

## Année 2014 Jia – Wou (1 – VII)

La rencontre d'un tronc et d'une branche au cours du cycle de 60 ans est ce qui compose les influences climatiques annuelles. Le tronc apporte l'aspect excessif ou insuffisant à l'un des cinq mouvements tandis que la branche dirige les transformations de l'énergie. Au cours de cette année, nous avons donc le tronc Jia (1) qui exprime le mouvement « Terre en excès » et la branche Wou (VII) dont les énergies Shaoyin et Yangming gouvernent les transformations.

Shaoyin exercera son autorité tout au long de l'année et de façon plus particulière au cours des six premiers mois. Yangming, à son tour, marquera les six derniers mois. Au cours de l'année, dans une division par six, chaque étape, appelée pas, est elle aussi sous l'ascendance d'une énergie dite « invitée ». Les appellations « Jueyin, Shaoyin, etc. » représentent des caractéristiques climatiques dont voici le schéma :

**Les pas : Les énergies invitées** (extérieur du cercle) varient chaque année.

**Les énergies hôteses** (intérieur du cercle) occupent toujours la même place.

1er pas : Jueyin - Vent

2e pas : Shaoyin - Chaleur yin

3e pas : Shaoyang - Chaleur yang

4e pas : Taiyin - Humidité

5e pas : Yangying - Fraîcheur

6e Pas : Taiyang - Froid

Mi-janvier à l'équinoxe du printemps

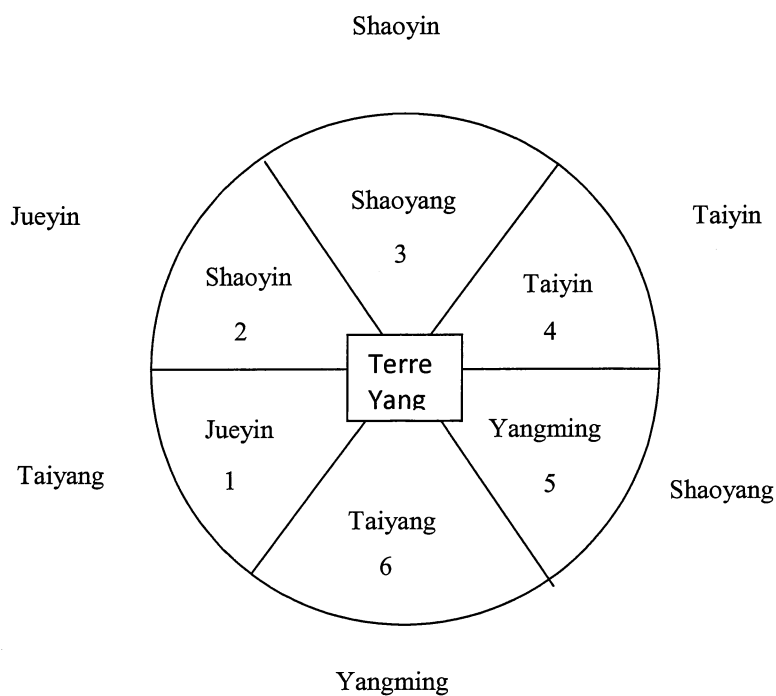
Équinoxe du printemps à mi-mai

Mi-mai à mi-juillet

Mi-juillet à l'équinoxe de l'automne

Équinoxe d'automne à mi-novembre

Mi-novembre à mi-janvier



À titre d'exemple, analysons le premier pas. Le froid est l'expression du Taiyang. Cette énergie « invitée » se jumelait à l'énergie « hôtesse » vent, qui est la forme climatique du Jueyin. Nous avons bien senti cet amalgame tout au long de ce pas. Normalement, chacune des énergies règne pendant 30 jours. Mais le vent est mobile. Il va et vient sans être assujéti à la règle du 30 jours. Le caractère excessif de l'année explique le débordement de l'énergie Taiyang pendant cette période et cet excès est devenu alors une énergie perverse, créant des gênes articulaires et des lombalgies.

Parfois, au cours des trois premiers pas, l'énergie invitée ne se manifeste pas. Entre alors en jeu une dynamique de réplique au cours des pas suivants. Voilà pourquoi on ne peut prédire mais observer afin de connaître ce qui signe le temps, ce qui l'influence ou le déséquilibre.

Alors, quel sera le caractère de l'année si les énergies sont au rendez-vous ? De façon générale, les déséquilibres s'établiront selon deux dynamiques différentes. Nous retrouverons les pathologies reliées à l'élément Terre et celles causées par l'élément Feu.

Examinons tout d'abord les influences du mouvement Terre en excès selon les principes décrits dans le Su Wen :

1. La Terre en excès contrôlera l'Eau dans un premier temps;
2. L'énergie Bois viendra par la suite dégager cette oppression afin de rétablir l'équilibre;

Note : C'est en observant les signes climatiques décrits dans les textes que nous connaissons le moment de la réplique.

*« La circumduction annuelle Terre étant en excès, la pluie est abondante, l'humidité se répand partout et affecte le Rein-Eau ; l'homme est souvent atteint de :*

- ***douleurs abdominales***
- ***sensation de froid aux quatre membres***
- ***tristesse, découragement et lassitude***
- ***sensation de lourdeur du corps et inconvénient.***

*Ces signes sont dus à un excès de l'énergie Terre. Au ciel, cette énergie répond à la planète Saturne qui est plus resplendissante que jamais. Si cette énergie Terre est en grand excès, c'est la Rate-Terre qui est atteinte ; l'Eau-Humidité s'entasse dans l'organisme pour déclencher un gonflement / plénitude abdominale avec :*

- ***anorexie***
- ***faiblesse des membres et troubles de la motilité***

*Par contre, lorsque l'énergie Terre est pléthorique, l'énergie Eau s'affaiblit et perd son pouvoir, la Terre dégage abondamment son énergie Humidité ; l'eau des sources jaillit, les fleuves sont en crue, les étangs et les lacs regorgent de poissons.*

*Si l'énergie Bois revient, le vent et la pluie surviennent subitement, les digues s'effondrent, les fleuves débordent ; l'homme est alors atteint de :*

- **ballonnement / plénitude abdominale**
- **selles liquidiennes**
- **borborygmes**
- **diarrhée intarissable »**

Su Wen Chap. 69 Par. 4

Nous venons de voir les aspects climatiques engendrés par le tronc Jia. Regardons maintenant ce que disent les textes à propos de la rencontre de cette énergie avec celle de la branche Wou :

*« Lorsque Shaoyin rencontre le mouvement annuel Terre en excès, leur manifestation est l'obscurcissement et la pluie ; leur modification / transformation est la pluie favorable et le vent harmonieux. Les modifications anormales sont le tonnerre, les grands vents et les grandes pluies. Les maladies sont la plénitude abdominale et la sensation de lourdeur du corps. »*

Note : le tonnerre, les grands vents et les grandes pluies sont les signes de réplique de l'énergie Bois.

Su Wen chap. 71 Par. 11

Puisque la branche dirige les transformations « pas après pas » au cours de l'année, examinons tout d'abord son influence de manière générale puis de manière plus spécifique au niveau des pas. Le Shaoyin appartient à l'élément Feu et voici ce que mentionnent les textes à ce sujet :

*« À l'année Shaoyin / Si Tian, l'énergie "Feu-Chaleur" descend sur la terre et maintient l'énergie du Poumon dans la sujétion. La Sécheresse-Métal craint le Feu, car l'énergie du ciel (Feu-Chaleur) donne libre cours à sa violence. La végétation est détériorée et les maladies réactionnelles sont:*

- **dyspnée**
- **nausées et vomissements**
- **fièvres et frissons**
- **tiraillement des épaules** car le Feu-Yang monte vers le haut et le Yin se dirige vers le bas, d'où tension au niveau des épaules, lieux de passage des trois Yang de la main.
- **rhinorrhée**
- **épistaxis**
- **obstruction nasale**

*Dans les cas graves : furoncles et ulcères. Le Feu-Chaleur au plus haut degré fond le métal et liquéfie la pierre. Ce Feu est toxique. Il est cause d'abcès.*

Su Wen Chap. 70 Par. 26

## Conseils pour éliminer le froid et l'humidité

Observer le temps, c'est chercher à comprendre la qualité de l'énergie qui s'offre à toute forme de vie. Le climat est une expression, une manifestation qui apporte une influence et exige une adaptation afin de maintenir un équilibre. Ainsi, le froid et l'humidité ont pour cible :

- **les os**
- **les articulations**
- **les chairs**
- **le système digestif**

Le froid et l'humidité ralentissent la circulation et vont même parfois jusqu'à créer des obstructions au passage des fluides et des énergies. Par exemple, la pénétration du froid et de l'humidité pendant l'hiver peut donner lieu à :

- **une entorse lombaire**
- **des douleurs menstruelles ou de tout autre type de douleurs abdominales**
- **des sensations de froid aux quatre membres, faiblesse**
- **lourdeur du corps**
- **tristesse, découragement, lassitude**

Il devient nécessaire de rétablir le milieu afin d'assurer une libre circulation et d'améliorer les échanges métaboliques. Cette perturbation créée par l'influence trouble de l'*humidité* est décrite dans les textes chinois comme une influence parasitaire sur notre pensée, notre imagination, nos émotions. Nos liquides ne peuvent plus transmettre l'influx issu de notre source profonde et authentique\*.

\* Le terme « authentique » réfère à « ce qui nous est propre » de manière authentique.

La première gestion des liquides et de l'*humidité* est effectuée par le système digestif. Voilà pourquoi les plantes et les conseils s'adresseront d'abord à cet aspect appelé énergie « Terre ». Nous verrons ce qui l'affaiblit, comprenant de ce fait ce qui permet le maintien de son équilibre.

La Terre, c'est d'abord le rythme. La régularité, tant au niveau des quantités que des horaires, est importante. La « Terre » doit constamment maintenir l'homéostasie entre l'*humide* et le *sec*, le *froid* et le *chaud*. Elle craint tout particulièrement l'*humidité* ou une trop grande quantité d'aliments de nature énergétique froide qui se transformera en *humidité*.

Voici donc, ce qui d'un point de vue énergétique, provoque des conditions générant l'*humidité* à l'interne:

- Boire en mangeant : il est préférable d'éviter de boire 15 à 30 minutes avant le repas et d'attendre de 30 à 60 minutes après le repas;
- Manger et boire froid, glacé. Le thé glacé est très nocif. Tous les thés sont de nature froide. La bière est humide;
- Consommer en grande quantité des aliments crus. (Les jus sont faits de crudités);
- Consommer des produits laitiers. Ces derniers sont plus nocifs quand le climat est froid et humide ou pendant les jours de la menstruation;
- Manger des aliments de saveur sucrée. Trop de saveur sucrée nuit à la « Terre ». Cette saveur, même si elle se retrouve de façon naturelle dans les fruits séchés ou le miel, peut nuire à la « Terre » selon la quantité que l'on consomme. Cette saveur est aussi sollicitée même si elle ne contient pas de sucre comme dans les aliments appelés « diète » ;
- Consommer trop régulièrement des aliments *humides* tels que : banane, melons, pastèque, jus de tomate et sauce tomate, pâte alimentaire, plat en sauce, charcuterie, friture.

### Les clés pour maintenir l'équilibre

De façon générale, voici la liste des aliments qui permettront de :

1. Désobstruer et activer la circulation pour chasser le Froid et l'Humidité\*
2. Maintenir les forces du « Rein-Eau » et de la « Terre »

#### **Céréale**

Riz\*, lait de riz, riz sauvage, maïs\*, orge\*, seigle\*.

#### **Légumes**

Carotte\*, céleri\*, champignon\*, chou, chou chinois\*, chou-rave, ciboule\*, ciboulette\*, navet\*, oignon\*, patate douce, persil\*, poireau.

#### **Légumineuses**

Graines de fenugrec\* (tisane), haricot rouge, lentille, luzerne germée\*, pois chiche.

#### **Fruits**

Figue\*, Framboise\*, raisin.

#### **Noix et graines**

Amande, noix, noisette, noix de coco (lait), pignon, tournesol\*.

#### **Produits animaux**

Agneau\*, beurre, bœuf\*, caille\*, canard\*, dinde\*, poulet\*, foie de poulet.

#### **Produits d'eau douce et d'eau salée**

Anchois\*, crevette\*, huître\*, langouste\*, moule, palourde, saumon\*, thon\*.

#### **Condiments**

Anis\*, aneth, basilic\*, cannelle, cardamome\*, Fenouil\* (graine), gingembre\*, marjolaine\*, origan\*, romarin\*, sarriette, sauge\*, thym\*.

#### **Plantes**

Camomille\*, Chicorée\* (feuilles) Chardon béni, Framboisier, Genévrier, Gelée royale.

## Conseils pour protéger des effets « Shao Yin »

### 1. Assister les liquides organiques de façon générale pour l'organisme :

#### **Céréale**

Blé et germe de blé, millet, lait de riz.

#### **Légumes**

Artichaut, asperge, pousse de bambou, betterave, carotte, champignon, châtaigne d'eau, chou, citrouille, concombre, courge d'hiver, cresson, épinard, patate douce, radis oriental cuit, tomate.

#### **Légumineuses**

Arachide, haricot mungo, haricot noir, haricot rouge, soja, soja noir, pois, tofu.

#### **Fruits**

Abricot, ananas, banane, citron, datte, fraise, kaki, lime, litchi, mandarine, mangue, melon, mûre, orange, pastèque, pêche, poire, pamplemousse, pomme, prune, raisin.

#### **Noix et graines**

Amande, châtaigne, noix, noix de coco (lait), pignon, sésame blanc et noir, tournesol.

#### **Produits animaux**

Beurre, lait de brebis, lait de chèvre, lait de vache, fromage, porc, canard, oie.

#### **Produits d'eau douce et d'eau salée**

Agar-agar, calmar, crabe, huître, moule, palourde, pétoncle, pieuvre, requin, sardine.

#### **Plantes**

Guimauve, Molène, Orme rouge.

### 2. Éviter les aliments de nature chaude pendant les périodes de chaleur :

- Ail, cannelle, gingembre, piment de Cayenne, poivre noir, poivre blanc, romarin :
- Agneau, les mets « Thaï » ou épicés;
- Les graisses et les fritures;
- Les mets sucrés;
- Alcool, café.

### 3. Clarifier la chaleur : en utilisant des aliments capables d'éliminer la chaleur en la rafraîchissant et en la purgeant :

#### **Céréale**

Blé, millet, orge, riz, sarrasin.

#### **Légumes**

Asperge, aubergine, pousse de bambou, brocoli, carotte, céleri, châtaigne d'eau, chou, chou chinois, citrouille, concombre, courge d'hiver, cresson, endive, laitue, navet, patate douce, pomme de terre, rhubarbe.

#### **Légumineuses**

Haricot rouge, haricot noir, haricot soja, haricot soja noir, germe de luzerne, tofu.

### **Fruits**

Fraise, mandarine, mangue, melon, orange, pastèque, poire, pomélo, pomme, prune, tomate.

### **Produits animaux**

Lapin, caille, canard, œuf de cane.

### **Produits d'eau douce et d'eau salée**

Algue, crabe, escargot, grenouille, huître, palourde, pieuvre.

### **Plantes**

Camomille, menthe verte, thé vert, fleur de chrysanthème chinoise (blanche), thé vert ou blanc, verveine.

Si la *chaleur* s'est liée à l'*humidité* occasionnant :

- des sécrétions collantes ou difficiles à expectorer, obstruction nasale ;
- des nausées, perte d'appétit ;
- des troubles urinaires ;

Les aliments suivants permettront d'éliminer ces effets :

Maïs, aubergine, céleri, épinard, rutabaga (navet jaune), rabiole (navet blanc), chou chinois, chou-rave, courge d'hiver, fraise, pastèque, rhubarbe, escargot, grenouille.

Lise Lacroix Ac.

1004 Jean-Charles Cantin  
Québec, Qc. G1Y 2X1  
418-651-0909

Source :

**Diététique Énergétique et Médecine Chinoise**, Eyssalet, Dr J.M., Collection Médecine Évolutive, Éditions Deslris 1995.

**Manger le Dragon** Compendium de diétothérapie en médecine chinoise, Claude Émile Racette, CCMD 2007

*Hoang Ti Nei King So Ouen (Huangdi Neijing Suwen)* Van Nghi, Nguyen, *Recours-Nguyen, Christine., Du Livre XIX au Livre XXIV*, tome IV, Éditions NVN, Marseille 1991