

marie france

PSYCHO
CETTE AMIE
QUI ME VEUT
TROP
DE BIEN

SANTÉ
TOUT POUR
MUSCLER
MON
CERVEAU

BEAUTÉ
Super plantes
pour peau
PARFAITE

FAMILLE
TELLE MÈRE,
TELLE FILLE
...OU PAS?

CE QUE VOUS
ATTENDEZ
(vraiment)
DU FUTUR
PRÉSIDENT

**BELLES
& RONDES!**

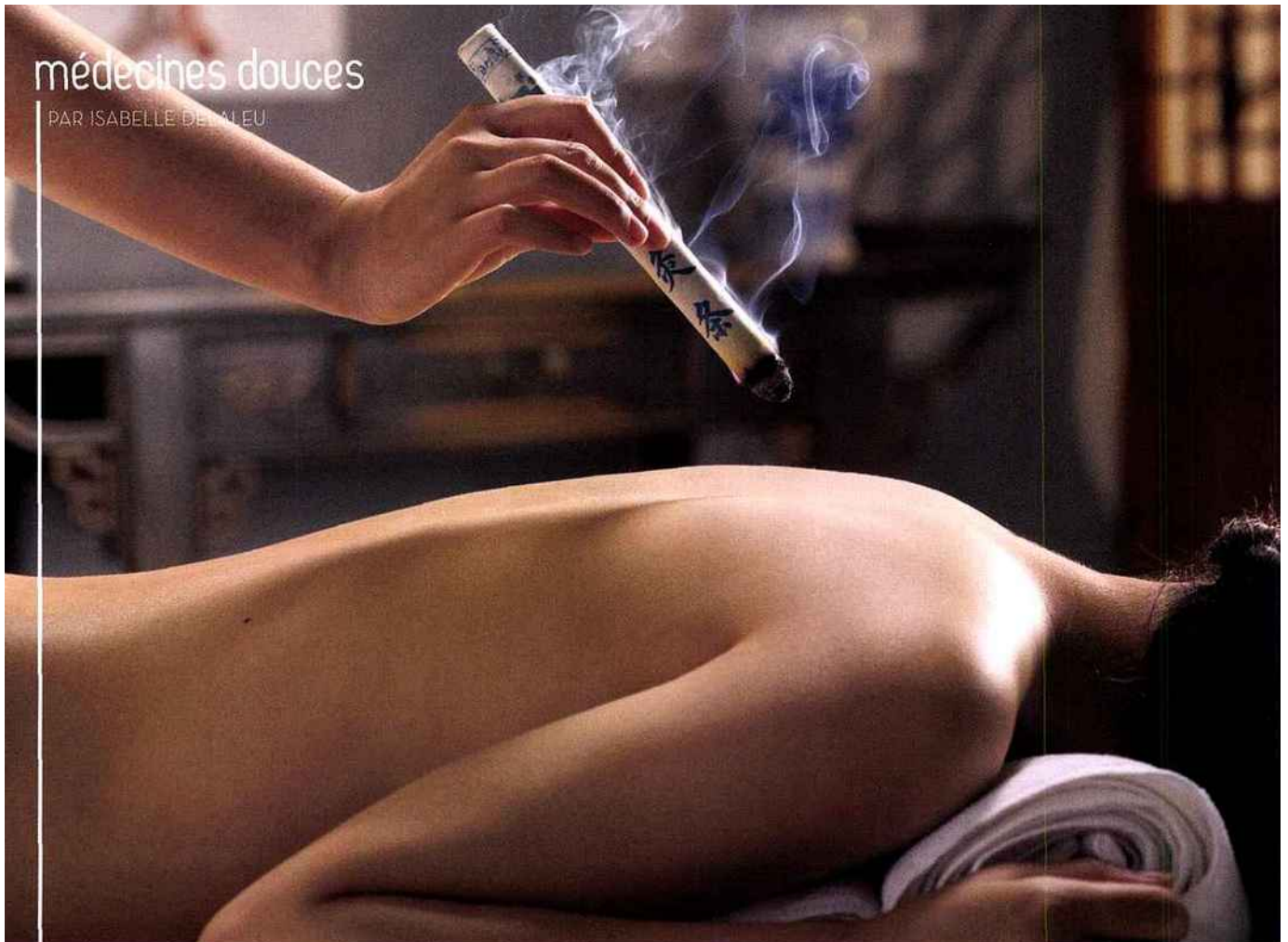
Les formes sont à la mode
+ les looks du printemps

RENCONTRES

VIRGINIE
EFIRA
RENÉ
FRYDMAN
MARIE-AGNÈS
GILLOT

10 idées
WEEK-END DE FOLIE





médécines douces

PAR ISABELLE DE LAEU

Je rééquilibre mon yin et mon yang

Éliminer les toxines, nettoyer et épurer l'organisme, mais aussi faire la chasse aux émotions perturbantes : en médecine asiatique, le printemps est fait pour ça. Allez, on (se) dépollue !

En médecine traditionnelle chinoise, chaque saison est corrélée à des éléments : un organe, un viscère associé, une émotion, une saveur, une couleur, une matière... Au printemps correspondent le bois, la couleur verte, mais aussi le foie, la vésicule biliaire, la saveur acide ou encore la colère. « L'énergie du foie est extrêmement puissante, car cet organe a pour mission de faire circu-

ler l'énergie (le qi) dans l'organisme », explique Florence Dardaine*, praticienne d'énergétique chinoise. Il a une action organique (il assiste la rate et l'estomac), mais aussi émotionnelle. Il a besoin de mouvement, de fluidité et de régularité. « Il faut profiter du printemps, période de réveil général qui nous met souvent de bonne humeur, pour trouver un parfait équilibre au sortir d'un hiver souvent fatigant. »

VIEW STOCK/GETTY



JE DÉCRASSE

On s'offre pour commencer une cure de quinze jours de mini « détox », pendant laquelle on délaisse les protéines animales au profit des céréales et des légumineuses (quinoa, riz, orge, sarrasin, orge, maïs, lentilles, haricots, pois) et des légumes. Toutes seront cuites à l'eau ou à la vapeur (on évite les crudités) et arrosés simplement d'un filet de bonne huile d'olive pressée à froid. On supprime au maximum le sucre (le peu que l'on consommera sera roux). On réduit les mauvaises graisses et on ne garde que les bonnes type huile d'olive, de colza et de noix. Pour compléter, on mise sur la menthe poivrée, en tisanes, et bien sûr fraîche pour parfumer fruits et légumes. Ces mesures diététiques douces vont aider à décharger le foie et à le drainer.

JE DÉTOXIFIE

Tout le printemps, il faut soutenir l'organe clef, le foie, lequel a besoin de mouvement. On va donc se remettre au sport, en douceur, ressortir de chez soi. Pas de reprise d'activité violente, mais de la marche rapide, du running à petites foulées, du vélo: l'idée est de se remettre en marche, pas de se faire du mal... et bien sûr, on multiplie les moments en plein nature, comme les balades en forêt. Sur le plan alimentaire, on privilégie la saveur du moment, l'acide, qui nourrit et renforce l'énergie du foie et de la vésicule biliaire. Mais sans s'y limiter car en diététique chinoise tout est question d'équilibre, et il faut, à chaque repas, mêler les cinq saveurs (acide, amère, douce, piquante et salée). Les trois bons réflexes printaniers? D'abord, déglacer ses légumes sautés au wok avec une cuillère de bon vinaigre (idéalement de cidre) en fin de cuisson, pour obtenir cette pointe d'acidité bénéfique. À tester également, la mini-cure de citron (un par jour), soit le matin à jeun dans un peu d'eau tiède ou chaude, soit pressé dans les tisanes, à prolonger pendant tous les mois d'avril et mai. Enfin, on s'offre des baies de goji (une poignée par jour soit 10 g), riches en vitamines C et A, et qui soignent le foie. Il faut les faire tremper et gonfler (au minimum pendant une heure) dans un verre d'eau avant de les consommer. On privilégie évidemment les aliments de saison, toujours appropriés à nos besoins du moment. Pour les légumes: asperge, betterave, carotte, céleri, chou, épinard, concombre, cresson, fève, oignon, poireau, radis, salade... En fruits, principalement banane, fraise, pomme et avocat.

J'ÉVACUE

L'émotion clef du printemps est la colère, ou plus exactement la frustration: tout ce qui n'a pas été exprimé, que l'on a refoulé sans oser l'exprimer, risque de remonter à la surface, provoquant des changements d'humeur (irritabilité, rancœur) et des sensations d'inconfort face au monde extérieur, avec un moral faisant parfois les montagnes russes. L'idéal? Réussir à extérioriser, par exemple en allant crier dans un endroit désert ou en forêt: une bonne façon d'expulser tout ce qui nous pèse! Comme il est indispensable de stimuler l'énergie du foie, mais aussi d'éviter (ou de supprimer) les blocages de celle-ci, on peut travailler certains points d'acupuncture en automassages. D'une part le point 3 du méridien du foie, essentiel dans la détoxification hépatique: baptisé Tai Chong, il est situé sur le pied, à l'intersection de l'os du gros orteil et de l'os du second orteil, dans une petite dépression, et se révèle généralement sensible. Il faut le presser et masser fermement pendant environ 2 minutes. Même manipulation avec le point 4 du méridien du gros intestin, ou He Gu, localisé sur le dos la main, sur le muscle situé entre le pouce et l'index. Les effets de

ces points seront physiques mais aussi émotionnels. On travaille aussi directement sur le ventre, avec la main ou mieux, une ventouse (comme celle pour masser la cellulite), avec laquelle on effectue des massages circulaires autour du nombril (dix dans un sens puis dix dans l'autre sens). Pour un bon glissement, on utilise une huile, en cette saison un mélange de 250 ml d'huile neutre (amande douce, sésame) additionnée de dix gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Ce massage répété va, en plus de relancer l'énergie, libérer le ventre, améliorer la digestion, réduire les gonflements, et chasser les toxines. C'est aussi le bon moment pour s'offrir un massage shiatsu ou une séance d'acupuncture (idéalement, deux séances en avril et mai), là encore pour mieux faire circuler l'énergie. Cela permet aussi d'éviter les maux associés au printemps, comme la sciatique et les migraines d'origine digestive, provoquée par un foie bloqué ou une vésicule surchargée donc peu opérationnelle. On peut enfin, pour compléter ce plan énergétique printanier, prendre un complément alimentaire spécifique harmonisant, comme Printemps dans la gamme 5 saisons des laboratoires Bertrand Bimont (spécialisés en médecine chinoise), formulé à partir de racine de gentiane, de menthe chinoise et de radis (46 C la boîte de 100 gélules sur www.laboratoiresbimont.fr). ●

* Auteure de « Mincir avec la médecine chinoise » (éd. Solar).