



Ces dernières années, les propositions de détox se sont multipliées : jeûnes, diètes liquides, drainages, protocoles physiques ou émotionnels partageant une même idée de fond. Le corps est perçu comme un système qui s'encrasse, accumule des résidus et doit être nettoyé régulièrement pour retrouver son équilibre. Il n'est pas surprenant que ce type de pratiques s'intensifie particulièrement au printemps. C'est à ce moment du cycle que l'on associe culturellement les notions de nettoyage, de

renouveau et d'élimination, et que beaucoup ressentent le besoin de « faire quelque chose » pour accompagner le changement de saison.

Pourtant, cette manière d'envisager la détox n'a jamais réellement existé dans la tradition classique. Non pas parce que le corps n'accumule pas, mais parce que l'accumulation n'est pas considérée comme le problème en soi. Elle est plutôt vue comme la conséquence d'un déséquilibre plus profond.

Dans la vision énergétique chinoise, des notions comme le Tan (glaires) ou l'Humidité ne sont pas perçues comme des « toxines » à éliminer agressivement. Elles traduisent surtout une perte d'équilibre interne, souvent liée à un affaiblissement de la capacité du corps à transformer et faire circuler correctement les liquides, notamment au niveau du centre digestif.

L'objectif n'est donc pas simplement de « nettoyer », mais d'aider l'organisme à retrouver son intelligence fonctionnelle : transformer, faire circuler et éliminer naturellement ce dont il n'a plus besoin.

Cette nuance est essentielle, car elle marque une différence profonde entre la vision détox contemporaine et l'approche du Yang Sheng, l'art de nourrir la vie. Là où de nombreuses tendances actuelles cherchent à forcer, vider ou accélérer les processus d'élimination, la tradition classique propose d'accompagner le corps afin qu'il retrouve sa capacité naturelle d'adaptation et de régulation.

Au printemps, l'organisme entre dans une phase de mouvement, d'expansion et de renouveau. Mais lorsque cet élan s'accompagne de restrictions excessives, de jeûnes agressifs ou de pratiques trop drainantes, le corps peut perdre sa stabilité et s'épuiser plus facilement. Ce qui devrait apporter légèreté et fluidité finit alors par générer tension, irritabilité ou fatigue.

Dans la perspective du Yang Sheng, il ne s'agit pas de « nettoyer » le corps contre lui-même, mais de créer les conditions favorables pour qu'il puisse à nouveau circuler, transformer et s'adapter harmonieusement à la saison.

Le problème n'est donc pas la diversité des pratiques détox actuelles, mais une vision simplifiée du corps, réduite à l'idée d'accumulation et d'élimination. Nous allons maintenant explorer certaines des formes de détox les plus répandues et les mettre en dialogue avec une approche plus globale, cyclique et cohérente du bien-être.

01 · JEÛNE & JEÛNE INTERMITTENT **Restriction, contrôle et stagnation**

Le jeûne s'est progressivement normalisé jusqu'à devenir une recommandation presque universelle, présentée comme bénéfique indépendamment de la constitution, de l'état énergétique ou du moment du cycle de vie et de la saison.

Pourtant, le jeûne ne peut pas être lu uniquement comme une stratégie nutritionnelle. C'est aussi une **expérience intérieure de restriction prolongée, impliquant** contrôle, vigilance et auto-exigence. **Des horaires à respecter, la faim à gérer, des impulsions à contenir.** Cet état mental agit directement sur l'axe Foie—Shen.

Le Foie, responsable de la libre circulation du Qi, **est particulièrement sensible à la rigidité et au contrôle excessif.** Lorsque la restriction se prolonge dans le temps, le Qi perd sa souplesse et la stagnation apparaît.

Si le jeûne est pratiqué sur un vide de Qi sous-jacent — ce qui est extrêmement fréquent aujourd'hui — l'effet s'aggrave : le centre digestif s'affaiblit davantage, la production de Qi et de Sang diminue, et l'auto-exigence quotidienne augmente encore la tension interne.

Le résultat n'est alors pas une véritable dépuración, mais **davantage de faiblesse et de stagnation du Qi du Foie**, pouvant se manifester par de l'irritabilité, une agitation mentale ou des difficultés à trouver le repos.

02 · DIÈTES LIQUIDES & MONODIÈTES **Affaiblissement du centre digestif et** **Humidité secondaire**

Les jus, smoothies verts ou monodiètes prolongées sont souvent présentés comme des méthodes douces et naturelles de détoxification. Pourtant, dans une vision énergétique du corps, ces pratiques peuvent fragiliser progressivement le centre digestif lorsqu'elles sont répétées ou mal adaptées à la constitution de la personne.

Le manque de mastication, l'excès d'aliments crus ou liquides et la faible diversité alimentaire réduisent le travail digestif naturel et perturbent la capacité de transformation des aliments et des liquides. À long terme, cela peut affaiblir le Qi du centre digestif et ralentir la circulation interne.

Paradoxalement, ce qui est censé « nettoyer » peut alors favoriser davantage de lourdeur, de fatigue, de ballonnements ou de sensation d'Humidité interne, en particulier chez les personnes ayant déjà une digestion sensible, du froid interne ou un état de fatigue chronique.

Dans cette perspective, le problème n'est pas uniquement ce qui s'accumule, mais la perte progressive de la capacité du corps à transformer correctement. Tant que cette fonction n'est pas restaurée, l'accumulation tend naturellement à réapparaître.

C'est pourquoi la tradition du Yang Sheng privilégie souvent des préparations chaudes, simples et faciles à assimiler plutôt que des stratégies de restriction froide ou exclusivement liquide. L'objectif n'est pas de vider l'organisme, mais de soutenir sa capacité à retrouver mouvement, stabilité et régulation.

03 · DRAINAGES AGRESSIFS **Éliminer sans transformer**

Les infusions laxatives, diurétiques ou purgatives — souvent présentées comme naturelles — font aujourd'hui partie de nombreux protocoles détox. Pourtant, dans une vision énergétique du corps, ces pratiques cherchent à éliminer sans avoir d'abord restauré la capacité de transformation de l'organisme.

Forcer l'évacuation sans soutenir le terrain peut progressivement épuiser les liquides organiques, consommer le Yin, affaiblir le Sang et diminuer l'énergie correcte du corps. L'impression initiale de légèreté ou de soulagement est souvent réelle, mais elle reste généralement temporaire.

À moyen terme, l'organisme finit par dépendre de cette stimulation externe pour retrouver une sensation de fluidité ou de vide. Le corps élimine, mais sans réellement retrouver sa capacité naturelle de régulation. Plus l'élimination est forcée, plus le terrain peut devenir fragile et appauvri.

Dans la tradition du Yang Sheng, la légèreté ne devrait pas naître de l'épuisement. Le véritable équilibre apparaît lorsque le corps peut transformer, faire circuler et éliminer naturellement, sans avoir besoin d'être constamment poussé ou stimulé.

L'objectif n'est donc pas de contraindre le corps à évacuer davantage, mais de restaurer progressivement sa capacité interne à réguler ce qui doit être gardé, transformé ou relâché.

Un exemple fréquent est celui des cures à l'aloë vera, souvent présentées comme des solutions naturelles pour « nettoyer » l'intestin ou drainer l'organisme. Pourtant, dans la vision énergétique chinoise, l'aloë vera possède une nature extrêmement froide et descendante.

Utilisé ponctuellement et dans certains contextes précis, il peut avoir son intérêt. Mais lorsqu'il est consommé de manière prolongée, chez des personnes déjà fatiguées, frileuses ou ayant une digestion fragile, il peut affaiblir davantage le centre digestif, ralentir la transformation des aliments et léser progressivement le Yang et les liquides internes.

La sensation de légèreté ou de vidange ressentie au début peut alors masquer un affaiblissement plus profond. À long terme, le corps devient moins capable de transformer naturellement, et la fatigue, les ballonnements, les selles molles ou la sensation d'Humidité peuvent réapparaître plus facilement.

Dans la tradition du Yang Sheng, une plante n'est jamais considérée comme « bonne » ou « mauvaise » en soi. Tout dépend du terrain, de la saison, de la constitution et de la manière dont elle est utilisée. Ce qui soulage momentanément un excès peut aussi affaiblir profondément lorsqu'il est utilisé sans discernement ni équilibre.

04 · EXERCICE INTENSE **Quand le mouvement devient une forme de dépuración forcée**

Une autre forme de détox largement répandue consiste à **utiliser l'exercice intense comme moyen d'élimination : transpirer, pousser le corps à ses limites, « brûler » ce qui est en trop.**

Pourtant, dans une vision énergétique du corps — particulièrement au printemps — cette approche peut disperser l'énergie correcte et épuiser progressivement les liquides, le Sang et les réserves internes. Lorsque le mouvement devient excessif ou réalisé dans une logique de performance permanente, le corps n'est plus soutenu : il est sollicité au-delà de sa capacité de récupération.

À un niveau plus profond, cette manière de bouger entretient souvent une **relation au corps fondée sur l'exigence, le contrôle et le rendement**. Le mouvement cesse alors d'être un outil de régulation et d'harmonisation pour devenir une nouvelle façon de forcer l'organisme.

05. PROTOCOLES DE « LIBÉRATION » ÉMOTIONNELLE

Quand la catharsis remplace l'intégration

Ces dernières années, de nombreuses méthodes promettant une libération émotionnelle rapide, intense et immédiate se sont popularisées. Pourtant, dans une vision plus proche du Tao, les émotions ne sont pas des résidus qu'il faudrait expulser du corps. Ce sont des mouvements internes qui demandent à être écoutés, accompagnés et transformés progressivement.

Lorsque le corps, la respiration et l'esprit ne disposent pas d'une stabilité suffisante, provoquer une catharsis trop forte peut remettre en mouvement bien plus que ce que la personne est capable d'intégrer. Le mouvement apparaît, mais sans racine. Et ce qui semblait être une libération peut laisser ensuite une sensation de vide, d'épuisement, de confusion ou une plus grande instabilité intérieure.

Dans la tradition taoïste, transformer ne signifie pas forcer. Transformer signifie créer les conditions permettant à ce qui était bloqué de recommencer à circuler naturellement. Pour cela, le corps doit être nourri, enraciné et soutenu par une présence intérieure suffisante.

Sans base stable, le mouvement émotionnel peut devenir consommateur, aussi bien physiquement que mentalement. À l'inverse, lorsque le système nerveux retrouve sécurité et stabilité, les émotions peuvent progressivement se transformer sans violence ni débordement.

Parfois, le véritable changement ne se trouve pas dans l'intensité de l'explosion émotionnelle, mais dans la capacité à rester présent, respirer et laisser émerger ce qui doit être vu sans chercher à le forcer.

Dans la tradition taoïste, la santé ne naît pas des extrêmes, mais de la capacité à rester au centre. L'excès comme la privation sont deux façons différentes de perdre l'harmonie. Jeûner pour ensuite revenir à l'excès, à l'hyperstimulation ou à une alimentation désordonnée ne transforme pas réellement la relation au corps.

Dans la tradition classique, le jeûne n'était ni une pratique punitive ni une guerre contre soi-même. Il était utilisé à certains moments pour créer de l'espace, réduire l'excès sensoriel et permettre une réorganisation intérieure. Mais il dépendait toujours du contexte, de la saison, de la constitution et de l'état énergétique de la personne.

Un organisme épuisé n'a pas besoin de davantage de vide. Il a besoin de retrouver sa capacité à transformer, s'adapter et se réguler. C'est pourquoi, dans la vision du Yang Sheng, le jeûne ne devrait pas être compris comme un outil de restriction extrême, mais plutôt comme une manière d'alléger temporairement la charge digestive et de redonner de l'espace au corps.

Cela peut parfois se traduire par des approches beaucoup plus douces et cohérentes avec les rythmes naturels : réduire la densité alimentaire pendant quelques jours, consommer des préparations simples et chaudes, des bouillons de légumes ou d'os, ou adopter une alimentation plus légère au printemps. Non pas pour affaiblir l'organisme, mais pour lui permettre de se reposer sans perdre son soutien interne.

Dans cette perspective, la sensation de surcharge ne se résout pas en forçant l'élimination, mais en soutenant les fonctions affaiblies par l'excès, le stress ou la déconnexion des cycles naturels.

Cet accompagnement s'est souvent appuyé sur des préparations simples, chaudes et faciles à assimiler. L'une des plus connues est le congee de riz : une cuisson longue et douce qui aide le corps à retrouver stabilité et capacité digestive sans créer davantage de tension. Au printemps, il peut être adapté avec des légumes verts tendres ou de petites plantes aromatiques afin d'accompagner le mouvement naturel de la saison.



CONGEE DES 8 TRÉSORS

RECETTE DE « CONGEE »

Pour un reset doux et bienveillant du corps

*Congee des Huit Trésors, légumes
verts et gingembre doux*

Ingrédients

- 60 g de riz gluant ou de riz rond blanc.
- 1 L à 1,2 L d'eau.
- 2 à 3 fines lamelles de gingembre frais.
- Une poignée de légumes verts tendres : pak choï, jeunes épinards, jeunes blettes...
- 1 cuillère à café du mélange « Huit Trésors » (optionnel selon votre recette).
- Quelques gouttes d'huile de sésame grillé.
- Optionnel : graines de sésame noir ou cébette fraîche.

Préparation

1. Rincer le riz puis le cuire lentement dans une grande quantité d'eau jusqu'à obtenir une texture fluide et crémeuse.
2. Ajouter le gingembre dès le début de la cuisson afin d'apporter une chaleur douce et soutenir la digestion.
3. Incorporer les légumes verts en fin de cuisson pendant quelques minutes seulement pour préserver leur fraîcheur et leur légèreté.
4. Servir chaud, avec quelques gouttes d'huile de sésame et éventuellement un peu de sésame noir ou de cébette fraîche.

Le congee est l'une des préparations les plus anciennes et les plus utilisées dans la tradition alimentaire chinoise.

Sa cuisson longue transforme le riz en une texture crémeuse, légère et extrêmement facile à assimiler. En diétothérapie chinoise, ce type de préparation est considéré comme particulièrement utile lorsque la digestion est affaiblie, en cas de fatigue, de sensation de lourdeur ou après des périodes d'excès physiques, émotionnels ou alimentaires. Il est également utilisé traditionnellement lors des changements de saison, comme une manière douce d'accompagner la transition et de permettre au corps de se réajuster sans s'épuiser.

L'abondance d'eau et sa texture fluide aident à hydrater délicatement le système digestif et à accompagner le transit intestinal sans irriter ni refroidir l'organisme. Plus qu'un « nettoyage » agressif, le congee favorise la capacité naturelle du corps à remettre en mouvement et éliminer ce dont il n'a plus besoin.

La cuisson lente « prédigère » également partiellement l'aliment, réduisant considérablement l'effort digestif. De cette manière, l'organisme peut mieux absorber les nutriments, retrouver de l'énergie et offrir un véritable repos au système digestif sans créer de tension ni de surcharge.

Dans la vision du Yang Sheng, cette simplicité possède une valeur profonde : lorsque le corps cesse de dépenser inutilement son énergie à digérer ce qui est lourd ou difficile à transformer, il peut naturellement retrouver sa capacité de régulation, de réparation et de fluidité intérieure.



FRANCO DE PORT
A partir de 89 €

(France - Espagne)

CONDITIONS

CONTACTEZ-NOUS

Chat en ligne

www.planetaverd.net

planetaverd@planetaverd.ad

Tel.: +33(0)1 78 90 14 20

WhatsApp: +376 605 135

Communauté Planeta Verd

NEWSLETTER



