

Plaisirs Bien-être



L'ORDONNANCE DE L'AUTOMNE

GÉRALDINE DELBÈRE / NATURMAGES

FORME Marqué par la rentrée, la pluie et les jours qui raccourcissent, l'automne est indispensable pour se recentrer et se préparer à affronter l'hiver. Nos conseils de saison

LA TÊTE

Lâcher-prise et mélancolie
Après sa grande période d'extériorisation estivale, l'énergie amorce un mouvement de retour vers l'intérieur. L'automne est donc une période de transition, entre l'épanouissement de l'été et la sagesse de l'hiver. La fin du cycle s'annonce déjà dans le paysage : « La nature se fige petit à petit, les couleurs changent, passant du vert vif au jaune et au marron, des couleurs plus tièdes qui incitent au recentrage sur soi-même », précise Bertrand Bimont, ostéopathe et ancien praticien en médecine traditionnelle chinoise (du blog Tendancesanté). La saison suggère le ralentissement, le lâcher-prise et l'introspection. Mais elle correspond aussi au coup de feu de la rentrée, avec son stress et sa fatigue, qui peuvent entraîner épuisement, voire déprime saisonnière.

« Cela force à puiser dans les ressources d'énergie, cela crée un décalage avec ce que voudrait la saison, poursuit le praticien. Pour résister, il ne faut pas combattre le sentiment de mélancolie : c'est une belle émotion qui peut être douce, liée à la beauté de la nature qui change. La mélancolie peut donner lieu à de la créativité et est propice à la réflexion. » Rester en contact avec les changements de la nature, faire un premier bilan de l'année finissante, voilà une façon d'éviter la tristesse, une émotion négative souvent associée à l'automne.

LE CORPS

Respiration et massage
En médecine traditionnelle chinoise, l'automne correspond aux méridiens du poumon et du gros intestin. Le premier gouverne la peau et le *weiqi*, énergie dite « défensive », qui aide notre organisme à combattre les rhumes, rhino-pharyngites et autres gripes... « C'est la période de la respiration qui est, avec l'alimentation, l'une de nos deux énergies acquises, explique Bertrand Bimont. Si l'on respire mal, l'énergie défensive est moins bonne et le poumon est plus sensible aux changements climatiques. » Pour le souffle, rien de tel que les balades

d'oxygénation dans la nature. En forêt ou en bord de mer, comme aux cures de Trouville-sur-Mer, qui proposent une marche sportive dans l'eau de mer, le longe-côte, en combinaison et chaussons, avec des exercices d'aquagym (thalassa.com). Un bon coup de fouet pour tonifier le corps, se recharger en air iodé et renforcer son système respiratoire.

On peut aussi aider l'organisme à se nettoyer au niveau ORL grâce à des sprays nasaux à base d'eau de mer ou utiliser l'application gratuite *Respirelax*, qui propose des exercices de respiration courts et simples permettant de s'offrir quelques instants d'introspection et de calme. Les massages permettent aussi de libérer les cages thoraciques bloquées par le stress de la rentrée. « Je peux passer une demi-heure à expliquer aux gens comment retrouver une respiration ventrale, constate Xavier Mehat, spécialiste du *tuina*, le massage thérapeutique chinois (paris-palms.com). Le souffle, c'est la vie et la respiration ventrale, celle naturelle du bébé, est le centre de l'énergie. Elle entraîne sa répartition dans le corps et aide à réduire le stress ou à dormir. » Le massage *tuina*, à l'huile, « ouvre » en profondeur les points d'acupuncture pour équilibrer le corps.

LE VENTRE

Légumineuses et poissons
Fini les écarts nutritionnels à base de barbecue et de « piscines » de rosé... Il convient de réadapter son alimentation à un régime de saison, afin d'éviter les pathologies digestives automnales liées au méridien du gros intestin, comme les inflammations ou la constipation. On allège un peu son assiette et l'on privilégie les légumineuses (pois, lentilles, haricots secs), les légumes-racines (carottes, betteraves, céleri), les céréales (blé, millet, quinoa), les poissons de mer froide (anchois, hareng, saumon) ainsi que les noix et les amandes.

Des soins énergétiques, qui stimulent les méridiens de la rate et de l'estomac, viendront renforcer le système digestif. L'ayurveda indien aide aussi à alléger l'être dans sa globalité, grâce à des techniques de nettoyage physique, émotionnel et mental. En plein Luberon, Coquillade Village propose une cure ayurvédique complète associant des massages ciblés, une alimentation bio aux épices indiennes (stimulant la digestion), des exercices de respiration, de méditation et des balades dans la nature (coquillade.fr). Une bonne façon de préparer son corps aux agapes des fêtes de Noël. ●