



DU 7 AOÛT

L'ATTITUDE
AUTOMNALE

AU 6 NOVEMBRE



« Les trois mois d'automne évoquent un palier. Le souffle du ciel s'avive et celui de la terre s'éclaircit. Comme les poules, on se lève et on se couche tôt. On se veut d'humeur sédentaire pour pallier les rigueurs de l'automne. On rassemble ses esprits pour apaiser le souffle de l'automne. On s'abstient d'avoir des pensées aberrantes pour que le souffle du poumon reste pur. » *Nei Jing Su Wen, chapitre II.*

Bien vivre l'automne :

Cette saison, comme toutes les autres, se partage en trois périodes.

- **De début août à mi-septembre :** cette première période de l'automne nous fait prendre conscience de la réalité des jours qui diminuent. Les nuits sont plus fraîches. Le temps nocturne rattrape le jour jusqu'à l'équité, aux alentours du 21 septembre. C'est le temps de « la récolte », selon la tradition chinoise. On engrange pour l'hiver. L'été nous a apporté un plein de bonne humeur et de dynamisme que nous pouvons prolonger.
- **De mi-septembre à mi-octobre :** nous sommes en plein automne. C'est le temps de comptes, du bilan. La tradition chinoise nomme cette période « le châtiment » ou encore « le moment de la justice », en référence aux jugements et punitions affligés aux voleurs qui venaient piller les greniers tout fraîchement remplis. Pour nous, c'est le moment de payer l'impôt, dont l'histoire est aussi liée à l'agriculture, à la récolte et à la rentrée d'argent qu'elle représente et au remboursement des emprunts de matériels agricoles.
C'est donc le bilan de l'année sur le plan énergétique. Comment avons-nous géré l'année depuis notre sortie de l'hiver ? Quels ont été nos choix ? Qu'avons-nous appris et découvert ? Quelles leçons en tirons-nous ?
- **De mi-octobre à début novembre :** cette période de recentrage et de transition nous prépare nettement à l'hiver. Vrai froid et passage à l'heure d'hiver signent l'endormissement de la nature. Les feuilles des arbres tombent, pluie et vent assombrissent le paysage et invitent à rester chez soi. Tout retourne à la terre : derniers fruits, feuilles et pluie froide. Il faut s'adapter et se tenir au repos pour ne pas aggraver l'instabilité, les troubles du sommeil et les tensions musculaires.

IL Y A DEUX FAÇONS D'ABORDER L'AUTOMNE :

- **Profiter de l'énergie du moment** : respirer, faire le point, se recentrer.
- **Freiner la descente de l'énergie** : s'endorphiniser en prenant de nouvelles bonnes habitudes pour cultiver le bonheur en soir.

L'alimentation en septembre : Le marché de septembre :

Légumes : haricots cocos, betterave, fenouil, frisée.

Fruits : raisin, pommes, poires, mirabelles, figues, mûres, noix.

Poissons : maquereau, lieu noir.

Viandes : faisan, perdreau, lièvre, chevreuil.

L'alimentation en octobre : Le marché d'octobre :

Légumes : carottes, navets, épinards, cèpes, courges, choux chinois.

Fruits : pêches de vigne, coings, figues, châtaignes, noix, raisin, poires.

Poissons : crevettes, hareng.

Viandes : lapin, lapin de garenne, perdreau, faisan, pintade, mouton.

Les plantes régulatrices de l'automne :

Ce sont : les bourgeons de sapin, le serpolet, la bourrache, les coquelicots, les violettes, le tussilage, l'eucalyptus, le bouillon blanc, l'aunée, la prêle, le plantain, la lavande.

"La médecine chinoise,

Santé, forme et diététique",

Dr Jean-Marc EYSSALET, Evelyne MALNIC

Editions Odile Jacob

"Une année de bien-être avec le do-in",

Rachel CAILLE-EUGENE,

Editions Hachette bien-être