

SAISON

## Diététique d'été

Depuis la mi-mai, la saison de l'été s'installe progressivement avec ses vagues de chaleur et de ciel bleu. La connaissance populaire en matière de diététique peut nous aider à mieux supporter des températures parfois caniculaires.

**B**oudiou qu'il fait chaud! Je me sens si fatiguée que je ferai les choses... aujourd'hui peut-être, ou alors demain, comme dit la chanson. C'est l'été, tout simplement, et l'été, il fait chaud, c'est un fait. Pourquoi cette fatigue? Parce que la chaleur nous fait transpirer, perdre des liquides, mais aussi du Qi.

Pour ce qui est des liquides, c'est facile à corriger, il suffit de boire davantage, de manger davantage de fruits et de légumes d'été, riches en liquides comme melons, tomates, concombres. Mais que boire? de l'eau, bien entendu, mais surtout des boissons chaudes apportant une énergie fraîche: thé vert ou thé blanc, menthe *bòhé*, fleurs de chrysanthème *júhuā*, fleurs de chèvrefeuille *jinyínhuā*... Boire glacé ou manger une glace vous semble plus attirant? Ça va vous rafraîchir sur le coup, certes, mais très vite le corps va tenter de se réadapter à la température extérieure et faire monter votre température interne. Donc très vite vous aurez de nouveau trop chaud et très soif.

Choisir des aliments adaptés à l'été, de nature fraîche à froide: melons, pastèques, fraises, kiwi, tomates, courgettes, concombres, pousses de bambou, toutes les salades, soja vert, tofu, etc. Mais il ne faut pas oublier le point yang dans le yin: oignons, ail, gingembre pourront l'apporter. C'est pourquoi la ratatouille est un excellent plat d'été.

Parce que l'été correspond au Feu dans les 5 mouvements, ainsi que le cœur, le cœur risque davantage de souffrir en été: pour le protéger et le nourrir, il faut penser à la saveur

perdite de liquides et de Qi. Quant à la saveur salée, il faut vraiment la diminuer: elle restreint l'amer, et elle blesse facilement les vaisseaux sanguins, tout en favorisant les œdèmes. Elle n'est donc pas la bienvenue en été.

En plus de la fatigue, on a souvent moins d'appétit en été. L'énergie se portant plutôt à la surface pour y amener des liquides et lutter contre la chaleur, Rate et Estomac se trouvent relativement en vide. C'est pourquoi il faut manger léger, mais pas trop de crudités, pas



Sieste dans les Hütong surchauffés de Beijing

de boissons glacées ni de glaces en fin de repas, et pas uniquement des aliments de nature froide: cela léserait pour de bon la Rate, qui ne saurait plus être à la hauteur au retour de

la froidure. Car c'est en été qu'on se prépare à passer un bon hiver!

Josette Chapellet  
<http://www.mtc-artsdutaofr>

### Écoles adhérentes de l'UFPMTC

**ACADÉMIE DE MÉDECINE CHINOISE DE TOURAINE**  
33 avenue de la République  
37100 Tours  
Tél.: 02 47 51 11 64 / 06 82 12 10 14  
[medecine-chinoise@hotmail.fr](mailto:medecine-chinoise@hotmail.fr)  
<http://www.medecinechinoise-tours.com>

**ÉCOLE DE MÉDECINE CHINOISE ET QI GONG (EMCQG)**  
3660 route d'Albertville  
74320 Sevrier  
Tél.: 04 50 02 83 69 / 06 84 18 46 85  
Cours à Annecy, Grenoble et Bugarach (Aude).  
[ecole@mtc-qigong.fr](mailto:ecole@mtc-qigong.fr)  
<http://www.mtc-qigong.fr>

**ÉCOLE « LES ARTS DU TAO »**  
3 place Philippe-Randon  
06000 Nice  
Tél.: 06 10 48 49 29 / 04 93 16 93 78  
[info@mtc-artsdutaofr](mailto:info@mtc-artsdutaofr)  
<http://www.mtc-artsdutaofr>

**ÉCOLE SUPÉRIEURE DE MÉDECINE CHINOISE (ESMC). (École en cours d'agrément)**  
11 rue de Guise  
52290 Eclaron  
Tél.: 06 71 45 39 55  
[secretariatesmc@gmail.com](mailto:secretariatesmc@gmail.com)  
<http://www.medecinechinoisechampagneardenne.fr>

**ÉCOLE SHENTAO**  
28 chemin des Moulins  
69230 Saint-Genis Laval  
Tél.: 04 72 39 28 05  
[infos@shentao.fr](mailto:infos@shentao.fr)  
<http://www.shentao.fr>

**INSTITUT DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (IMTC)**  
221 rue des Frères-Lumière  
84130 Le Pontet  
Tél.: 04 90 03 72 50  
Cours à Avignon, Toulouse et Paris.  
[info@imtc.fr](mailto:info@imtc.fr)  
<http://www.imtc.fr>

**INSTITUT ÉNERGÉTIQUE DU CENTRE (IEC)**  
140 rue Jean-Jaurès  
03200 Vichy  
Tél.: 04 70 31 08 34  
[info@iecformationmtc.fr](mailto:info@iecformationmtc.fr)  
<http://www.iecformationmtc.fr>

**INSTITUT LORRAIN DE MTC (ILMTC)**  
8 rue du Vieux-Château  
54390 Frouard  
Tél.: 06 86 95 41 62  
[institutlorrainmtc@gmail.com](mailto:institutlorrainmtc@gmail.com)  
<http://www.ilmtc.fr>

**INSTITUT MING MEN**  
146 Grande-Rue  
54180 Heillecourt  
Tél.: 03 83 96 26 20 / 06 09 88 02 18  
[formationmtc@institut-mingmen.fr](mailto:formationmtc@institut-mingmen.fr)  
<http://www.institut-mingmen.fr>

**INSTITUT SHAO YIN**  
10 rue Villa Maria - 44000 Nantes  
Tél.: 02 28 24 48 49 / 06 12 41 27 77  
Les cours sont dispensés à Lyon et Nantes.  
[bourybernard@wanadoo.fr](mailto:bourybernard@wanadoo.fr)  
<http://www.massage-chinois.com>

**INSTITUT XIN'AN (QI GONG ET TUINA)**  
11 allée des Soupirs - 48000 Mende  
Tél.: 04 66 32 24 86 / 06 71 11 20 01  
Les cours sont dispensés à Montpellier.  
[contact@institut-xinan.com](mailto:contact@institut-xinan.com)  
<http://www.institut-xinan.com>

**SANCAI**  
19 rue Louis-Paufique - 69002 Lyon  
Tél.: 04 72 40 24 94  
[pr.zhu@sancai.fr](mailto:pr.zhu@sancai.fr)  
<http://www.sancai.fr>

### Organismes de formation de l'UFPMTC

**CENTRE D'ÉTUDES ET DE RECHERCHES EN ETHNOMÉDECINE (CEDRE)**  
13 boulevard Maurice-Clerc - 26000 Valence  
Tél.: 04 75 56 69 10  
[ethnomedecine@gmail.com](mailto:ethnomedecine@gmail.com)  
<http://www.cedre.org>

**ÉCOLE LUMEN**  
67 cours Mirabeau - 13100 Aix-en-Provence  
Tél.: 04 92 76 50 91 / 06 42 30 02 32  
[lumenecole@wanadoo.fr](mailto:lumenecole@wanadoo.fr)  
<http://www.ecolelumen.fr>

## Adhésion / Soutien

Je désire recevoir une brochure « La Médecine Chinoise » et je joins un chèque de 5 € à l'ordre de l'UFPMTC.

Je désire recevoir gratuitement la liste des praticiens de l'UFPMTC.

Je désire adhérer à l'UFPMTC.

- Usager de la MTC (15 €)
- Étudiant (30 €)
- Praticien débutant (130 €)\*
- Praticien (260 €)\*
- Enseignant (260 €)\*

\* sous réserve d'acceptation du dossier (à demander au secrétariat de l'UFPMTC).

NOM: .....

Prénom: .....

Adresse: .....

Code postal: .....

Ville: .....

Tél.: .....

E-mail: .....

Date: / /

Signature: .....

Ce bulletin rempli est à retourner à:

UFPMTC - BP 294- 75464 Paris Cedex 10

\* Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application de l'article 34 de la loi du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, faites-le nous savoir à l'adresse ci-dessus.

**PLANETA VERD**

ARTISAN HERBORISTE

Le plus large choix en Europe (certification GMP)

绿色星球

Livraison express dans toute l'Europe. Contactez-nous pour recevoir notre catalogue.

- PLANTES SÉCHÉES
- PLANTES PRÉPARÉES
- CONCENTRÉS PLANTES & FORMULES
- COMPRIMÉS & PILULES
- USAGE EXTERNE
- ACUPUNCTURE & MASSAGE
- LIBRAIRIE SPÉCIALISÉE FR-EN-ES-CH

www.planetaverd.ad Tél.: 01 78 90 14 20  
E-mail: planetaverd@planetaverd.ad

20 ANS D'ENGAGEMENT EN PHYTOTHÉRAPIE TRADITIONNELLE CHINOISE.

- 700 plantes C.P. aux normes G.M.P.
- 750 formules aux normes E.U. (H.A.C.C.P.)
- Traçabilité obligatoire
- Certification H.A.C.C.P. (Hazard Analysis Critical Control Point) selon directive européenne 93/43/ce.

**Laboratoire EQUILIBRE SINOVITAL**

\*Le laboratoire Equilibre Sinovital est le 1<sup>er</sup> laboratoire H.A.C.C.P. de la C.E.E. à être autorisé par l'A.F.S.C.A. (Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire Belge) à fabriquer et commercialiser des produits de phytothérapie traditionnelle chinoise.

700 PLANTES  
PHYTOTHÉRAPIE  
20 ANS D'EXPÉRIENCE  
800 PRATICIENS  
PHYTOTHÉRAPIE TRADITIONNELLE CHINOISE  
250 000 PATIENTS  
750 FORMULES

42 rue de l'Echauffourée - 7700 Mouscron - Belgique - Tél.: (+0033) 03.20.27.80.00 - Fax: (+0032) 56.84.68.06  
[info@sino-equilibre.com](mailto:info@sino-equilibre.com) - [www.sino-equilibre.com](http://www.sino-equilibre.com)