour toute l'année à venir.**



# Nouveau printemps

Faites vos réserves, cigales et fourmis ! Un peu à la manière de cette célèbre fable, il nous revient de choisir entre gaspiller cette énergie précieuse, comme la cigale, ou bien agir avec prévoyance et sagesse, comme la fourmi, en stockant soigneusement ce yang pour les saisons à venir.

Pour profiter pleinement de cette énergie tout en évitant ses dangers, il est essentiel de maîtriser l'excès de chaleur et de prévenir les pertes excessives d'énergie par la transpiration.

Par exemple, faire un match de tennis en plein midi, en plein été, n'est pas à proprement parler une « méthode de prévention en MTC ».

Se préserver durant cette période signifie donc :

- protéger le Cœur,
- équilibrer ses émotions,
- ajuster son activité physique et mentale,
- privilégier un rythme de vie harmonieux.

Attention, cela ne veut pas dire vivre en ermite, loin de là. Justement, la saison de l'été permet de se coucher plus tard, de festoyer de temps en temps. Mais il va falloir apprendre à récupérer et ne pas trop perdre, car si on perd trop en été, on le paiera en hiver, c'est évident.

En adoptant ces principes simples, des méthodes Yang Sheng Fa, **l'été devient une ressource précieuse pour renforcer durablement notre santé physique, émotionnelle et spirituelle**, c'est-à-dire pour équilibrer l'énergie du Cœur.

## Pathologies estivales : que dit la médecine chinoise ?





# Nouveau printemps

**Claire** : C'est bien d'avoir replacé le Cœur dans le cycle des 5 éléments, comme tu l'as fait. Je me rappelle de ta phrase : "*Une vie entière ne suffirait pas à comprendre toutes les subtilités de ce cycle.*"

Est-ce que tu peux à présent nous donner quelques exemples de pathologies couramment rencontrées dans la saison estivale et quelles solutions préconise la médecine chinoise ?

**Jean Pélissier** : C'est pour ça que j'avais envie de faire ce webinaire. D'ailleurs, je pense que je ferai un webinaire à l'entrée de chaque saison. Comme ça, je pourrai vous expliquer comment préparer votre hiver, votre printemps... C'est très important.

Il ne faut pas oublier que la médecine chinoise est une médecine qui nous relie directement à la nature. Déjà, le matin, tu n'as pas besoin de ta tablette pour savoir quel temps il va faire. Tu regardes, tu sens, tu observes si l'air est frais ou tiède. Un peu de connaissance du sens du vent, de la température, et tu sais si tu dois mettre une écharpe ou non. On doit tous devenir un peu météorologues. C'est un élément essentiel dans la méthode *Yang Sheng Fa*.

Alors, il faut savoir que l'été est une saison agréable, mais elle peut aussi présenter certains dangers pour notre santé. Nous allons découvrir ensemble les principales maladies estivales selon la médecine chinoise, en abordant leurs mécanismes. À chaque fois, je vous donnerai leurs causes énergétiques, les signes cliniques principaux, et nous verrons comment mieux les prévenir et, bien sûr, comment les traiter.

## 1. Le coup de chaleur (*Zhong Shu*)



# Nouveau printemps

On va commencer par le coup de chaleur. Le coup de chaleur, en médecine chinoise, s'appelle *Zhong Shu*. Il survient lorsque la chaleur externe envahit brutalement l'organisme, perturbant l'équilibre fragile entre le *Yin* et le *Yang*.

Il faut savoir qu'une perversité externe comme le vent, le froid, l'humidité, la chaleur ou la sécheresse ne peut pénétrer dans l'organisme que lorsqu'il y a une faiblesse interne. Si votre "batterie" interne est bien chargée, vous ne pouvez pas attraper de coup de chaleur. C'est très clair.

En revanche, dès que vous êtes fatigué, dès que votre énergie est un peu à plat, et qu'il fait très chaud dehors, si vous n'avez pas su prévenir cette pénétration de chaleur, vous pouvez avoir ce qu'on appelle un coup de chaleur.

En médecine traditionnelle chinoise, c'est une affection perçue comme **une invasion excessive de Yang externe**, qui consume rapidement les liquides organiques et désorganise complètement la circulation de l'énergie. C'est ce que l'on appelle une attaque *Xie Qi*, les perversités externes.

Dans des conditions de fortes chaleurs, il est normal d'avoir 32, 33 ou 34 degrés en plein été. C'est cyclique. Il est vrai qu'il y a peut-être un changement climatique. Mais je me rappelle que, quand j'étais en terminale, il y a plus de 50 ans, il faisait déjà 30 degrés au début du mois de juin. Il faut savoir qu'il existe des cycles climatiques de 10, 15 ou 20 ans.

En tout cas, ce qu'on peut dire, c'est qu'il est normal d'avoir chaud en été. L'inverse serait plutôt anormal. Dans des conditions de fortes chaleurs, en particulier lors d'une exposition prolongée au soleil ou dans des



# Nouveau printemps

environnements confinés et mal ventilés (je ne parle pas ici de climatisation, mais de surchauffe dans un lieu sans ventilation), le corps, surtout s'il est fatigué, perd sa capacité naturelle d'autorégulation thermique.

La sueur, qui est en principe bénéfique pour rafraîchir l'organisme, devient excessive, épuise les liquides organiques et entraîne une montée incontrôlée de chaleur interne. Il est important de bien comprendre cela.

Je me souviens que, lors de traversées du désert, pour rafraîchir une bouteille d'eau, on utilisait un "*chech*" humide, qu'on suspendait entre deux eucalyptus. Le tissu mouillé, grâce au vent, favorisait l'évaporation et permettait de rafraîchir l'eau. Cette humidité permettait de préserver les liquides organiques.

Mais si la transpiration devient excessive, il y a alors raréfaction des liquides internes. En médecine chinoise, cela correspond à une diminution du *Yin* global, ce qui entraîne une montée du *Yang*. Et c'est cette montée incontrôlée du *Yang* qui provoque le coup de chaleur.

Si cette chaleur n'est pas rapidement dissipée, elle peut affecter le Cœur et les poumons, engendrant des symptômes plus graves, comme dans le cas du véritable coup de chaleur : **confusion mentale ou palpitations**.

Dans cette pathologie, on observe donc :

- **une pénétration brutale de la chaleur externe** qui dépasse les capacités de régulation du corps. Cette pénétration survient souvent sur un terrain de faiblesse organique.
- **un épuisement rapide des liquides organiques** (appelés *Jin Ye*), menant à une sécheresse interne



# Nouveau printemps

- **une perturbation du Qi (énergie) du Cœur et des poumons**, ce qui altère les fonctions vitales de refroidissement et de circulation des fluides. Je vous rappelle que, lorsqu'on parle du poumon en médecine chinoise, cela inclut la peau. En cas de chaleur, les pores de la peau s'ouvrent, ce qui provoque un excès de transpiration. À l'inverse, dans une attaque de froid, les pores se referment.

Les signes principaux du coup de chaleur sont :

- **Fièvre élevée et soudaine**, souvent résistante aux méthodes classiques de refroidissement.
- **Transpiration excessive**, ou au contraire une absence de sueur (blocage du mécanisme d'évacuation de la chaleur).
- **Vertiges, maux de tête, confusion mentale**, pouvant aller jusqu'à l'évanouissement.
- **Soif intense avec bouche et gorge sèches**, signe du Feu excessif qui brûle les liquides.
- **Nausées, vomissements, agitation intérieure**, dues au dérèglement du Qi et à l'impact de la chaleur sur l'Estomac. Vous ne devriez jamais avoir soif. J'insiste : la soif est un signal d'alarme. Vous devez apprendre à prévenir la soif. Dès que la chaleur interne commence à augmenter, le premier réflexe de l'organisme est de provoquer la sensation de soif, pour vous pousser à boire et ainsi colmater les brèches.
- **Langue rouge, sèche**, avec un enduit mince ou absent, traduisant la chaleur interne excessive. Le bout de la langue, qui appartient au Cœur, sera particulièrement affecté.
- **Pouls rapide et fort**, témoignant de l'hyperactivité du *Yang* et du déséquilibre interne.

**Points d'acupuncture recommandés**

# Nouveau printemps

L'acupression ou l'acupuncture peut être d'une aide précieuse en cas de coup de chaleur pour réguler la température corporelle et rétablir l'équilibre du Qi.

Lorsque ce problème de chaleur se manifeste, je vous propose un point d'acupuncture très utile :

## DM14 (Dazhui, 大椎)

Situé sous la septième vertèbre cervicale, ce point disperse la chaleur excessive et calme l'agitation intérieure.



Autour de ce point, une large zone est intéressante à travailler, notamment chez les enfants qui présentent de la chaleur ou de la fièvre. Cela vaut aussi pour d'autres types de chaleur interne.



## Nouveau printemps

Prenez une pièce de monnaie légèrement crénelée, humidifiez la peau avec un peu de salive ou de liquide, et frottez très vigoureusement de chaque côté du point DM14.

Si l'organisme contient de la chaleur interne, vous verrez apparaître des petits points rouges (petites extravasations de sang). En médecine chinoise, on dit que l'on extrait ainsi la chaleur du corps. C'est une méthode très utile pour faire baisser une température excessive.

Il y a un autre point important à connaître :

### 11GI (Quchi, 曲池)

Ce point 11 du méridien du gros intestin (GI 11) est fondamental pour clarifier la chaleur interne et favoriser la transpiration lorsque celle-ci est bloquée.



# Nouveau printemps

Donc, quand on masse ce point, surtout en y ajoutant le 14DM, on peut favoriser le déblocage de la transpiration et donc faire diminuer la chaleur. C'est important.

Je sors du contexte du coup de chaleur. Admettons qu'une femme ménopausée ait des bouffées de chaleur. Celles-ci sont souvent liées à une fatigue ou une faiblesse des reins, ce qu'on appelle un "Feu de *Yang*". Elle devient rouge d'un seul coup, la chaleur monte, et le corps, pour se refroidir, déclenche une transpiration. Ce sont les transpirations liées aux bouffées de chaleur. La sueur devient alors froide, présente sur tout le corps, et la chaleur diminue. On voit alors le "faux rouge" du visage disparaître.

## 6CC (Neiguan, 内关)

Aide à calmer les nausées et l'oppression thoracique, tout en apaisant l'esprit lorsque la chaleur perturbe le Shen.





# Nouveau printemps

Ce point se situe entre les deux tendons de l'avant-bras. C'est un point très important pour calmer les angoisses, les palpitations, et aussi les oppressions thoraciques.

La prochaine fois que vous vous sentez oppressé, que vous sentez une lourdeur au niveau de la poitrine ou une surcharge mentale, massez immédiatement ce point du Péricarde. Il faut le masser d'un côté, puis de l'autre, évidemment. C'est un point très précieux.

Il calme également les nausées, quels que soient leur type : mal des transports, mal de mer, etc. Il apaise aussi le mental et l'esprit, c'est-à-dire la chaleur mentale excessive.

**Vous pouvez masser doucement ces points, avec une pression modérée, pendant quelques minutes. Cela peut vraiment aider à soulager les premiers signes de coup de chaleur.**

## Remède traditionnel chinois contre le coup de chaleur

Dans les traditions chinoises, il existe un remède populaire efficace pour soulager un coup de chaleur naissant : la boisson à base de feuille de lotus et d'orge perlée (He Ye Yi Yi Ren Tang 荷叶薏苡仁汤).

Cette boisson aide à réhydrater l'organisme tout en éliminant la chaleur excessive sans affaiblir la Rate.

### Recette :

- 10 g de He Ye (feuille de lotus) : clarifie la chaleur et rafraîchit le Cœur.



# Nouveau printemps

- 20 g de Yi Yi Ren (orge perlée) : aide à éliminer l'humidité et soutient la digestion.
- Quelques tranches de radis blanc (Luo Bo) : renforce l'effet rafraîchissant et facilite l'élimination des toxines.
- 500 ml d'eau

## Préparation :

- Porter à ébullition tous les ingrédients dans l'eau pendant 15 minutes. Laisser tiédir avant de boire.

## Prévention et conseils pratiques

En ce qui concerne la prévention, on utilise le *Yang Sheng Fa*. Pour éviter un coup de chaleur, vous connaissez déjà toutes les mesures :

- **S'hydrater régulièrement, boire de l'eau à température ambiante ou des tisanes adaptées.**

Je ne pourrais jamais attraper un coup de chaleur, même à 45 degrés. Pourquoi ? Parce que je sais que le thé vert hydrate dans un rapport de 1 pour 3 ou 4. Donc je prépare toujours ma théière de thé, toujours tiède ou chaud, et je sais qu'en permanence j'hydrate mon organisme. Je ne me mets donc pas dans une situation où, d'un seul coup, la chaleur peut exploser. Bien sûr, je vais y revenir, je vous reparlerai de ce thé vert.

- **Éviter les boissons glacées, qui peuvent bloquer la circulation du Qi au niveau digestif.**



# Nouveau printemps

Avez-vous remarqué qu'en pleine chaleur, quand vous buvez un verre d'eau glacée, vous vous mettez à transpirer brutalement ? En réalité, vous perdez des liquides organiques, et ce n'est pas bon du tout. Alors, si vous prenez un apéritif en été (parce que l'été doit rester festif), buvez-le gorgée par gorgée, et tiédisez-le dans la bouche avant d'avaler. Surtout pas de gorgées glacées d'un seul coup.

- **Privilégier des vêtements amples et légers, en fibres naturelles, pour favoriser l'évaporation de la sueur.**
- **Éviter les expositions prolongées au soleil, surtout aux heures les plus chaudes.**
- **Prendre des douches tièdes plutôt que froides.**

Avez-vous remarqué que quand vous prenez une douche froide en plein été, sur le moment c'est agréable, mais ensuite vous avez encore plus chaud qu'avant ? Faites attention à cela. C'est à vous de tester et d'en prendre conscience. Moi, je sais qu'en plein été, je prends une douche chaude, et ensuite je suis bien, je me sens rafraîchi. Faites l'expérience vous-mêmes.

En intégrant ces pratiques à votre quotidien, vous pourrez traverser la saison en toute quiétude, en maintenant l'équilibre énergétique de votre organisme.

## **2. Troubles intestinaux liés à la chaleur : dysenterie, diarrhée estivale**



# Nouveau printemps

Passons à la deuxième pathologie très fréquente en été : la dysenterie, la diarrhée estivale, ce qu'on appelle aussi la diarrhée chaude. C'est une diarrhée qui sent fort, qui vous déséquilibre complètement.

Les troubles digestifs liés à l'été, comme la diarrhée ou la dysenterie, sont fréquents à cause de l'association entre la chaleur externe et votre humidité interne. Ce mélange est mal toléré par le corps, et à un moment, tout se décompense. C'est alors que surgit cette "gastro" chaude.

Cette humidité n'est d'ailleurs pas uniquement celle du climat. Elle peut aussi être véhiculée, entre autres, par un excès de consommation de sucres rapides, comme par exemple les sodas ou les glaces, que l'on a trop tendance à consommer en pleine chaleur. Ça aussi, c'est une erreur. À la limite, une glace de temps en temps, ça passe, mais on voit des gens en manger tout au long de la journée. En faisant cela, ils se créent inévitablement des déséquilibres au niveau de la rate. Comme la chaleur pénètre également de l'extérieur, chaleur et humidité forment un cocktail explosif qui peut effectivement déclencher ces problèmes de dysenterie.

La médecine traditionnelle chinoise considère ces affections comme une **perturbation du foyer moyen**, où la chaleur et l'humidité envahissent la Rate et l'Estomac, altérant la digestion et la gestion des liquides organiques.

L'humidité externe, renforcée par une **alimentation inadaptée** (excès d'aliments froids, crudités...), affaiblit la rate. Il est évident qu'on a tendance à manger davantage de crudités en été, et c'est compréhensible, mais il faut absolument s'en passer en hiver (on y reviendra plus tard). En été, il faut bien



# Nouveau printemps

laver les crudités et savoir qu'en principe, on devrait les mâcher longuement pour les "cuire" dans la bouche.

Sinon, on s'expose à d'autres problèmes, très importants : la prolifération de petites bactéries ou parasites dans la flore intestinale, notamment la mauvaise flore (on y reviendra également).

À partir du moment où la Rate est affaiblie, elle ne peut plus transformer ni transporter correctement les nutriments, qui pourrissent littéralement dans l'Estomac. C'est ce qui donne ce type de pathologie. Pour moi, c'est un grand symptôme signal d'alarme.

**L'accumulation de chaleur et d'humidité dans les intestins entraîne une perturbation du transit, provoquant diarrhées, douleurs et lourdeurs digestives.**

Dans la pathologie, on observe :

- **une invasion de chaleur-humidité dans le système digestif**, obstruant la circulation du Qi et des liquides organiques,
- **une déficience de la Rate**, incapable d'assécher l'humidité, entraînant une stagnation des liquides organiques, un affaiblissement digestif
- **une perturbation de l'énergie intestinale (Qi intestinal)**, accélérant ou ralentissant le transit selon le déséquilibre dominant.

**Signes cliniques principaux :**

- **diarrhées fréquentes**, parfois accompagnées de mucus ou, dans les cas graves, de sang (en cas de chaleur toxique importante)



# Nouveau printemps

- **douleurs abdominales** marquées, crampes, sensation de lourdeur intestinale
- **Sensation de brûlures anales**, selles très malodorantes, signes d'une chaleur excessive.

Excusez-moi d'aborder cela, mais c'est important. Normalement, nous devrions avoir un bon péristaltisme intestinal. Il est aussi normal d'avoir des vents de temps à autre. Dans un cours de diététique, j'ai même parlé un jour de la "réhabilitation du pet". Mais dès qu'un gaz a une odeur forte, c'est déjà un signe de chaleur-humidité présente dans les intestins et l'estomac.

- **ballonnements, éructations**, et, comme la Rate gouverne tous les muscles du corps, un état de grande fatigue.
- **langue rouge** avec un enduit épais et jaune dans les cas avancés, ce qui traduit la stagnation de chaleur-humidité.
- **pouls "glissant"**, c'est-à-dire irrégulier, et rapide, ce qui indique une accumulation de chaleur-humidité.

## Points d'acupuncture recommandés

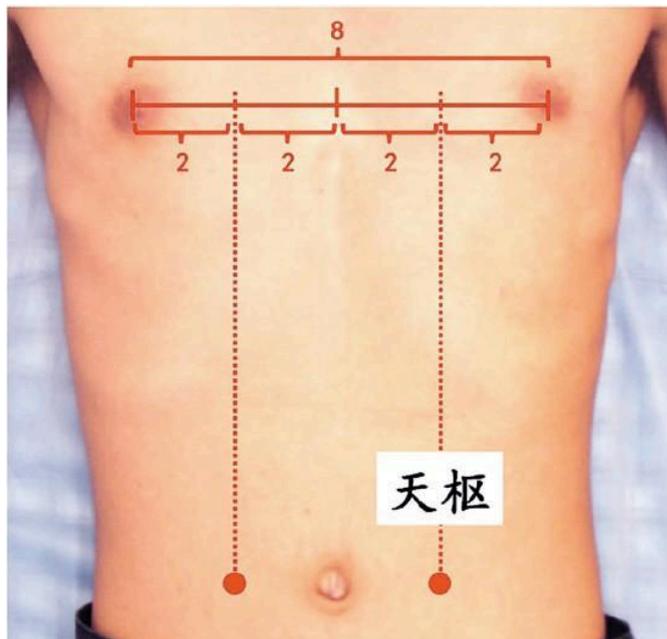
L'acupuncture et l'acupression peuvent aider à réguler le Qi digestif et éliminer l'Humidité en stimulant certains points clés.

### 25E (Tianshu, 天枢)

Point principal pour réguler les fonctions intestinales et traiter les diarrhées.



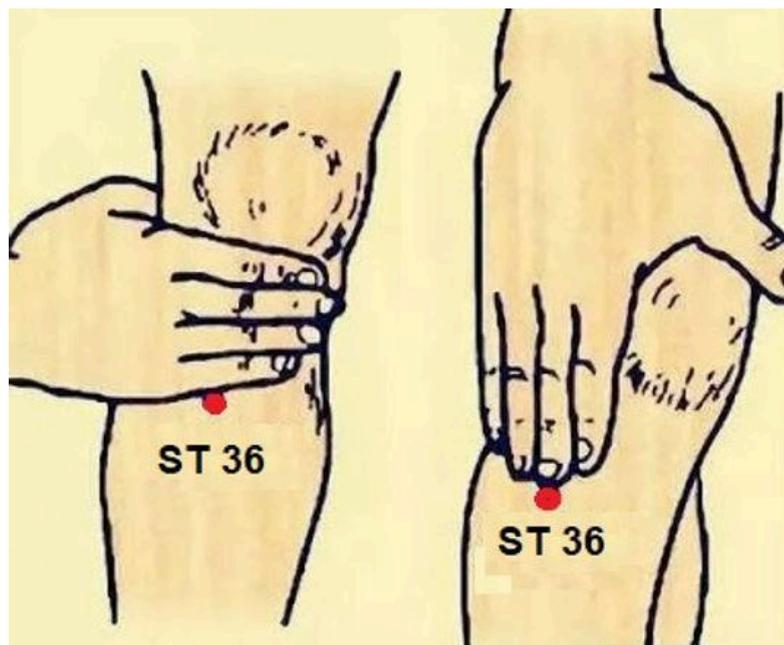
# Nouveau printemps



D'abord, il faut masser tout l'abdomen très lentement.

## 36E (Zusanli, 足三里)

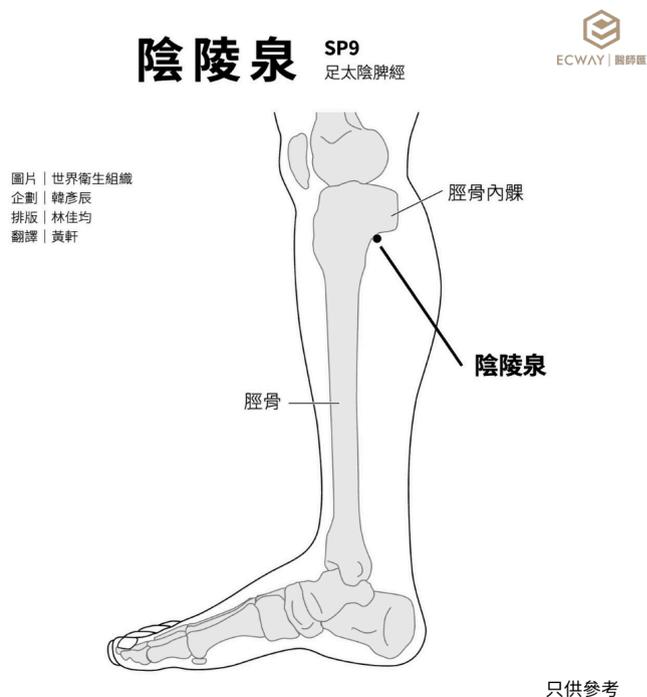
Renforce la Rate et l'Estomac, tonifie l'énergie et soutient la digestion.



# 春 Nouveau printemps

## 9Rt (Yinlingquan, 陰陵泉)

Élimine l'Humidité et favorise le drainage digestif.



Effectuer des pressions circulaires sur ces points pendant quelques minutes peut améliorer les symptômes digestifs et relancer le transit.

### Remède traditionnel chinois contre la diarrhée estivale

Un remède populaire utilisé depuis des siècles en Chine pour traiter les diarrhées estivales est la décoction de Racine de Pueraria et d'orge perlée (Ge Gen Yi Yi Ren Tang 葛根薏苡仁汤).

Cette décoction aide à restaurer l'équilibre digestif en drainant l'Humidité tout en tonifiant la Rate.



# Nouveau printemps

## Recette

- 15 g de Ge Gen (racine de Pueraria lobata) : favorise la montée du Yang et soulage les spasmes digestifs.
- 20 g de Yi Yi Ren (orge perlée) : élimine l'Humidité et renforce la digestion.
- 10 g de Chen Pi (écorce de mandarine séchée) : régule le Qi digestif et réduit les ballonnements.
- 500 ml d'eau

## Préparation :

- Faites bouillir tous les ingrédients dans l'eau pendant 20 minutes. Filtrez et buvez tiède 2 à 3 fois par jour pour calmer les troubles digestifs.

## Prévention et conseils pratiques

Pour éviter ces troubles intestinaux en été, quelques règles simples peuvent être suivies :

- **Éviter les boissons glacées et limiter les crudités** qui affaiblissent la rate et favorisent l'humidité interne (surtout si vous êtes déjà sujet à ce type de déséquilibre),
- **Privilégier les aliments cuits à la vapeur ou sautés**, ce qu'on appelle "blanchis", afin de ne pas surcharger le système digestif (je ne parle pas ici de repas festifs, mais des repas quotidiens),
- **Bien s'hydrater avec des tisanes adaptées** (on reparlera du thé vert en été),



# Nouveau printemps

- **Éviter les repas copieux et lourds en fin de journée**, car ils ralentissent la digestion et favorisent l'accumulation d'humidité, surtout si vous avez chaud la nuit.
- **Impérativement respecter la "loi anti-grignotage"** : pendant 3 heures d'affilée après un repas, vous ne devez pas manger ne serait-ce qu'une miette de pain. Cela permet à l'estomac de digérer entièrement son bol alimentaire.

En respectant ces principes et en écoutant son corps, il est tout à fait possible de traverser l'été sans déséquilibres digestifs.

## Po Chai Pills : remède traditionnel polyvalent contre les troubles digestifs

Les Po Chai Pills (保济丸, Bǎo Jì Wán) est une célèbre formule traditionnelle chinoise utilisée depuis plus d'un siècle pour traiter divers troubles digestifs.

Développée à l'origine à Canton sous la dynastie Qing, cette formule est aujourd'hui largement répandue en Chine et en Asie pour soulager rapidement les déséquilibres gastro-intestinaux liés à la chaleur et à l'humidité.

Dès que vous avez **un trouble digestif, un coup de chaleur, ou une contrariété bloquée au niveau de l'estomac** (colère contre la belle-mère, le gendre, le beau-fils...), ce remède est efficace, voire miraculeux.

Si vous vous êtes intoxiqué avec un aliment, cela peut provoquer un vomissement dans les 3 minutes, en éliminant littéralement le poison. Si ce n'était pas un poison, cela permet une digestion efficace et rapide.



# Nouveau printemps



Je connais la petite-fille du pharmacien chinois qui a fondé cette usine à Hong Kong. En Chine continentale, ils ont le même produit, mais sous une autre forme, avec de tout petits grains. Elle m'en envoie régulièrement, et j'en donne à toute la famille.

## Indications principales

Les Po Chai Pills sont particulièrement efficaces pour traiter :

- **Diarrhées aiguës** dues à une chaleur-humidité, à une intoxication alimentaire ou à une digestion perturbée.
- **Nausées et vomissements** causés par des troubles digestifs ou des excès alimentaires.



# Nouveau printemps

- **Ballonnements, indigestions et douleurs abdominales** résultant d'une stagnation du Qi digestif, souvent liée à une stagnation de sang ou d'énergie au niveau du foie, qui bloque l'estomac.
- **Coup de chaleur digestif**, lorsque la chaleur estivale perturbe l'Estomac et la Rate.
- **Mal des transports, mal de mer**, en aidant à stabiliser l'énergie de l'Estomac.

## Composition et mode d'action en MTC

Cette formule repose sur un mélange de plantes médicinales aux propriétés asséchantes, dispersantes et harmonisantes du Qi de la Rate et de l'Estomac.

Parmi ses ingrédients clés, on retrouve :

- **Chen Pi** (陳皮, écorce de mandarine séchée) : Régule le Qi de l'Estomac, réduit les ballonnements et facilite la digestion.
- **Mu Xiang** (木香, Radix Aucklandiae) : Soulage les crampes abdominales et améliore la circulation du Qi digestif.
- **Huo Xiang** (藿香, Pogostemon Cablin, Patchouli chinois) : Dissipe l'Humidité, rafraîchit l'Estomac et prévient les nausées.
- **Ban Xia** (半夏, Pinellia Rhizome) : Réduit l'accumulation de mucosités dans l'Estomac et calme les vomissements.
- **Jin Yin Hua** (金银花, Chèvrefeuille) : Élimine la chaleur-toxique et les infections digestives.
- **Gan Cao** (甘草, Réglisse chinoise) : Harmonise la formule et apaise les inflammations digestives.



# Nouveau printemps

## Utilisation et posologie

Po Chai Pill est présentée sous forme de petites billes regroupées dans des tubes.

Elles se prennent avec de l'eau tiède en cas de troubles digestifs :

- Adultes : 1 à 2 tubes en une prise, 2 à 3 fois par jour.
- Enfants : ½ tube en fonction de l'âge et de la gravité des symptômes.

Elles sont idéales pour les voyages, offrant une solution rapide et efficace aux troubles digestifs imprévus.

## 3. Maladies infectieuses fréquentes chez les enfants : Syndrome mains-pieds-bouche

Maintenant, on va parler d'une autre pathologie infectieuse : c'est ce qu'on appelle le **syndrome main-pied-bouche**.

En médecine traditionnelle chinoise, on identifie cette affection comme une accumulation de **feu toxique** et d'**humidité**. C'est un plan supérieur à ce qu'on a vu précédemment.

Cette chaleur toxique et cette humidité bloquent la circulation dans les méridiens superficiels, entraînant **des éruptions cutanées tout à fait caractéristiques**.

La chaleur estivale, comme les pics de chaleur et d'autres éléments, favorise la montée du feu, tandis que l'humidité ambiante alourdit le Qi et perturbe l'équilibre de la rate.



# Nouveau printemps

C'est cette combinaison qui crée un environnement interne propice aux infections virales. En Occident, on parle en effet d'infection virale, qui affaiblit l'énergie de défense, surtout chez l'enfant. On retrouve ce syndrome très fréquemment chez les petits.

## Les signes cliniques principaux :

- **Des éruptions cutanées** sous forme de vésicules rouges, sur les mains, les pieds, autour de la bouche, parfois douloureuses.
- **Une fièvre légère à modérée** peut précéder l'apparition des lésions.
- **Une irritabilité et des pleurs fréquents** chez l'enfant, dus à l'inconfort général.
- **Une perte d'appétit** et des douleurs buccales rendant l'alimentation difficile.
- **La langue est rouge vif** avec un enduit jaune, signe de feu.
- **Pouls rapide**, indiquant la présence de chaleur interne

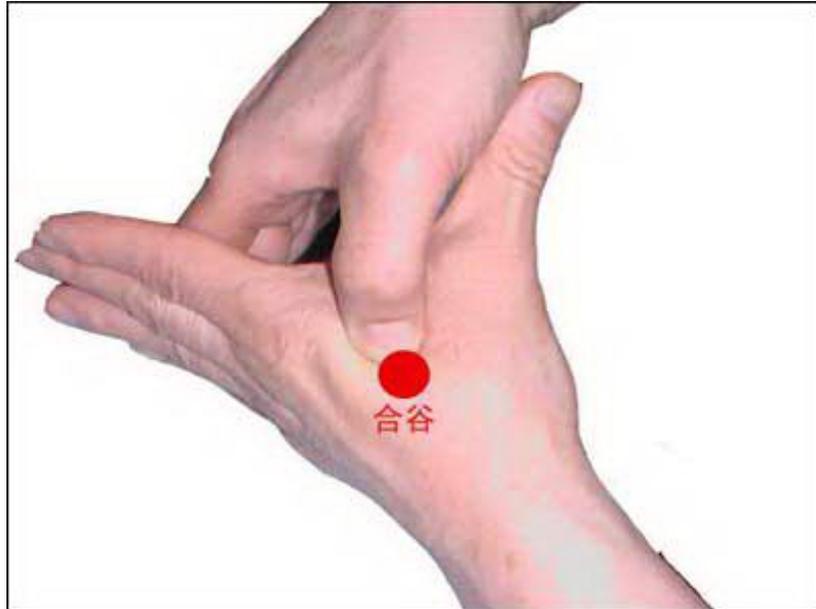
L'acupuncture et l'acupression peuvent aider à clarifier le Feu toxique, éliminer l'Humidité et apaiser l'enfant :

## 4GI (Hegu, 合谷)

Disperse la chaleur et renforce le système immunitaire.



# Nouveau printemps



11GI (Quchi, 曲池)

Élimine la chaleur excessive et calme l'inflammation cutanée.



# 春 Nouveau printemps

## DM14 (Dazhui, 大椎)

Favorise la transpiration pour évacuer les toxines.



Une stimulation douce de ces points, sous forme de massage léger, peut aider à apaiser l'enfant et accélérer la guérison.

## Remède traditionnel chinois contre le syndrome mains-pieds-bouche

Un remède populaire pour calmer le Feu toxique et accélérer la cicatrisation des lésions est la tisane de chèvrefeuille et de feuille de bambou (Jin Yin Hua Zhu Ye Cha 金银花竹叶茶).

Vous savez, les fleurs de chèvrefeuille qui poussent dans votre jardin ? C'est la saison en ce moment pour nous, et ça sent tellement bon ces fleurs ! Mais quand elles sont sèches, vous les faites sécher, vous les prenez, c'est un médicament en médecine chinoise, un vrai, que toutes les femmes chinoises connaissent. Ça se vend par paquets. Ça s'appelle *Jin Yin Hua*, c'est le chèvrefeuille. Ça élimine le feu toxique et permet de rafraîchir les infections.



# Nouveau printemps

## Recette

- 10 g de Jin Yin Hua (chèvrefeuille) : élimine le Feu toxique et les infections.
- 5 g de Zhu Ye (feuille de bambou) : rafraîchit le Cœur et calme l'irritabilité.
- 5 g de Lian Qiao (forsythia) : soutient l'énergie défensive et réduit l'inflammation.
- 500 ml d'eau

## Préparation

- Faire bouillir les plantes dans l'eau pendant 10 minutes. Laisser tiédir et filtrer.
- Donner à l'enfant par petites gorgées dans la journée.

Cette tisane aide à diminuer l'inflammation, apaiser les démangeaisons et favoriser la récupération.

## Prévention et conseils pratiques

Pour éviter cette infection, il est essentiel d'adopter des mesures d'hygiène et de renforcement du Qi défensif :

- **Encourager le lavage des mains fréquent**, surtout avant les repas.
- **Éviter les aliments gras et sucrés**, qui favorisent l'Humidité et la montée du Feu toxique.
- **Favoriser une alimentation légère**, riche en fruits et légumes hydratants (pastèque, concombre, poire).
- **Assurer un sommeil réparateur**, car le repos renforce l'immunité de l'enfant.



# Nouveau printemps

En appliquant ces conseils et en adaptant l'alimentation à la saison estivale, il est possible de prévenir ce type d'infection et d'aider l'organisme de l'enfant à mieux gérer les agressions extérieures.

## 4. Troubles cardiovasculaires : Déséquilibres du Cœur (palpitations, insomnie, anxiété)

On continue un peu, parce que dans les grands problèmes, la grande problématique qu'on rencontre en été, comme je vous le disais, en ayant travaillé en service de cardiologie, c'est qu'il y a un pic de ces troubles : ce sont les déséquilibres du Cœur, qui peuvent générer :

- **des palpitations**
- **des problèmes d'insomnie**
- **des problèmes d'anxiété**

Après, cela peut aller beaucoup plus loin, jusqu'à affecter la vessie.

Les mécanismes énergétiques sont simples :

- Excès de Yang du Cœur qui va épuiser le Yin
- Perturbations du *Shen*, le mental... N'oubliez pas que le mental, l'esprit, c'est en relation avec le Cœur. S'il y a un excès de Yang, il va y avoir une agitation du mental, une agitation émotionnelle.

**Signes cliniques principaux :**

- **Palpitations fréquentes** et sensation d'oppression thoracique.
- **Troubles du sommeil, insomnie** avec rêves nombreux.



# Nouveau printemps

Regardez, même les personnes de constitution normale ont beaucoup plus de difficultés à s'endormir lorsqu'il fait très chaud. D'ailleurs, on dort moins en plein été. Je parle du vrai été, pas de la fin mai. En plein été, vous avez sûrement remarqué ces difficultés d'endormissement : c'est le feu du Cœur qui entre en jeu.

- **Anxiété, irritabilité, agitation mentale.** C'est aussi le foie qui montre alors une agitation mentale importante.
- **Langue rouge avec peu d'enduit,** surtout quand les symptômes sont importants, pouls fin, rapide et agité.

## 5. Pathologies neurologiques graves : AVC liés au Vent-Chaleur

L'apparition la plus grave de ce feu du Cœur, c'est l'AVC, l'accident vasculaire cérébral, qu'on retrouve très souvent en été, lié au vent chaleur.

Mécanismes énergétiques :

- **Montée excessive du Yang du Foie** provoquant un Vent interne.
- **Obstruction des méridiens,** perturbation sévère de la circulation du Qi et du Xue.

Signes cliniques principaux :

- **Apparition soudaine d'une faiblesse musculaire,** paralysie unilatérale (hémiplégie)
- **Troubles soudains du langage** (aphasie), difficultés d'expression



# Nouveau printemps

- **Vertiges intenses**, perte soudaine de conscience.
- **Langue souvent déviée**, pourpre, pouls rugueux ou lent.

## **Il faut donc faire très attention !**

Ce qui va suivre sera important, surtout pour prévenir chez les personnes sous bêtabloquants, antihypertenseurs, car ces médicaments ne facilitent pas les choses.

Entre parenthèses, ils font baisser artificiellement toute l'énergie du corps et ne protègent pas contre un AVC brutal.

Il faut donc être encore plus vigilant à la chaleur et appliquer les mesures que je vous donnerai après.



# Nouveau printemps

## Conseils généraux pour préserver le Cœur en été





# Nouveau printemps

## Conseils généraux

**Claire** : Merci Jean pour toutes ces pistes, pour prévenir et traiter les grandes pathologies qu'on peut rencontrer en été.

Est-ce que tu peux nous donner à présent les grands conseils de prévention et une méthode de Yang Sheng Fa que l'on doit mettre en œuvre pendant la saison estivale ?

## La gestion des émotions

Le Cœur, organe associé à l'été, est très sensible aux émotions fortes.

Une joie équilibrée est bénéfique, mais les excès émotionnels, notamment la surexcitation, l'anxiété, et évidemment la colère excessive, perturbent le mental et l'esprit, et affaiblissent le Cœur.

**Apprenez à reconnaître ces émotions et à les gérer avec calme et douceur.**

Pratiquez régulièrement les techniques de relaxation comme :

- **la méditation.** En plein été, même à Ouaga, je médite, je me détends, je me relaxe.
- **la respiration consciente**



# Nouveau printemps

**La respiration consciente est fondamentale : n'oubliez pas que c'est le seul moyen pour ventiler l'intérieur. Votre respiration est donc primordiale.**

- Si vous avez l'habitude de pratiquer, **continuez à faire du Qi Gong** pour apaiser votre esprit et renforcer votre équilibre émotionnel.

Vous l'avez compris, il faut absolument éviter que le feu du Cœur ne s'installe.

J'aime à dire que quelqu'un qui est déjà hypertendu et qui fait de grosses crises de colère en plein été, en pleine chaleur, après avoir bu un demi-litre ou un litre de rosé glacé, se donne toutes les armes pour se faire battre. Il ne faut donc pas s'étonner que deux ou trois jours après, une crise cardiaque apparaisse.

C'est d'autant plus vrai qu'en été, de façon physiologique et tout à fait normale, le *Yang* du Cœur est un peu plus puissant. C'est comme un feu qui s'ajoute à un lien déjà un peu plus fort.

**La gestion des émotions est donc la partie la plus importante de tous les enseignements que je vous fais dans ce cours. C'est l'élément essentiel pour vous mettre à l'abri de ce genre de problématiques.**



# Nouveau printemps

## Une hygiène de vie et un rythme régulier

Un rythme de vie harmonieux pendant l'été est essentiel.

**Il est important de préserver un sommeil régulier et suffisant**, même si l'on dort un peu moins en été. Il faut que les heures de coucher et de lever soient à peu près régulières, en évitant les veilles prolongées qui épuisent progressivement le *Yin* du corps.

N'oubliez pas, je ne parle pas des jours de fête, mais c'est entre 22h30-23h et 3h du matin que vous rechargez votre batterie, votre Yin de corps. Donc, **régularité.**

Profitez de l'été pour partager des instants de joie et de convivialité, cela fait partie de l'énergie de la saison.

Cependant, un excès de festivités nocturnes finit par affaiblir l'organisme. C'est terrible, mais quand on voit tous les adolescents qui font la fête tous les jours, comme par hasard au bout d'une semaine ou dix jours, ça y est, ils commencent à tousser, à avoir une sécheresse de gorge, à être fatigués, malades.

**Il faut trouver la voie du juste milieu.**

**Comme toujours, la voie du Tao, c'est la voie de l'équilibre.**



# Nouveau printemps

**Privilégiez les exercices doux**, comme la marche matinale qui est excellente, ou le Qi Gong matinal, qui est extraordinaire pour recharger la batterie des Reins, plutôt que des activités physiques intenses, surtout aux heures les plus chaudes.

## Utilisation raisonnée des ventilateurs et climatisation

Attention : il faut utiliser de façon très raisonnée les ventilateurs et surtout la climatisation. Les changements brusques de température sont néfastes pour l'énergie du corps.

Évitez de vous exposer directement au flux d'air froid des climatiseurs ou ventilateurs. Réglez la climatisation à une température modérée, autour de 25 degrés quand il fait 30 ou 35 dehors, et arrêtez-la avant le coucher pour éviter les pertes d'énergie et les perturbations du sommeil. C'est très important.

## Digito-Acupuncture préventive

L'acupuncture peut être une excellente alliée en prévention. Après, quand vous allez dans un pays très chaud, vous pouvez préparer cela.

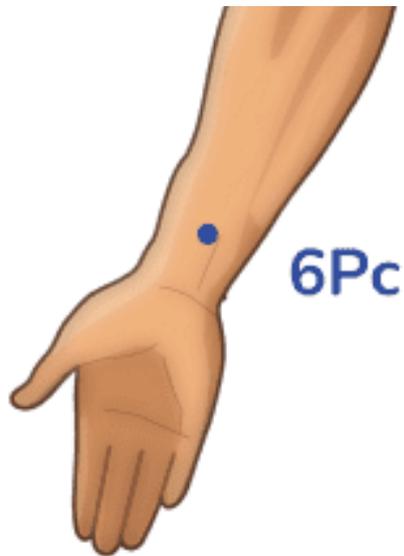
En dehors du 36 Estomac, qui est fondamental parce que ça booste vos défenses immunitaires, je vous ai donné quelques points clés fondamentaux qu'on peut masser. Voici des points clés à stimuler en auto-massage quotidien pour renforcer le corps et préserver la santé durant l'été :

### 6CC (Neiguan)

Apaise le Shen, calme les palpitations et soulage l'anxiété.



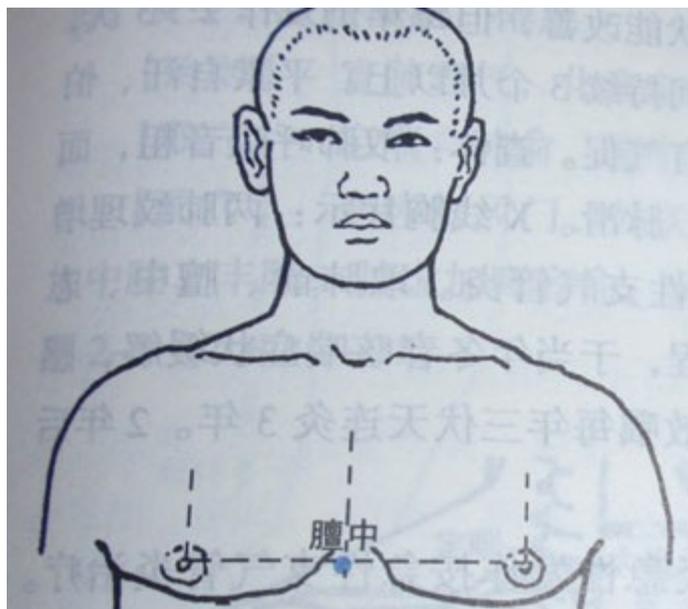
# Nouveau printemps



Massez doucement chaque avant-bras, environ 2 doigts au-dessus du poignet.

## 17RM (Tanzhong)

Régule le Qi du Cœur et favorise une respiration profonde.



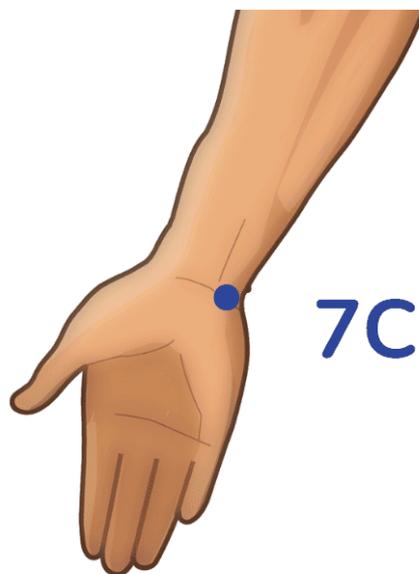
Massez doucement au centre de la poitrine avec une pression circulaire.

# Nouveau printemps

S'il est douloureux, c'est qu'il y a déjà un problème de stagnation ou de blocage au niveau du Cœur.

## 7C (Shenmen)

Calme l'esprit, régule les émotions et améliore le sommeil. Là se trouve la fin du méridien du Cœur.

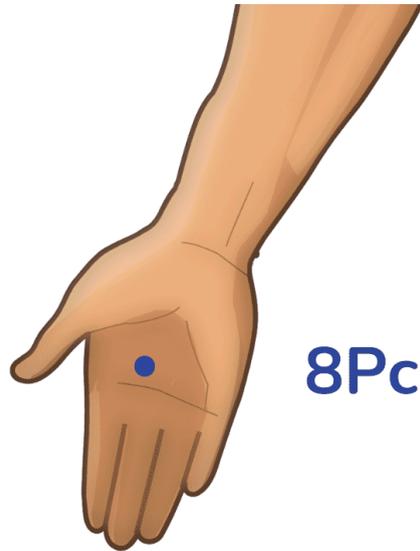


Massez doucement le pli interne du poignet. Appelé le point du croque-mort, c'est un point de réanimation cardiaque. Pour le masser, il faut pousser un peu l'os avec le pouce, et en profondeur vous trouvez le 7C.

## 8CC (Laogong)

Apaise l'esprit et réduit la chaleur excessive. Ce point est très important, c'est un point à distance sur le méridien du péricarde

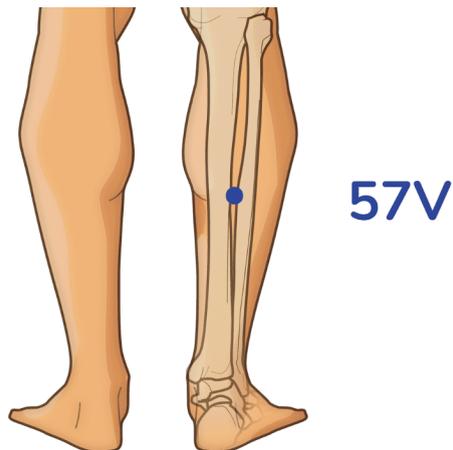
春   
**Nouveau printemps**



Pressez doucement le centre de la paume.

**V57 (Chengshan)**

Clarifie la chaleur, favorise la circulation sanguine et réduit les douleurs aux jambes. En été, on a souvent des douleurs dues à des gonflements ou à une chaleur excessive.



# Nouveau printemps

Massez ce point situé au centre du mollet pendant 3 à 5 minutes. Quand vous vous mettez sur la pointe des pieds, vous sentez un creux en forme de V. Ce point est excellent, très intéressant. Il peut être douloureux dans certains cas, mais il faut le masser pour faire le sang et l'énergie au niveau des jambes et diminuer les douleurs.

**Pratiquez régulièrement ces massages doux pour renforcer votre équilibre énergétique durant l'été.**

## Méthodes complémentaires

Je vais aussi vous donner quelques méthodes complémentaires pour bien passer l'été.

**Massez doucement le point GI11 (*Quchi*)** au niveau du coude pour éliminer la chaleur et les toxines.





## Nouveau printemps

**Pressez légèrement le point DM20 (*Baihui*)** situé au sommet du crâne pour calmer l'esprit et améliorer la concentration.

Pour le trouver, il faut légèrement baisser le menton et chercher le point le plus haut du crâne. Le DM20 a une grande importance en médecine chinoise.

Je vous donne un truc : vous pouvez tapoter ce point avec la main. Ce tapotement est très important, surtout au niveau du *Baihui*. Vous pouvez aussi masser délicatement ce point.

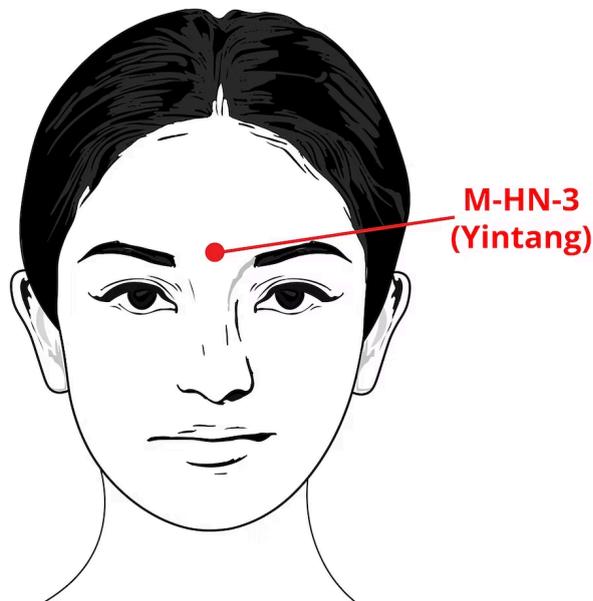


**Massez délicatement *Yintang* (point entre les sourcils)** pour soulager le stress, apaiser l'esprit et améliorer le sommeil.

Ce fameux point entre les sourcils, au niveau du troisième œil, je vous ferai un webinaire complet dessus un jour, car c'est un point très important qui met en

# Nouveau printemps

relation avec la glande hypophyse et bien d'autres choses encore. On y reviendra.



## Importance des périodes de repos

Autre chose à laquelle il faut prêter attention : les périodes de repos.

**C'est évident, le repos est une composante essentielle dans la prévention des maladies estivales.**

**Accordez-vous des périodes régulières de récupération et de relaxation, particulièrement pendant les heures chaudes de la journée.**

Cela ne veut pas dire que vous devez faire une sieste de deux heures après le repas, car c'est la pire des choses, ça va ralentir la digestion dans l'estomac.



# Nouveau printemps

Mais rien ne vous empêche de lire tranquillement, avec un léger courant d'air chaud qui vous permet de vous détendre, de relaxer, de pratiquer la méditation ou simplement de vous reposer à l'ombre en lisant un livre ou en écoutant une musique douce.

**Cette habitude permet à votre corps et à votre esprit de se régénérer et de préserver votre énergie vitale tout au long de la saison.**

Vous savez ce qu'on observe quand on va dans un village ? On voit les centenaires et comment ils vivent en plein été. Là, vous avez toutes les bonnes méthodes de prévention à mettre en œuvre pour éviter les coups de chaleur et les malaises.

## La diététothérapie estivale en MTC

Passons maintenant à la diététique. Vous avez compris que la diététique tient une place très importante en médecine chinoise, surtout en été, période où la chaleur extérieure sollicite fortement notre organisme. **Il faut donc adopter une alimentation adaptée.**

### Les principes généraux de la diététique en plein été

- **Les cuissons doivent être courtes** pour préserver les propriétés énergétiques des aliments tout en facilitant leur digestion.
- **Privilégiez des préparations légères** telles que les sautés rapides, les cuissons à la vapeur ou les grillades légères.



# Nouveau printemps

Par exemple, entre amis, si vous faites un bon barbecue ou des grillades plusieurs fois dans la semaine, cela peut littéralement empoisonner votre corps et être une cause majeure d'hypertension artérielle, voire de cancers futurs, par accumulation de toxines dans l'organisme.

La plancha est préférable, car elle n'apporte pas ces toxines issues des charbons utilisés pour cuire la viande ou le poisson.

Faites très attention à cela : combien de fois voit-on surgir des problèmes d'hypertension liés à ce type d'alimentation ? **Toute pathologie a toujours des causes en amont**, que vous le vouliez ou non, ce n'est jamais spontané. C'est une question de logique.

- **Choisissez des aliments rafraîchissants**, mais sans être froids, car les aliments trop froids ou glacés affaiblissent la rate et peuvent provoquer des troubles digestifs importants, surtout si vous ne mâchez pas bien.
- **Une bonne hydratation est essentielle**, mais il est fondamental de ne pas affaiblir le Feu digestif. Il est fondamental de ne pas affaiblir le feu digestif, ce qu'on appelle ainsi car la digestion se fait à 38 degrés. Si vous introduisez soudainement du froid dans votre estomac, vous allez mal digérer, c'est évident.



# Nouveau printemps

Pour finir, je vous rappelle que le thé vert est une excellente boisson d'été. J'ai déjà fait tout un tas de cours, notamment en début de programme sur la diététique. Vous pouvez les reprendre ou y accéder facilement, c'est une ressource incroyable pour l'hydratation estivale en médecine chinoise.

## Aliments et saveurs clés en été

Je vous cite toute une série de plantes que vous pouvez utiliser sous forme de tisane en plein été, quand il y a beaucoup de chaleur, beaucoup de chaleur externe. Par exemple, il y a des tisanes de base que vous trouvez dans les magasins bio ou sur des sites comme [herbesdechine.com](http://herbesdechine.com), où vous pouvez très facilement commander.

La saveur amère qui est à mettre en relation avec le Cœur est particulièrement recommandée en été.

Elle possède la capacité d'évacuer la chaleur excessive vers le bas et de sécher l'humidité accumulée, préservant ainsi le Cœur et le système digestif.

Mais attention de ne pas dépasser la dose de saveur amère dans une journée, même si elle est « cachée ». Je pense évidemment ici la prise excessive de café et le chocolat.

Parmi les aliments amers essentiels en été, on retrouve :

**He Ye (feuille de lotus)** : clarifie la chaleur, aide à éliminer l'humidité et calme l'esprit.

春   
**Nouveau printemps**



**Lian Zi Xin (cœur de graine de lotus) :** refroidit le Feu du Cœur, apaise les palpitations et favorise le sommeil.



**Mai Men Dong (racine d'Ophiopogon) :** hydrate les liquides organiques, nourrit le Yin, calme l'agitation interne.





# Nouveau printemps

## Fruits et légumes de saison

Les fruits et légumes de saison, gorgés d'eau et d'énergie solaire, sont parfaits pour rafraîchir et hydrater l'organisme.

Consommez régulièrement :

- **Cerises** : nourrissent le sang, renforcent le Qi et apaisent les douleurs articulaires.
- **Pastèques** : hydratent intensément, rafraîchissent le corps sans éteindre le Feu digestif.
- **Concombres** : éliminent la chaleur et favorisent la diurèse, réduisant ainsi l'accumulation d'humidité.

Certaines boissons et tisanes médicinales sont particulièrement adaptées pour l'été :

- **Jin Yin Hua (chèvrefeuille)** : propriétés antibactériennes, réduit la chaleur estivale (parfait contre les gastrites et les gastro-entérites estivales) et prévient les coups de chaleur.





# Nouveau printemps

- **Wu Wei Zi (baie aux cinq saveurs)** : régule la transpiration, conserve les liquides corporels et apaise le Shen, aidant à dormir paisiblement malgré la chaleur, en décoction ou infusion.



## Recettes simples recommandées pour l'été

### Thé santé anti-chaleur (Jin Yin Hua, Shan Zha, He Ye)

Cette infusion délicieuse et rafraîchissante aide à prévenir et éliminer la chaleur excessive, tout en facilitant la digestion.

#### Ingrédients :

- 5g de chèvrefeuille (Jin Yin Hua)
- 8g d'aubépine (Shan Zha)
- 8g de feuille de lotus (He Ye)

#### Préparation :

- Placez les plantes dans une théière. Versez de l'eau bouillante et laissez infuser pendant 15 minutes. Filtrez et buvez chaud ou tiède plusieurs fois dans la journée.



# Nouveau printemps

Ce thé anti-chaueur est particulièrement utile en cas de digestion difficile, d'excès de chaleur interne et pour prévenir les coups de chaleur.

**En tant que boisson rafraîchissante, les thés verts chinois sont particulièrement intéressants pour réguler la chaleur interne en été.**

Autant en hiver, je vous conseille de commencer doucement, car si vous n'avez pas l'habitude, en prendre trop peut rester sur l'estomac, autant en été, vous pouvez en boire plus librement.

Je vous rappelle qu'il faut préparer le thé avec de l'eau bouillante, jamais froide, et le laisser infuser à température ambiante ou légèrement tiède.

Lorsque la température dépasse 30 °C, il est tout à fait bénéfique de consommer du thé vert à la menthe, à condition, bien sûr, d'être vêtu de manière appropriée afin de permettre une régulation naturelle de la température corporelle.

Je vous parle ici du thé vert à la menthe que consomment les Touaregs dans le désert. J'ai moi-même souvent effectué des traversées dans le sud algérien avec eux. La cérémonie du thé vert à la menthe y occupe une place importante.

Le thé vert est de nature rafraîchissante. La menthe, quant à elle, est piquante, rafraîchissante et favorise une légère transpiration, ce qui permet de conserver la chaleur interne, un peu comme lorsqu'on rafraîchit une bouteille en la maintenant fermée.



# Nouveau printemps

L'effet rafraîchissant du thé vert se manifeste par une sensation de fraîcheur interne, suivie d'une légère transpiration, qui favorise le refroidissement du corps sans le brusquer. Ce thé permet justement de résister à la chaleur externe, car il apporte à l'organisme l'énergie nécessaire pour y faire face.

Contrairement à certaines idées reçues, le sucre ajouté à ces infusions ne provoque pas de pics d'insuline, car il est immédiatement utilisé par l'organisme pour soutenir l'énergie défensive (Wei Qi) et renforcer la capacité d'adaptation du corps face à la chaleur.

Dans le véritable thé vert à la menthe, il ne s'agit pas d'un sucre ajouté en excès qui provoquerait un pic d'insuline, perturberait le pancréas ou favoriserait l'apparition du diabète. Attention cependant à l'usure des dents, notamment dans le désert où les conditions de vie sont dures.

En revanche, si ce même thé vert à la menthe est consommé lorsqu'il fait 20 ou 25 degrés, dans un climat tempéré, cela peut se retourner contre vous. La menthe, dans ce cas, peut provoquer une transpiration inappropriée et fatiguer les poumons.

Le sucre, lui, peut à terme favoriser le diabète. C'est pourquoi, dans un climat tempéré, il est préférable de consommer uniquement du thé vert.

Parmi les variétés de thé vert, le Gunpowder, cultivé notamment en Afrique du Nord, est particulièrement apprécié pour ses propriétés rafraîchissantes et sa capacité à clarifier la chaleur interne tout en stimulant en douceur la circulation du Qi.



# Nouveau printemps

Quand il fait très chaud, au-dessus de 30 °C, vous savez qu'en arrière-plan, vous pouvez compter sur le thé vert à la menthe, comme cela se fait partout en Afrique, en Inde, et dans tous les pays où il fait très, très chaud.

## Conclusion

Alors quelques conclusions par rapport à ce que je viens de vous dire sur la diététique : En adoptant ces conseils simples mais très efficaces, vous pourrez traverser l'été en pleine harmonie avec votre équilibre *Yin-Yang*.

Une alimentation appropriée en été ne se contente pas de prévenir les troubles saisonniers, elle nourrit profondément votre énergie vitale pour préserver durablement votre santé tout au long de l'année. Vous mettez en réserve de l'énergie tout au long de cette période.

Toutefois, pour profiter pleinement de cette saison, **il est fondamental de préserver l'équilibre entre dynamisme et repos, activités et modération.**

Toujours pareil, les conseils pratiques que nous avons abordés visent tous à maintenir cet équilibre très délicat, de la gestion émotionnelle à une hygiène de vie harmonieuse, en passant par des techniques simples d'auto-massage et d'acupuncture préventive.

La diétothérapie estivale, quant à elle, renforce cet équilibre interne en adaptant notre alimentation aux spécificités énergétiques de la saison.



# Nouveau printemps

Donc, après ce webinaire, vous allez pouvoir relire tranquillement, pour ceux qui sont intéressés, car vous recevrez l'intégralité du livret avec tout ce que je viens de vous dire. Vous serez ainsi en possession d'outils très concrets et tout à fait accessibles pour préserver votre santé.

Je vous invite vraiment à intégrer ces pratiques pour que cet été vous apporte **énergie, joie, équilibre et sérénité profonde, afin de profiter pleinement et harmonieusement de cette saison lumineuse.**

Le sujet de mon prochain webinaire me fera vraiment sortir des sentiers battus : je vous parlerai de l'encens, de **l'utilisation de l'encens en médecine traditionnelle chinoise.** Ça va vraiment être un webinaire très intéressant, donc je vous invite vraiment à ce qu'on se retrouve le mois prochain.

**Claire** : Merci à toutes et à tous pour votre participation ce soir, et surtout merci à toi, Jean, pour toutes ces informations précieuses.

Je vous ai mis un maximum d'informations dans le chat, mais si vous n'avez pas eu le temps de tout noter, vous recevrez un livret de retranscription d'ici 5 jours, ainsi que votre replay dès demain.

Voilà, nous avons hâte de vous retrouver le mois prochain pour le webinaire consacré aux encens.

D'ici là, prenez bien soin de vous, et on se retrouve très vite ici, Jean, et vous toutes et tous dans le chat. À bientôt.



# Nouveau printemps

## Questions des abonnés



## Couperose

**Claire** : Marie-Joëlle nous dit : Est-ce que la couperose est un symptôme d'un excès de feu du Cœur ?

**Jean Pélissier** : C'est plutôt un excès de yang au niveau de la rate. La couperose, par contre, peut être liée à plein d'autres problèmes, notamment à des désordres liés au feu dans le sang. On peut avoir une augmentation, par exemple, du psoriasis ou de l'eczéma. Ce sont, pour nous, en médecine chinoise, des manifestations du feu dans le Cœur, qui peuvent être accentuées en plein été.

La couperose, c'est plutôt une stagnation de sang et d'énergie. Elle peut être liée au foie, notamment à un blocage du sang au niveau du foie. Le Cœur peut effectivement entrer en jeu, mais c'est surtout un problème aussi lié à l'énergie de la rate, un excès d'humidité à ce niveau-là.

## Apnée du sommeil

**Claire** : Philippe nous demande : "L'apnée du sommeil est-elle liée à un problème des organes Cœur et poumons ?"

**Jean Pélissier** : Alors là, on déborde par rapport au thème de ce webinaire. Je ferai d'ailleurs, pourquoi pas, un webinaire sur les problèmes respiratoires et les troubles de l'apnée du sommeil. C'est une bonne idée.

Mais il faut savoir que l'apnée du sommeil a deux causes prioritaires :

1. La première, c'est que la personne ne respire pas assez durant la journée. Elle n'a pas, de manière inconsciente, intégré une respiration



# Nouveau printemps

naturelle. Elle est très souvent en apnée. C'est souvent lié au stress, à la peur, à l'angoisse, au problème des tablettes, du téléphone, des écrans en permanence sous les yeux, qui, à ce moment-là, coupent littéralement la respiration.

2. La deuxième grande cause profonde, en médecine chinoise, c'est l'excès de Tan (mucosités) et d'humidité. C'est directement lié à l'alimentation et à un déséquilibre de l'énergie de la rate.

Tout cela combiné peut entraîner ce problème d'arrêt momentané de la respiration la nuit. Cela a des conséquences, peut-être pas toujours graves, mais qui ne doivent pas être négligées. Cela ne veut pas forcément dire qu'il faut obligatoirement porter un masque toute la nuit. La nuit est faite pour dormir et pour récupérer de l'énergie. Je me suis amusé un jour à essayer ce système : c'est impossible de dormir avec. Ton espérance de vie diminue si tu continues comme ça.

Je pense qu'en amont, les deux éléments essentiels, et c'est ce que vous avez dans le programme *Nouveau Printemps*, sont :

- d'une part **toutes les règles diététiques fondamentales** pour arrêter d'amener de la chaleur inutile dans le corps,
- d'autre part **la pratique de la respiration consciente** dans la journée. N'oubliez pas que si vous déclenchez ce qu'on appelle une compétence inconsciente, comme la respiration abdominale fréquente dans la journée, alors la nuit, vous respirez mieux, naturellement.



# Nouveau printemps

## Préparation au voyage en pays chaud

**Claire** : Nelly disait : « Quand tu vas à Ouagadougou, est-ce que tu te prépares ? » Elle demandait aussi : « Quand on part en vacances dans un pays chaud, combien de temps avant faut-il se préparer, et que faire en termes de mouvements ou d'alimentation ? »

**Jean Pélissier** : C'est très intéressant, et j'y reviendrai à la fin du webinaire. Je vous donnerai de grands conseils à ce sujet.

Se préparer... C'est un peu complexe à expliquer, car en réalité, la première préparation que vous devez avoir, si vous suivez l'approche de la médecine chinoise, **c'est mental**.

Ton état mental et tes émotions sont de l'énergie pure, et ce sont eux qui dirigent la matière. Donc, si tu pars dans ces pays-là en te disant : « Oh là là, il va faire chaud, ça va être terrible », tu es déjà dans une dynamique négative.

**À l'inverse, si tu te prépares mentalement, tu fais déjà les trois quarts du chemin. Le mental précède les émotions.**

C'est une phrase qu'on répète souvent, mais qu'il faut réellement intégrer et mettre en pratique : ce que tu émetts, tu le reçois. Si tu as peur de la chaleur, tu risques fort de faire un coup de chaleur.

Je vous parlerai tout à l'heure de certains points comme le 36Estomac, à chauffer et à masser très fort une dizaine de jours avant un départ dans un pays très chaud, pour calmer les réactions excessives.



# Nouveau printemps

## Bâtons de moxa sur point 25E

**Claire** : Frédéric demandait pour le point 25 Estomac, est-ce qu'on peut utiliser les bâtons de moxa ?

**Jean Pélissier** : Oui, tu peux.

Le problème, c'est que les gens ont parfois des difficultés à comprendre qu'en réalité, même s'il y a de la chaleur interne, de la chaleur humidité, tu peux quand même prendre un bâton de moxa.

Il faut savoir que le bâton d'armoise a, entre autres, la particularité de faire circuler ce qui stagne. Or, qu'est-ce qui génère la chaleur, la douleur, la rougeur ? C'est justement la stagnation de sang et d'énergie.

Quand tu fais circuler, effectivement, tu peux utiliser les moxas sur les points 25 Estomac. Puis, si tu maîtrises vraiment la technique de digitopuncture, ou même en acupuncture, tu peux aussi piquer ces points. Donc oui, tu peux utiliser les moxas.

## Po Chai pour les enfants

**Claire** : Laurence nous demandait si ce produit, le Po Chai, on peut l'utiliser avec les enfants ?

**Jean Pélissier** : À 10 000 %. Même très jeunes : 4 ans, 5 ans, 6 ans.

Sauf qu'ils n'ont pas l'habitude de prendre ce genre de choses, parce qu'ils ne vont pas l'avaler d'un seul coup.



# Nouveau printemps

Il y a une technique. Vous connaissez les cuillères à soupe chinoises en porcelaine ? Le manche est creux. Et à l'époque, on mettait ce type de pilule dans un petit fond d'eau, dans la cuillère, puis on dirigeait le manche au fond de la gorge. Hop ! La potion va directement dans la gorge, sans que l'enfant ne la recrache ou la mâchouille.

Donc oui, elle peut être utilisée sans aucun problème. N'ayez pas peur. Les contre-indications sont très très minimes, quasiment inexistantes.

## Maladies du Cœur et pays tempéré

**Claire** : Isabelle nous demande : est-ce que les malades du cœur seraient plus à l'aise à vivre dans un pays tempéré ?

**Jean Pélissier** : C'est toi le capitaine de ta vie. Donc, c'est vrai que quand il y a une maladie cardiaque, tu ne vas pas t'amuser à aller dans des pays très chauds.

Mais ma réponse à cette personne, c'est que tous les conseils donnés dans ce webinaire s'appliquent (cf. chapitre sur les conseils de prévention)

## Tapoter en acupuncture

**Claire** : Marie-Claude nous demande s'il est possible de tapoter sur les points au lieu de les masser, et si c'est aussi efficace, notamment sur la tête.

**Jean Pélissier** : Oui, on peut tapoter tous les points.



# Nouveau printemps

Un jour, je vous apprendrai que même **le pouvoir du mental peut agir sur un point.**

Par exemple, quand je vous apprendrai à ouvrir le point *Laogong*, un point qui, lorsqu'il est activé, va rendre la main sèche et chaude, il suffit de tapoter dessus puis de se concentrer dessus en méditation. En augmentant la sensibilité du point pendant 5 à 10 minutes, cela peut carrément créer de la chaleur au niveau du point. On peut même ressentir la sensation de transpercer et sentir de l'autre côté.

C'est tout un pan passionnant de la médecine chinoise que je vous apprendrai à un moment.

En gros, sur un point, tu peux faire ce que tu veux, mais **n'oublie pas le maître-mot, même en acupuncture, quand tu agis sur un point : c'est l'intention.** Et l'intention, c'est ton énergie mentale, c'est tout.

Tu as tout compris par rapport aux multiples possibilités de traitement. Et il n'est pas besoin de rendre ces traitements « copyright ». Tu peux même les combiner, c'est la mode en ce moment. Voilà.

## **Soulager les pieds et chevilles gonflés**

**Claire** : Dernière petite question, Jean : c'était Marie qui me disait qu'elle a les pieds et les chevilles gonflés. Est-ce que le point 57V fonctionne ou y a-t-il d'autres points ?



# Nouveau printemps

**Jean Pélissier** : Oui, il y a d'autres points, mais souvent, quand les chevilles sont enflées, surtout en plein été, il faut d'abord aborder cela au niveau de la diététique, qui va être un point essentiel.

Je pense que ce qui est intéressant, c'est de pratiquer un mouvement simple : par exemple, faire tourner sa cheville dix fois dans un sens, dix fois dans l'autre, doucement, fait beaucoup de bien. En massant ainsi, on stimule les six méridiens autour de la cheville, notamment les méridiens du foie et des reins.

Tout cela va se débloquer, ce qui favorisera la circulation. **N'oubliez pas que quand c'est gonflé ou douloureux, c'est qu'il y a une stagnation, un blocage.** Il faut donc travailler sérieusement ces zones, vos chevilles, pour aider à dénouer ça.

## Thé vert et sommeil

**Claire** : Catherine nous demande : est-ce que le thé vert ne gêne pas le sommeil ?

**Jean Pélissier** : Non, parce que les thés d'été chinois n'ont rien à voir avec les thés indiens ou maliens, par exemple. Ils contiennent très peu de tanins.

À condition de prendre la dose recommandée, c'est-à-dire environ 3 quarts de litre d'eau bouillante, et de laisser infuser une dizaine de minutes. Au contraire, ce thé peut apaiser le mental et l'esprit.

Je vous invite vraiment à réécouter toutes les vidéos que j'ai faites au début du programme sur l'été.



# Nouveau printemps

## Thés vietnamiens et sommeil

**Claire** : Qu'en est-il des thés vietnamiens ?

**Jean Pélissier** : Ils ont un goût un peu corsé, un peu spécial, mais ce sont des thés chinois, tirés du *Camellia sinensis*, que l'on peut sans problème consommer.

## Po Chai Pill en France

**Claire** : Michael nous demande où commander le *po chai pill*, car ce n'est pas évident en France.

**Jean Pélissier** : Tu peux en trouver sur un site qui s'appelle [planetaverd.net](http://planetaverd.net).

Eux en ont, mais très sincèrement, tu retrouves ce produit partout. Moi, quand je vais à Paris, dans toutes les épiceries chinoises, ils en ont, le *po chai pill*, c'est connu.

## Tisane d'hibiscus d'Égypte

**Claire** : Que penses-tu de la tisane d'hibiscus sucrée, qui est surtout bue en Égypte ?

**Jean Pélissier** : Oui, tout ça favorise, ça rafraîchit l'intérieur de l'organisme.



# Nouveau printemps

Le sucre que tu prends, à ce moment-là, c'est parce qu'il fait chaud dehors, et ce sucre te permet de résister momentanément à la très forte chaleur. Ce n'est pas le sucre du Coca-Cola, ne faites pas dire ce que je n'ai pas dit.

## Rétention d'eau dans les jambes

**Claire** : Claudine demande comment agir sur la rétention d'eau au niveau des jambes, qui est associée à une mauvaise circulation.

**Jean Pélissier** : Le problème, c'est qu'il faut au départ faire un diagnostic en médecine chinoise pour savoir si c'est un blocage ou une stagnation au niveau du foie, ou, la plupart du temps, une accumulation d'humidité au niveau de la rate.

Après, ce qu'il faut, c'est voir l'origine aussi. La plupart du temps, ce sont des tensions ou une faiblesse d'énergie des reins.

Je m'explique : c'est-à-dire que quand il y a une grande faiblesse d'énergie des reins, il y a tout un déséquilibre qui descend, une ptôse des organes internes, et cela appuie sur les gros vaisseaux, les veines de retour, et la rétention de liquide peut apparaître. Donc il faut faire un diagnostic précis en médecine chinoise.

Si c'est l'excès au niveau de la rate, il faut arrêter d'inonder votre corps de boissons et **surtout arrêter tous les sodas**. Là, je vous prépare un webinaire complet sur le sucre.



# Nouveau printemps

## Comment bien manger les crudités et fruits

**Claire** : Marie nous demande si on peut manger des crudités en entrée, si elles ne sont pas trop froides, et la pastèque en dessert.

**Jean Pélissier** : Alors, c'est une très bonne question.

La pastèque n'est absolument pas digeste après un repas, c'est-à-dire qu'elle va refroidir ton bol stomacal. C'est pour ça que la pastèque, on apprend à la prendre avant un repas ou à 16h00, ou à un autre moment, mais pas après un repas. Elle est considérée comme un fruit et **les fruits ne se mangent pas après le repas**.

Pour les crudités, le problème, c'est que si tu as faim, tu vas te précipiter sur les crudités. Donc si tu prends des crudités, il vaut mieux les mettre dans ton assiette unique. Du coup, de temps en temps, tu prends un peu de crudités, et surtout, au départ, tu les mâches bien, tu les manges lentement, tu les mâches longtemps, et tu ne les engouffres pas comme ça.

C'est pour cela qu'on conseille de mettre un peu de poudre d'ail sur les crudités, parce que du coup, tu tues toutes les petites bêtes et les petits parasites que tu peux attraper par l'excès de crudités.

**Claire** : Claudine nous demande si c'est pareil avec les tomates ?

**Jean Pélissier** : Alors c'est un fruit rouge, fruit de l'été, un fruit excellent. Quand tu prends de bons cœurs de bœuf, par exemple, et que tu les prends en petites lamelles, je vais vous faire saliver avec des tomates en plein printemps et en plein hiver, c'est une hérésie.



# Nouveau printemps

En plein été, au contraire, ça rafraîchit l'interne, c'est une très bonne chose.

Mais là aussi, il faudra opter pour ce que je vous ai donné comme règle, qui s'appelle la loi des 9 jours. C'est-à-dire que pendant 9 jours d'affilée, tu peux en manger 2 ou 3 fois seulement, pendant les 18 repas de la période.

Donc ne prenez pas des tomates tous les jours, ce serait se retourner contre le corps. Mais 2, 3, 4 fois par semaine, sur les 14 repas de la semaine, oui, c'est très bien. En plein été, les vraies bonnes tomates commencent vers fin juin.

## Bienfaits du thé matcha

**Claire** : Isabelle demande si le thé matcha est bon pour la santé et ce que je recommande.

**Jean Pélissier** : Le thé matcha, non.

C'est une boisson de cérémonie, on ne doit pas en boire toute la journée. C'est une cérémonie qui sous-entend évidemment de la méditation, de la pleine conscience, un moment de préparation.

Donc c'est une très bonne chose, attention, mais cela ne rentre pas dans les habitudes estivales pour rafraîchir la chaleur. Je préfère le thé vert classique chinois.

## Épilepsie et feu du Cœur



# Nouveau printemps

**Claire** : Sylvaine demande : est-ce que l'épilepsie correspond à un excès de feu du Cœur ?

**Jean Pélissier** : En médecine chinoise, le feu du Cœur peut effectivement déclencher la crise d'épilepsie. Cela peut être un état lié au mental, puisque le mental, l'esprit ainsi que le cerveau sont gouvernés par le Cœur.

Mais il ne faut pas oublier la chose suivante : dans la médecine chinoise, il est dit que l'énergie des reins est la mère des moelles, y compris la moelle osseuse, qui comprend les défenses immunitaires avec les globules blancs, mais aussi la moelle épinière et le cerveau.

C'est-à-dire que, chaque fois qu'une personne a déjà une prédisposition à l'épilepsie, dès qu'elle ressent une grande peur, un grand stress, une grande angoisse, visible ou invisible, cela suffit à redéclencher le feu au niveau du cerveau. Donc, pour nous, c'est un excès de *Yang* au niveau du cerveau, et c'est cela qui provoque l'épilepsie.