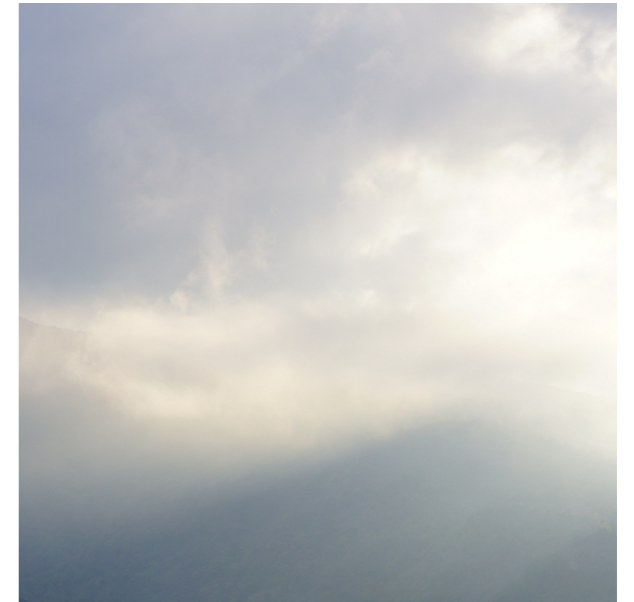


Energétique des plantes et des
tendances constitutionnelles
humaines



SOMMAIRE

> Introduction à l'énergétique des plantes et des tendances constitutionnelles humaines

Théorie des humeurs en Europe

Les éléments, les saisons et les 5 sens au centre des approches énergétiques

Rappels

A. Energétique des plantes

L'approche sensorielle

Deux axes énergétiques : chaud/froid et sec/humide

1. Chaude ou froide : la plante a-t-elle une énergétique réchauffante ou rafraichissante ?

Plantes réchauffantes

Plantes rafraichissantes

2. Sèche ou humide : la plante a-t-elle une énergétique asséchante ou humidifiante ?

Plantes asséchantes

Plantes humidifiantes

Faites l'expérience de l'énergétique des plantes

B. Energétique des tendances constitutionnelles humaines

Introduction aux tendances constitutionnelles humaines

Deux axes énergétiques : chaud/froid et sec/humide

1. Est-ce que la personne a une tendance constitutionnelle chaude ou froide ?

Tendance constitutionnelle chaude

Tendance constitutionnelle froide

2. Est-ce que la personne a une tendance constitutionnelle sèche ou humide ?

Tendance constitutionnelle sèche

Tendance constitutionnelle humide

Définir une tendance constitutionnelle : croiser les deux axes énergétiques



SOMMAIRE

C. Energétique des tissus et des organes

Introduction à l'énergétique des tissus et organes

Deux axes énergétiques : chaud/froid et sec/humide

1. Est-ce que le tissu ou l'organe est chaud ou froid ?

Tissus et organes trop chauds

Equilibrer l'énergétique des tissus et organes chauds avec l'énergétique des plantes

Tissus et organes trop froids

Equilibrer l'énergétique des tissus et organes chauds avec l'énergétique des plantes

2. Est-ce que le tissu ou l'organe est sec ou humide ?

Tissus et organes trop secs

Equilibrer l'énergétique des tissus et organes trop secs avec l'énergétique des plantes

Tissus et organes trop humides

Equilibrer l'énergétique des tissus et organes trop humides avec l'énergétique des plantes

Un troisième axe énergétique : tendu/relâché

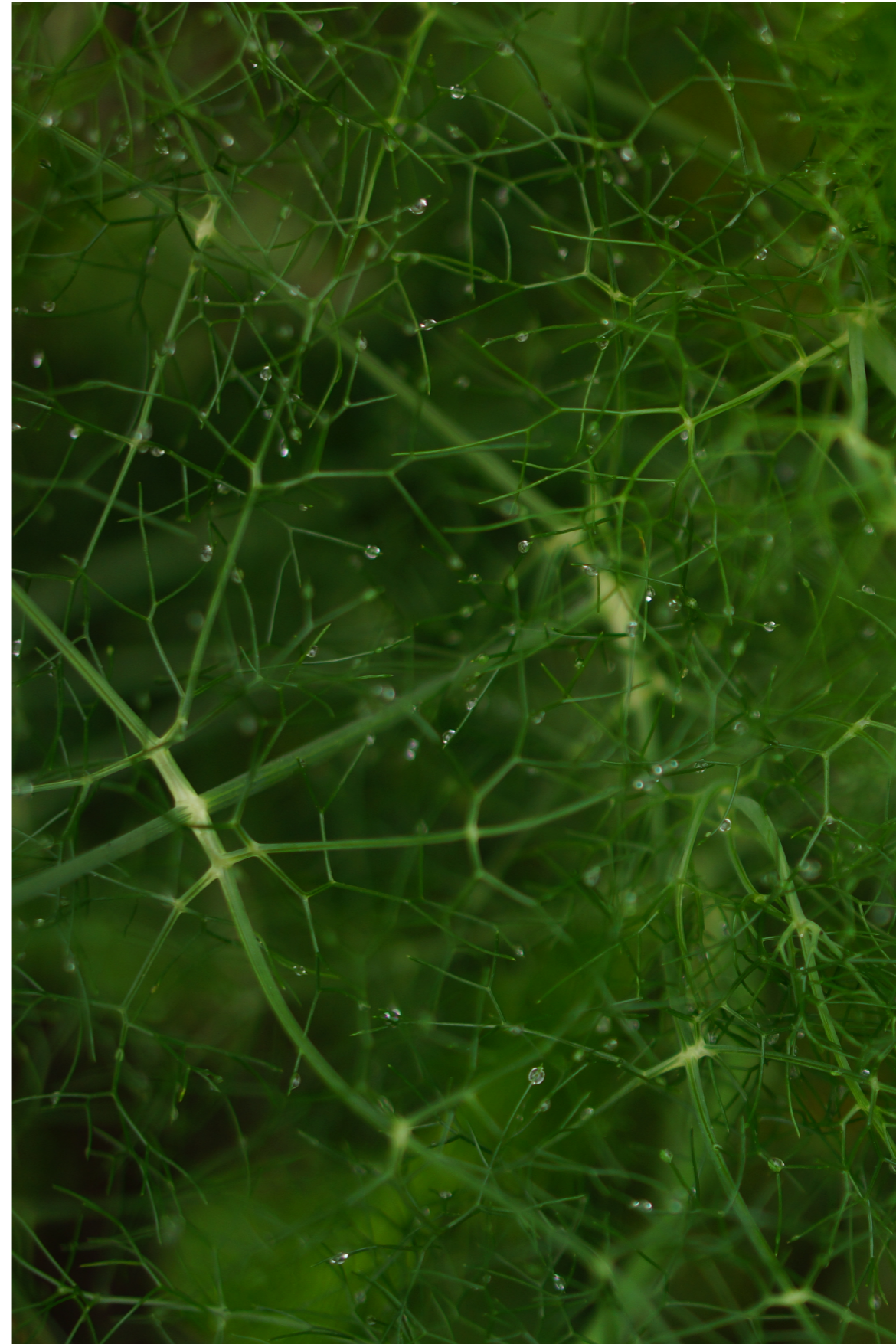
Tissus et organes trop tendus

Equilibrer l'énergétique des tissus et organes trop tendus avec l'énergétique des plantes

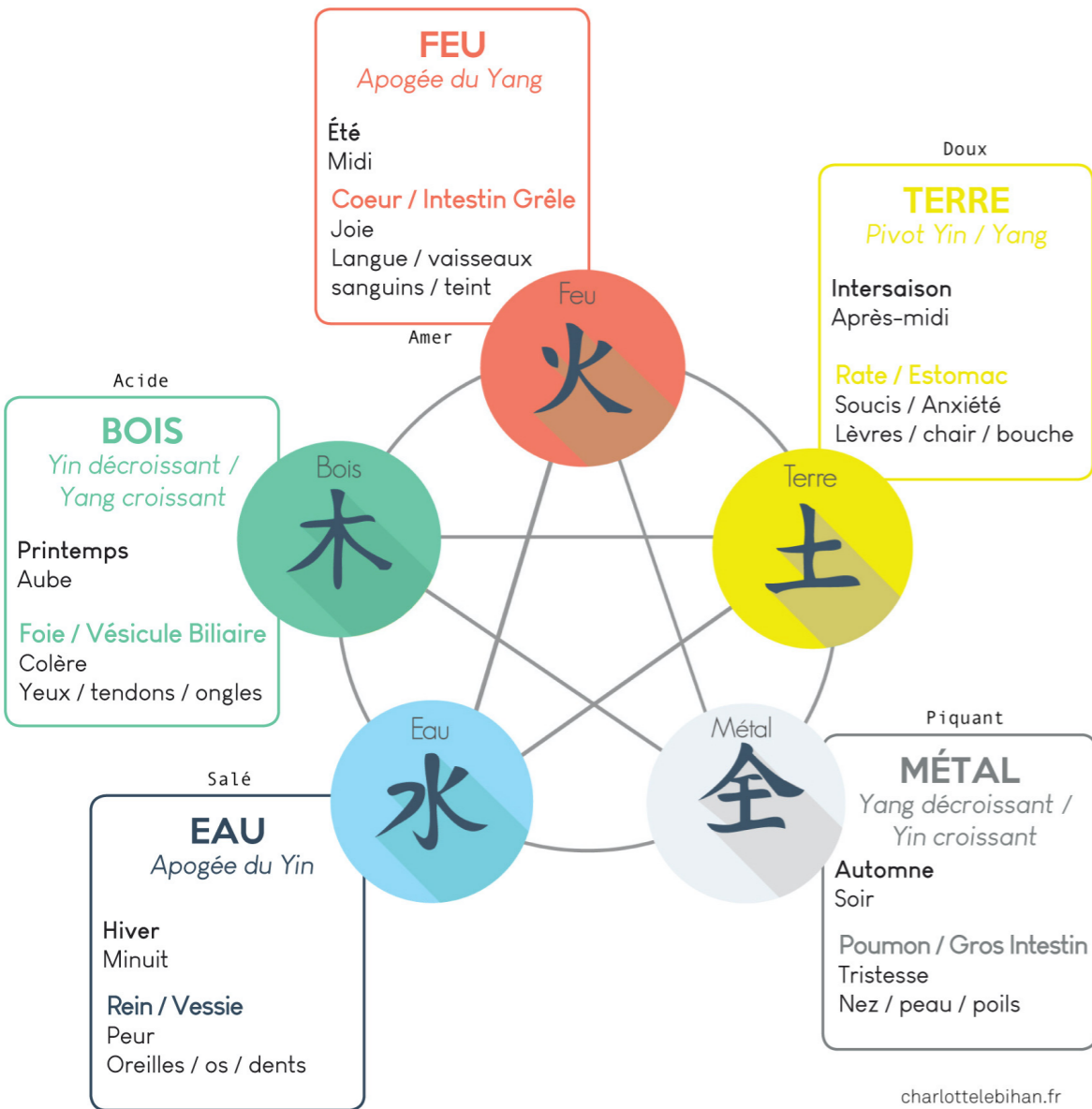
Tissus et organes trop relâchés

Equilibrer l'énergétique des tissus et organes trop relâchés avec l'énergétique des plantes

> Conseils de lecture



Introduction à l'énergétique des plantes et des tendances constitutionnelles (1/5)



Les 5 mouvements en Médecine Traditionnelle Chinoise

> De nombreuses médecines traditionnelles ont établi des modèles de compréhension des plantes, des constitutions des êtres humains et des pathologies basés sur leurs **observations sensorielles et le monde autour** (les saisons, les éléments : l'Eau, l'Air, la Terre, le Feu, le Vent, les astres...).

> Dans cette façon de comprendre le monde, **le microcosme du corps d'un être humain ou d'une plante reflète le macrocosme du monde à l'extérieur constitué des éléments et de la grande ronde des saisons. Tout est lié.**

> Les anciens remarquaient qu'une pathologie avait tendance à rendre le corps chaud comme le feu ou froid comme la glace, sec comme une terre desséchée en été ou humide comme les terres ayant reçu les pluies d'hiver.

> Dans toutes les traditions du monde, on a vu apparaître les notions de chaud/froid/sec/humide pour expliquer les pathologies humaines : on les retrouve en Médecine Traditionnelle Chinoise, en médecine ayurvédique, dans la médecine tibétaine, la médecine yunâni (Moyen-Orient) mais aussi en Europe avec la théorie des humeurs. Pour aller plus loin, référez-vous au *document-racine* : [Approches médicinales](#).

> Cette façon de comprendre le monde se base sur l'énergétique : énergétique d'un déséquilibre du corps humain énergétique des plantes qui vont venir rétablir l'équilibre.

Introduction (2/5) - Théorie des humeurs

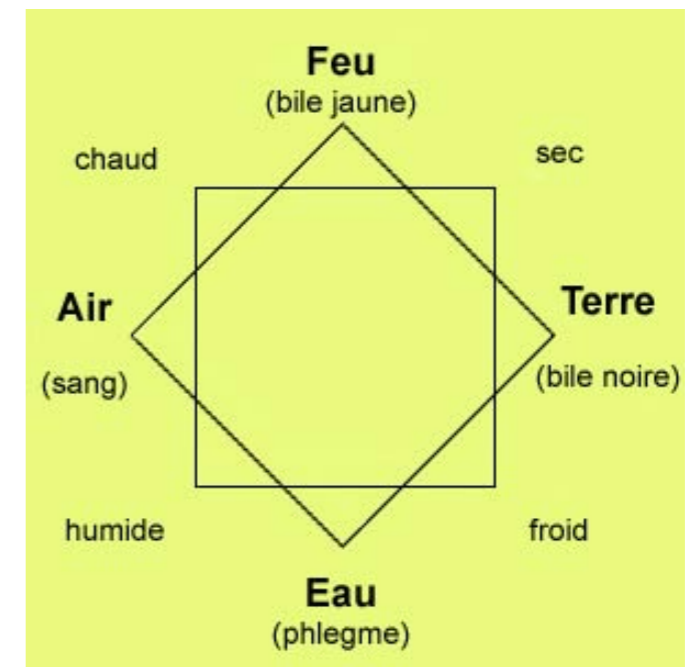
J'aime rappeler qu'il n'y a pas qu'en Orient que l'on trouve ces approches.

> En Europe aussi, on voit les notions dans les écrits d'**Hippocrate** : la théorie des humeurs est la base de la médecine hippocratique.

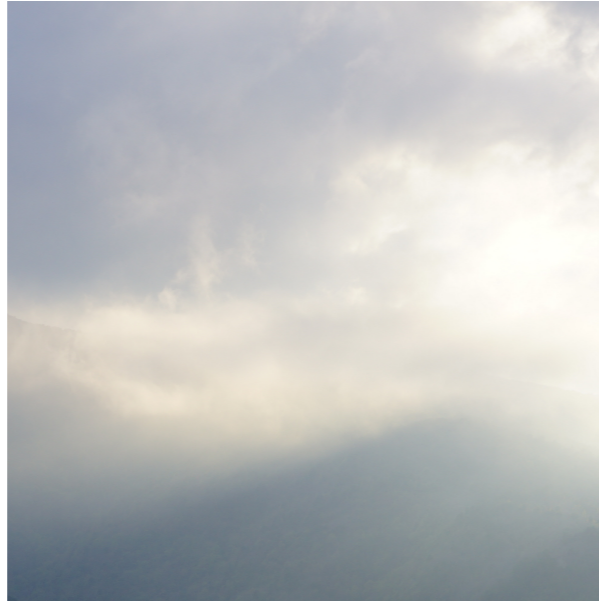
> Selon cette théorie, le **corps humain est constitué des quatre éléments fondamentaux** — air, feu, eau et terre — possédant quatre qualités : **chaud ou froid, sec ou humide**. Ces éléments, mutuellement antagoniques (l'eau et la terre éteignent le feu, le feu fait évaporer l'eau), doivent coexister en équilibre pour que la personne soit en bonne santé.

> Tout déséquilibre mineur entraîne des problématiques légères et tout déséquilibre majeur menace la santé de l'individu.

> Selon cette théorie, quand les saisons varient, tel ou tel élément prédomine, chaque saison correspondant à un élément : le printemps à l'air, l'été au feu, l'automne à la terre et l'hiver à l'eau.



Introduction à l'énergétique des plantes et des tendances constitutionnelles (3/5)



> Aujourd'hui ces concepts d'énergétique sont très présents dans la pratique américaine de l'herboristerie thérapeutique (voir les conseils de lecture à ce sujet).

> L'intérêt de cette approche est d'arriver à **choisir des plantes bien adaptées à la constitution énergétique des individus ainsi qu'à l'énergétique des organes et tissus en situation de déséquilibre.** Elle nous aide à faire des bons choix, l'objectif étant de **ramener à l'équilibre un état en déséquilibre.**

> Cette approche nous demande de **complexifier** notre vision du corps humain, de la santé et des plantes. Elle nous sort d'une vision allopathique où à un symptôme est associé un même médicament quelque soit l'individu.

Avec cette approche on entre dans la complexité du vivant. Une même plante sera bien adaptée à un individu alors qu'elle ne sera d'aucune aide pour un autre individu présentant des symptômes similaires.

Introduction (4/5) : Les éléments, les saisons et les 5 sens au centre des approches énergétiques

J'aime cette approche pour plusieurs raisons :

> **Elle nous oblige à sortir de l'intellectualisation du vivant : à être présentes à notre corps et nos ressentis, à aller à la rencontre des plantes, à observer attentivement les individus humains.** Elle nous pousse à accepter de nous laisser guider par les sensations corporelles, par notre odorat, notre goût et notre toucher. Elle se base sur l'observation fine des éléments naturels et des saisons.

> **Elle nous rappelle que tout est lié : que l'équilibre de notre corps est indissociable du monde qui l'entoure, des éléments et de la grande roue des saisons.**

Les changements de saisons affectent les équilibres du corps car chaque saison est associée à un ou des éléments particuliers (par exemple, en Médecine Traditionnelle Chinoise, l'hiver est associé à l'élément EAU qui domine avec les pluies hivernales et l'été est lié à l'élément FEU qui domine avec les chaleurs estivales). La domination de certains éléments spécifiques à chaque saison remet en cause les équilibres.

> **Ainsi, cette approche nous rappelle que tout est mouvement.** Que nous devons en permanence être gardiennes de l'équilibre de notre santé en suivant les fluctuations de la roue des saisons.

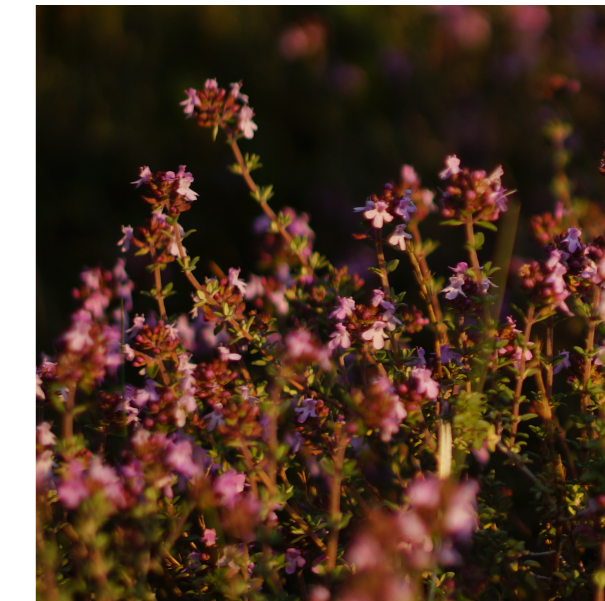
> Elle nous pousse à synchroniser nos vies sur le cycle de la Nature.



Introduction à l'énergétique des plantes et des tendances constitutionnelles (5/5)

Les mêmes termes énergétiques s'appliquent aux plantes, aux individus humains et aux saisons. Ce sont les mêmes grilles de lecture qui nous rappellent que tout est lié. C'est pourquoi, dans ce document, vous trouverez :

- A. Energétique des plantes
- B. Energétique des tendances constitutionnelles humaines
- C. Energétique des tissus et des organes





Avant de commencer, je vous rappelle que :

> Je ne suis pas une professionnelle de la santé. Je partage des informations avec vous, je partage ce qui me passionne dans mon approche du monde végétal mais ce que je partage n'a pas vocation à être diagnostic ou prescription ou autre acte médical et ne se substitue absolument pas à un suivi médical.

> Ce document est une introduction à ces approches énergétiques. Ces approches nous font entrer dans la complexité du vivant et demanderaient des années d'études et d'expérimentations. J'ai essayé de vous présenter du mieux possible les bases de ces approches pour que vous puissiez être guidées pour commencer à expérimenter par vous mêmes.

> Comme toute grille de lecture, l'énergétique ne s'applique pas nécessairement de façon absolue à toute situation : je vous conseille de l'appréhender comme un outil de plus pour vous guider et vous inspirer dans votre compréhension des plantes médicinales.

> Note : J'ai créé ce document en m'appuyant en grande partie sur les précieux enseignements de Christophe Bernard qui connaît très bien le courant américain d'herbalistes qui travaillent sur ces sujets depuis longtemps.

ÉNERGÉTIQUE DES PLANTES

L'approche sensorielle

Deux axes énergétiques : chaud/froid et sec/humide

1. Chaude ou froide : la plante a-t-elle une énergie réchauffante ou rafraichissante ?

Plantes réchauffantes

Plantes rafraichissantes

2. Sèche ou humide : la plante a-t-elle une énergie asséchante ou humidifiante ?

Plantes asséchantes

Plantes humidifiantes

Faites l'expérience de l'énergétique des plantes

L'approche sensorielle



> Nos 5 sens sont de précieux outils pour déterminer l'énergétique d'une plante. Pour comprendre l'énergétique des plantes je vous conseille de prêter attention :

* **au goût de la plante et à la sensation qu'elle laisse dans notre corps après l'avoir goûtée.** Par exemple :

- les goûts épicés ou aromatiques sont liés à une énergétique réchauffante
- les goûts acides ou amers sont liés à une énergétique rafraichissante
- la texture astringente en bouche est liée à une énergétique asséchante
- la texture mucilagineuse en bouche est liée à une énergétique humidifiante

* **au parfum :** une plante qui pique le nez comme le poivre sera sûrement réchauffante.

* **à l'observation du milieu dans lequel pousse la plante :** souvent, les plantes qui poussent en plein soleil et sur des terres arides sont réchauffantes et asséchantes alors que celles qui poussent les pieds dans l'eau sont humides (ce n'est pas toujours le cas).

* **au toucher et, parfois, au son de la plante au toucher :** une plante gorgée d'eau et humide au toucher a de grandes chances d'être humidifiante. Une plante très sèche qui craque au toucher sera sans doute asséchante.

Deux axes énergétiques : chaud/froid et sec/humide

On peut regrouper les plantes selon deux axes énergétiques :

1. **Chaud ou froide** : la plante a-t-elle une énergétique réchauffante ou rafraichissante ?
2. **Sèche ou humide** : la plante a-t-elle une énergétique humidifiante ou asséchante ?



Les cônes de Genévrier sont réchauffants et asséchants.



La Mauve est rafraichissante et humidifiante.

Chaude ou froide : la plante a-t-elle une énergétique réchauffante ou rafraichissante ?



L'Origan est réchauffant.



L'Aloe vera est rafraichissante.

> Il ne s'agit pas de la température à proprement parler mais du ressenti que la plante laisse dans le corps.

Par exemple, quand on goute une feuille d'Origan, on a la langue qui pique et une sensation de chaleur en bouche alors qu'une feuille de Menthe laisse une sensation de fraîcheur. L'Origan est une plante réchauffante alors que la Menthe est une plante rafraichissante.

> La saison et la température extérieure impactent notre envie de plante chaude ou froide : en été on aura plus envie de plantes rafraichissantes alors qu'en hiver on aura plus envie de tisanes réchauffantes comme des infusions de Thym, par exemple.

> Les plantes sont réchauffantes ou rafraichissantes à des degrés différents : un Piment sera plus réchauffant qu'un Origan.

Certaines plantes sont neutres (ni réchauffantes, ni refroidissantes).

Plantes réchauffantes (1/2)



La Sauge est réchauffante.



La Roquette sauvage est réchauffante.

Le goût piquant en bouche et la sensation réchauffante dans le corps sont caractéristiques lors de la dégustation de ces plantes. On trouve parmi les plantes réchauffantes :

> **Les aromatiques méditerranéennes de la famille des Lamiacées qui poussent dans le feu du Soleil** : Sarriette, Origan, Thym, Romarin, Sauge, etc.

> **Les Brassicacées** : la Roquette sauvage, la Moutarde des champs, la Monnaie du Pape, la Bourse-à-pasteur...

> **Les akènes (semences) des Apiacées** : la Carotte sauvage, l'Angélique, le Maceron, la Berce...

> **La plupart des épices sont réchauffantes, à des degrés différents** : le Piment, le Poivre, le Clou de girofle, la Cannelle, etc. Les épices viennent généralement de loin mais on peut y ajouter les cônes de Genévrier, notre poivre locale. L'Ail est réchauffant aussi.

Plantes réchauffantes (2/2)



La Sarriette est réchauffante.



Les akènes de la Carotte sauvage sont réchauffants.



> Pour comprendre l'action des plantes réchauffantes, pensez à l'énergie du feu.

Le feu réchauffe, stimule, ravive les fonctions vitales engourdies par le froid, remet en circulation et en mouvement notre corps.

> **Vertus générales des plantes réchauffantes :**

Stimuler, tonifier, remettre en circulation, décongestionner.

Plantes rafraichissantes (1/2)

On trouve parmi les plantes rafraichissantes :

- > Les plantes qui laissent une sensation de fraîcheur en bouche comme la Menthe.
- > Les plantes diaphorétiques qui participent à l'évacuation de la chaleur du corps et font transpirer en cas de fièvre comme le Sureau ou le Tilleul.
- > Les plantes amères comme la Verveine officinale, la Chicorée, la Gentiane...
- > Les plantes acides comme la Mélisse, les cenelles d'Aubépine, l'Oxalis, la petite Oseille, les baies de Sumac...
- > Les plantes riches en mucilages qui agissent comme des éponges et capturent l'eau qu'elles véhiculent comme la Mauve, la Pâquerette, le Plantain, le Gaillet gratteron, la Violette, la Bourrache, le Tussilage...
- > Les plantes gorgées d'eau comme l'Aloe vera ou le nombril de Vénus ou encore la Stellaire (les tiges sont pleines d'eau)...



Le Sureau noir est rafraichissant.



L'Oxalis est rafraichissante.

Plantes rafraichissantes (2/2)



La Menthe d'eau est rafraichissante.



La Verveine officinale est rafraichissante.

> Pour comprendre l'action des plantes rafraichissantes, pensez à l'énergie de l'eau de source.

L'eau des source refroidit, hydrate, apaise les brûlures, calme le feu, nettoie, purifie.

> **Vertus générales des plantes rafraichissantes :**

Hydrater, faire sortir un excès de chaleur du corps, apaiser les tissus irrités et enflammés chauds, drainer.



Sèche ou humide : la plante a-t-elle une énergétique asséchante ou humidifiante ?

> Il s'agit, là encore, de la sensation que la plante laisse en bouche quand on la goute. Par exemple : lorsqu'on mâche longuement une jeune feuille de Mauve, on ressent un gel qui se forme dans la bouche (par ses mucilages : référez-vous au *document-racine : Mucilages*) et on peut deviner que la Mauve est humidifiante. A l'inverse, quand on boit une infusion concentrée de Ronce et qu'on a une sensation d'astringence avec une bouche râpeuse et déshydratée, on peut deviner que cette plante est asséchante.

> Le toucher de la texture de la plante nous donne aussi des informations sur sa nature sèche ou humide : quand on touche les feuilles du nombril de Vénus ou d'un Aloe vera, gorgés d'eau on peut deviner que ces plantes sont humidifiantes alors qu'un Thym rêche au touché est asséchant.

> Les plantes sont aussi humidifiantes ou asséchantes à des degrés différents.



La Thym est asséchant.



Le nombril de Vénus est humidifiant.

Plantes asséchantes (1/2)



La Ronce est asséchante.



Les racines de Chicorée sont asséchantes.

On compte parmi les plantes asséchantes :

- > **Les plantes astringentes riches en tanins** qui laissent une sensation de bouche râpeuse et sèche (les tanins freinent les échanges de liquides). La famille des Rosacées compte de nombreuses plantes astringentes riches en tanins comme la Ronce ou la Rose.
- > **Les plantes très diurétiques** qui font stimuler les fonctions d'évacuation de l'organisme comme la Bruyère, la Callune, la Chicorée.
- > **Les plantes méditerranéennes réchauffantes** comme le Thym, le Romarin, la Sauge, la Sarriette, le Laurier...
- > **Les épices réchauffantes** sont aussi asséchantes comme le feu qui fait évaporer l'eau.

Plantes asséchantes (2/2)



La Callune est asséchante.



Le Romarin est asséchant.



> Pour comprendre l'action des plantes asséchantes, pensez à l'énergie du soleil qui sèche les terres humides, et parfois assèche la terre (on voit alors l'humidité se dissiper en montant en fumée).

> **Vertus générales des plantes asséchantes :**
Stopper les excès de fluides, arrêter les micro-saignements, redonner de l'intégrité aux tissus suintants.

Plantes humidifiantes (1/2)

On trouve parmi les plantes humidifiantes :

> **Surtout les plantes riches en mucilages** qui agissent comme des éponges et capturent l'eau qu'elles véhiculent comme la Mauve, la Pâquerette, le Plantain, le Gaillet gratteron, la Violette, la Bourrache, le Tussilage...

> **Les plantes gorgées d'eau** comme l'Aloe vera ou le nombril de Vénus ou encore la Stellaire (les tiges sont pleines d'eau)...



La Stellaire est humidifiante.



La Bourrache est humidifiante.

Plantes humidifiantes (2/2)



La Mauve est humidifiante.



L'Aloe vera est humidifiant.

> Pour comprendre l'action des plantes humidifiantes, pensez à **une végétation qui a reçu de la pluie après de longs mois de sécheresse** : elle reprend de la « pulpe », elle redevient tendre, les minéraux peuvent mieux les nourrir...

> **Vertus générales des plantes humidifiantes** : Hydrater, apaiser, nourrir en profondeur.



Faites l'expérience de l'énergétique des plantes (1/3)



> Essayez de classer les plantes de votre choix sur les deux axes : chaud/froid et sec/humide.

> Tenter de définir à quelle famille énergétique les plantes peuvent être reliées **nous demande de rester dans le corps et dans les sensations**. Suivez vos impressions et ressentis, sans trop les mentaliser. Laissez-vous guider par votre goût, votre odorat, votre toucher, vos observations de l'endroit où la plante pousse.

> **Il y a des plantes qui sont plus difficiles à classer :**

L'Achillée millefeuille est une plante amère donc, a priori, classée dans les plantes rafraichissantes mais elle a aussi une puissance aromatique qui la classerait dans les réchauffantes... ses vertus stimulantes de la circulation et décongestionnantes la classerait dans les réchauffantes... Mais elle est aussi diaphorétique et aide à évacuer la chaleur, ce qui la classerait dans les plantes rafraichissantes.

Ce qui nous rappelle que tous les modèles de classifications humaines ont toujours des limites...face à la complexité du vivant.

Faites l'expérience de l'énergétique des plantes (2/3)

A votre avis quelle est l'énergétique de ces plantes ?



La Rose sauvage



La Mélisse



La Moutarde des champs



Le Laurier

Faites l'expérience de l'énergétique des plantes (3/3)

A votre avis quelle est l'énergétique de ces plantes ?



La Rose, riche en tanins, est asséchante et, acidulée, elle est rafraichissante.

La Rose sauvage



La Mélisse qui est acidulée est rafraichissante.

La Mélisse



La Moutarde est réchauffante et asséchante.

La Moutarde des champs



La Laurier, plante aromatique méditerranéenne est réchauffant et asséchant.

Le Laurier

ÉNERGÉTIQUE

DES TENDANCES CONSTITUTIONNELLES HUMAINES

Introduction aux tendances constitutionnelles humaines

Deux axes énergétiques : chaud/froid et sec/humide

1. Est-ce que la personne a une tendance constitutionnelle chaude ou froide ?

Tendance constitutionnelle chaude

Tendance constitutionnelle froide

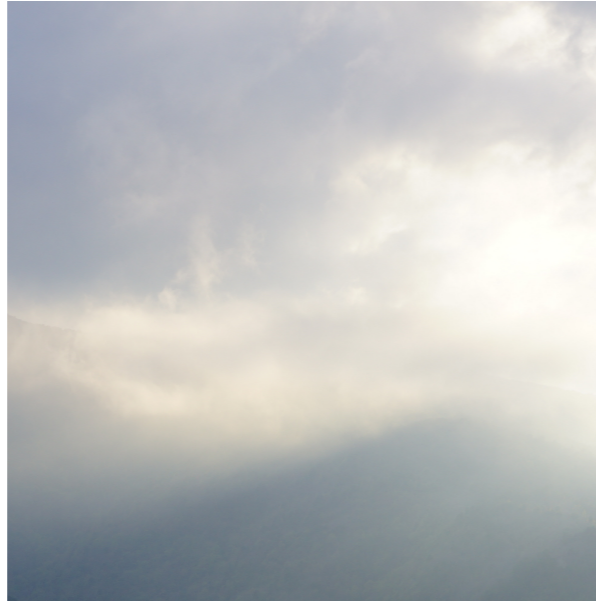
2. Est-ce que la personne a une tendance constitutionnelle sèche ou humide ?

Tendance constitutionnelle sèche

Tendance constitutionnelle humide

Définir une tendance constitutionnelle : croiser les deux axes énergétiques

Introduction aux tendances constitutionnelles humaines (1/2)



> Comprendre les tendances constitutionnelles individuelles nous permettra de préconiser des plantes adaptées aux personnes. Par exemple, pour une personne de constitution froide et sèche, on évitera de préconiser des plantes rafraichissantes et asséchantes qui aggraveraient sa condition.

> Comme nous avons regroupé les plantes sur les 2 axes chaud/froid et sec/humide, les individus humains peuvent être également regroupés autour de ces 2 mêmes axes.

> L'objectif est de **ramener à l'équilibre un état en déséquilibre** en opposant, par exemple, le froid à un état de chaleur excessive ou l'humide à un état de sécheresse.

> Une personne avec une tendance constitutionnelle aura tendance à être déséquilibrée dans sa tendance constitutionnelle. Par exemple, une personne avec une tendance constitutionnelle sèche aura tendance à avoir des déséquilibres liés à cette condition (peau sèche par exemple). Pour la ramener à l'équilibre on lui proposera des plantes avec l'énergétique opposée.

* tendance constitutionnelle chaude > plantes rafraichissantes

* tendance constitutionnelle froide > plantes réchauffantes

* tendance constitutionnelle sèche > plantes humides

* tendance constitutionnelle humide > plantes sèches

Introduction aux tendances constitutionnelles humaines (2/2)

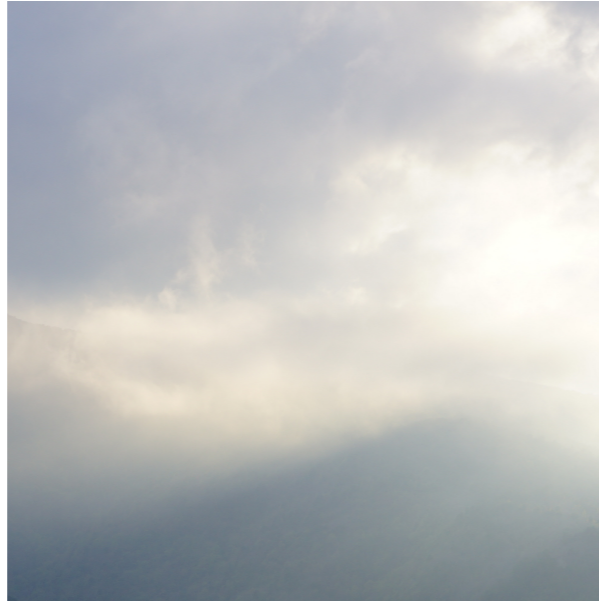
> Les grandes tendances constitutionnelles sont des traits saillants grossiers présentés par les individus. Essayez de vous fier aussi à vos ressentis pour comprendre à quelle constitution énergétique peuvent être reliées les personnes de votre entourage.



> On retrouve ces tendances dans différentes traditions, déclinées de façon singulière : dans la théorie des humeurs hippocratiques (les tempéraments hippocratiques bilieux, sanguin, lymphatique...) ou dans la médecine ayurvédique avec les "doshas" Vata, Pitta, Kapha pour définir les constitutions humaines : les doshas correspondent à la combinaison d'éléments. Par exemple les individus Pitta ont une prédominance de feu et d'air. Ce sont des constitutions très actives, qui ont tendance à avoir souvent chaud.

> Il est toujours délicat de classer le vivant (les plantes ou les êtres humains). Rappelez-vous de ne pas tomber dans la caricature : nous avons tous des tendances énergétiques mais selon la saison, le moment de la vie, le lieu que l'on habite, celles-ci peuvent varier. Par exemple, une femme peut souffrir de sécheresse vaginale parce qu'elle est en ménopause et non pas parce que sa constitution est de nature sèche.

Deux axes énergétiques : chaud/froid et sec/humide



Comme pour les plantes on retrouve les 2 axes :

1. **Chaud/Froid** : est-ce que la personne a une tendance constitutionnelle chaude ou froide ?

2. **Sec/Humide** : est-ce que la personne a une tendance constitutionnelle sèche ou humide ?

1. Est-ce que la personne a une tendance constitutionnelle chaude ou froide ?



> Pour répondre à cette question on observera le
ressenti de température du corps, le métabolisme, la
vitalité, la circulation, le mouvement du corps...

Tendance constitutionnelle chaude (1/2)

Une personne qui a une constitution chaude présente de nombreuses caractéristiques, comme celles qui suivent :

> **Température corporelle :**

Elle a souvent chaud, voire trop chaud. Elle est en T-shirt quand tout le monde est en pull et, même en hiver, elle étouffe la nuit sous une trop grosse couette. Elle se sent plus à son aise dans les saisons froides.

> **Soif et faim :**

Elle a souvent soif et boit beaucoup.

Elle a bon appétit et a besoin de manger régulièrement car son métabolisme brûle rapidement beaucoup de calories.

> **Caractère :**

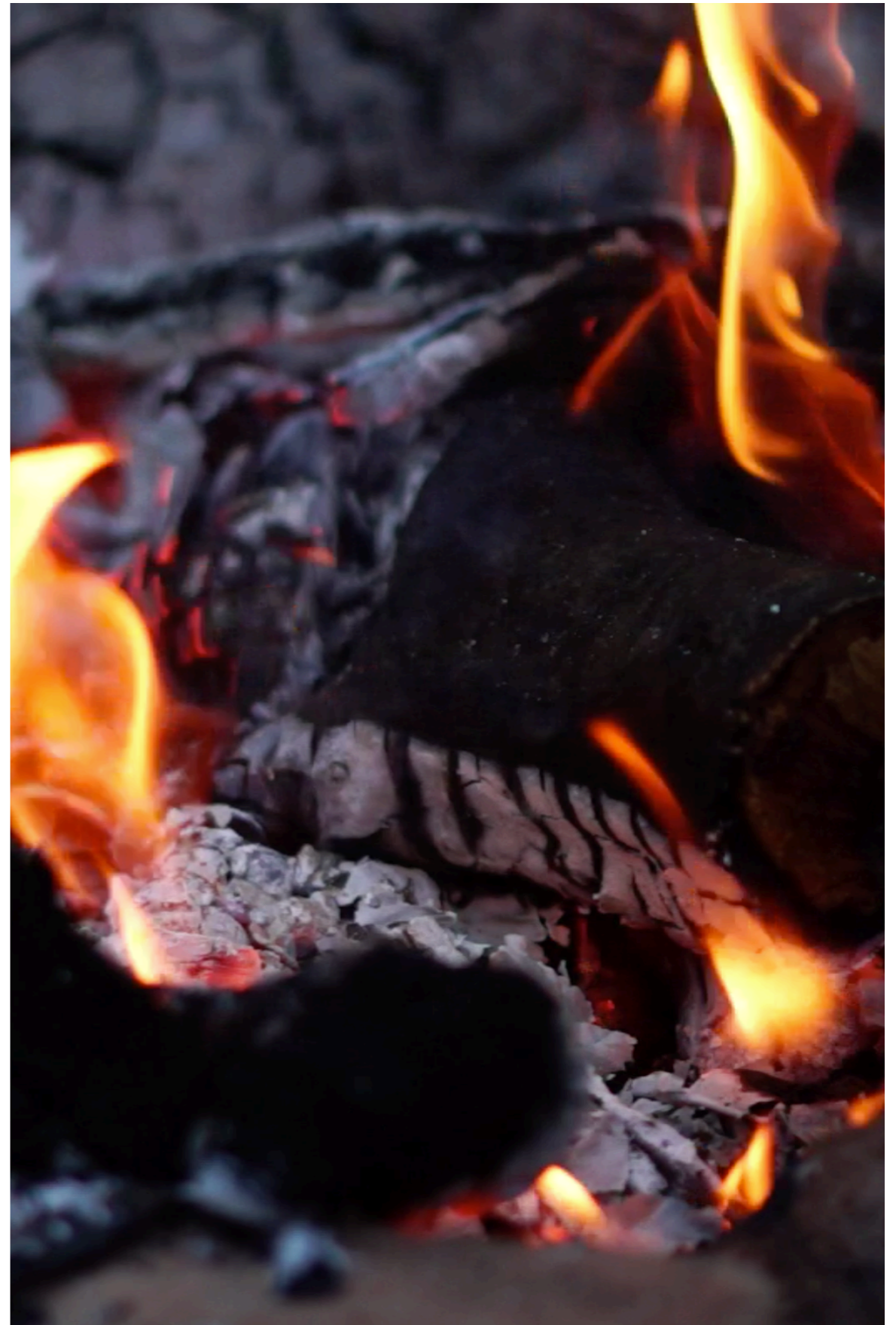
Elle a un fort charisme, s'exprime à son aise et a une voix qui porte. On la remarque rapidement dans un groupe. Elle est de nature extravertie, chaleureuse.

Elle est passionnée.

Son feu vital est bien actif.

Elle est active, voir hyper-active frôlant parfois le surmenage ou le burnout.

Elle peut être colérique (le feu qui brûle tout sur son passage) ou vite s'enflammer.



Tendance constitutionnelle chaude (2/2)

> Pathologies :

Si elle a de la fièvre, elle a de grosses fièvres (le feu monte vite).

Son corps peut rapidement développer des inflammations, des douleurs aiguës.

Système cardiovasculaire : elle a une bonne circulation (ses extrémités ne sont jamais froides). Son visage peut vite devenir rouge. Elle peut avoir tendance à l'hypertension.

Système digestif : elle digère très bien, mais peut avoir des inflammations digestives, surtout au niveau de l'estomac lorsqu'il y a du stress.

> **Dans sa tendance exagérée, la tendance constitutionnelle chaude est dans la sur-fonction** (par exemple, le coeur peut s'emballer, fonctionner trop fort, symptôme de l'hyper-tension).

> **Pour comprendre la tendance constitutionnelle chaude, pensez au feu qui est chaud, puissant et en mouvement constant. En déséquilibre, le feu, quand il est trop fort, peut tout brûler.**



Tendance constitutionnelle froide (1/2)



Une personne qui a une constitution froide présente de nombreuses caractéristiques, comme celles qui suivent :

> **Température corporelle :**

La personne a vite froid, elle a besoin de beaucoup se couvrir. Ses mains et pieds sont souvent froids. Cette sensibilité au froid l'handicape, surtout l'hiver. Elle préfère donc les saisons chaudes et les climats chauds. Elle se met toujours à côté du poêle ou d'un radiateur.

> **Caractère :**

C'est une personne discrète, avec une petite voix. Elle est plutôt introvertie et timide.

Son mouvement est lent, elle en fait souvent un peu moins que les autres, par manque d'énergie. Elle a parfois du mal à trouver assez d'énergie pour mener à bien ce qu'elle a à faire.

> **Pathologies :**

Système digestif : sa digestion est assez lente avec une tendance à stagner et une envie de se mettre au chaud ou de se mettre une bouillotte sur le ventre pendant la digestion ou pendant les règles si c'est une femme.

Système cardio-vasculaire : elle a une petite tension, un teint assez pâle, parfois un peu bleuté.

Sa circulation n'est pas très bonne : souvent ses extrémités sont gelées.

Tendance constitutionnelle froide (2/2)



- > Dans sa tendance exagérée, la tendance constitutionnelle froide est dans la sous-fonction.
- > Pour comprendre la tendance constitutionnelle froide en déséquilibre, pensez à **une cascade gelée** : le mouvement de vie et la circulation de l'eau se seront arrêtés.

2. Est-ce que la personne a une tendance constitutionnelle sèche ou humide ?

> Pour comprendre cet axe, pensez aux mouvements des fluides dans le corps : du sang, de la lymphe, de la transpiration, des mucosités, etc.

> Les fluides permettent le bon fonctionnement de nos tissus et organes : ils nourrissent, lubrifient les muqueuses, transforment, nettoient, nous permettent d'expulser et d'expectorer les indésirables du corps.

> Il y a un état des fluides à l'équilibre et un état des fluides qui va être exagéré d'un côté ou de l'autre :

- * pas assez de fluides dans le corps (tendance constitutionnelle sèche)
- * trop de fluides dans le corps (tendance constitutionnelle humide)



Tendance constitutionnelle sèche (1/2)



Une personnes qui a une constitution sèche présente de nombreuses caractéristiques, comme celles qui suivent :

> **Caractéristiques physiques :**

Sa peau est sèche et se desquame facilement, et elle peut aussi avoir des cheveux et un cuir chevelu secs (avec des pellicules), des muqueuses sèches (sensation de sécheresse oculaire, dans la bouche, au niveau des narines...)

Elle ne transpire pas facilement.

> **Pathologies :**

Système digestif : sa muqueuse intestinale est sèche : il n'y a pas assez de sécrétions enzymatiques pour bien digérer et pas assez de lubrification de la muqueuse intestinale pour bien évacuer : la personne a donc tendance à être constipée (les selles sont sèches).

Système pulmonaire : côté respiratoire, c'est souvent sec. S'il y a infection il y a peut-être difficulté à fabriquer un mucus abondant et fluide pour bien expectorer et éliminer les déchets.

Tendance constitutionnelle sèche (2/2)



> Pour comprendre la tendance constitutionnelle sèche en déséquilibre, pensez à une **plante asséchée qui n'a pas assez de fluides pour mener ses fonctions à bien** ou à une **terre desséchée qui se craquelle** et perd son intégrité et sa possibilité d'être un terreau de vie.

Vous pouvez aussi penser à l'état de votre corps quand il est déshydrater, en pleine canicule.

Tendance constitutionnelle humide

Une personne qui a une constitution humide présente ces caractéristiques :

> Caractéristiques physiques :

Sa peau est souple et parfois grasse et huileuse du fait de trop de sécrétions qui peuvent créer des problèmes de peau (acné, furoncle, etc).

Ses cheveux ont tendance à devenir vite gras.

Cette personne préfère les climats secs et tolère mal l'humidité.

> Pathologies :

Congestions au niveau du système lymphatique et rétentions d'eau, surtout dans la partie basse du corps avec une sensation de jambes lourdes.

Le système respiratoire est souvent encombré de mucus (dans les sinus et les poumons) avec une production abondante de mucosité.

Au niveau utérin, il peut y avoir tendance à la congestion chez ces femmes.

> Pour comprendre la tendance constitutionnelle humide, pensez à une **zone marécageuse**. A l'équilibre, l'eau nourrit la vie qui la peuple. Quand elle est en déséquilibre, l'eau ne circule plus bien : elle stagne et peut croupir.



Définir une tendance constitutionnelle : croiser les deux axes énergétiques

> Amusez-vous à tenter de discerner la tendance constitutionnelle des personnes de votre entourage.



> Le plus souvent les tendances constitutionnelles chaude et sèche vont ensemble. C'est également le cas pour les tendances constitutionnelles froide et humide. Mais il y a aussi d'autres combinaisons possibles. A vous de les discerner...



> Faites cela en vous souvenant que, comme toujours, le vivant échappe aux classifications strictes et déborde toujours des cases.

> Définir des tendances énergétiques individuelles permet de préconiser des plantes de la bonne nature énergétique. Par exemple, pour une personne de constitution froide et sèche, il ne faudra pas administrer des plantes rafraichissantes et asséchantes au risque d'aggraver ses déséquilibres. On privilégiera pour elle des plantes réchauffantes et humidifiantes.

ÉNERGÉTIQUE DES TISSUS ET DES ORGANES

Introduction à l'énergétique des tissus et organes

Deux axes énergétiques : chaud/froid et sec/humide

1. Est-ce que le tissu ou l'organe est chaud ou froid ?

Tissus et organes trop chauds

Equilibrer l'énergétique des tissus et organes chauds avec l'énergétique des plantes

Tissus et organes trop froids

Equilibrer l'énergétique des tissus et organes chauds avec l'énergétique des plantes

2. Est-ce que le tissu ou l'organe est sec ou humide ?

Tissus et organes trop secs

Equilibrer l'énergétique des tissus et organes trop secs avec l'énergétique des plantes

Tissus et organes trop humides

Equilibrer l'énergétique des tissus et organes trop humides avec l'énergétique des plantes

Un troisième axe énergétique : tendu/relâché

Tissus et organes trop tendus

Equilibrer l'énergétique des tissus et organes trop tendus avec l'énergétique des plantes

Tissus et organes trop relâchés

Equilibrer l'énergétique des tissus et organes trop relâchés avec l'énergétique des plantes

Introduction à l'énergétique des tissus et organes

> Les organes (le cœur, l'estomac, l'intestin, la rate, la vessie, le pancréas, etc.) et les tissus (peau, muqueuses, tissu conjonctif, tissu musculaire, tissu nerveux) sont en déséquilibre quand ils ne fonctionnent pas bien. On peut associer leurs déséquilibres à une énergétique particulière.

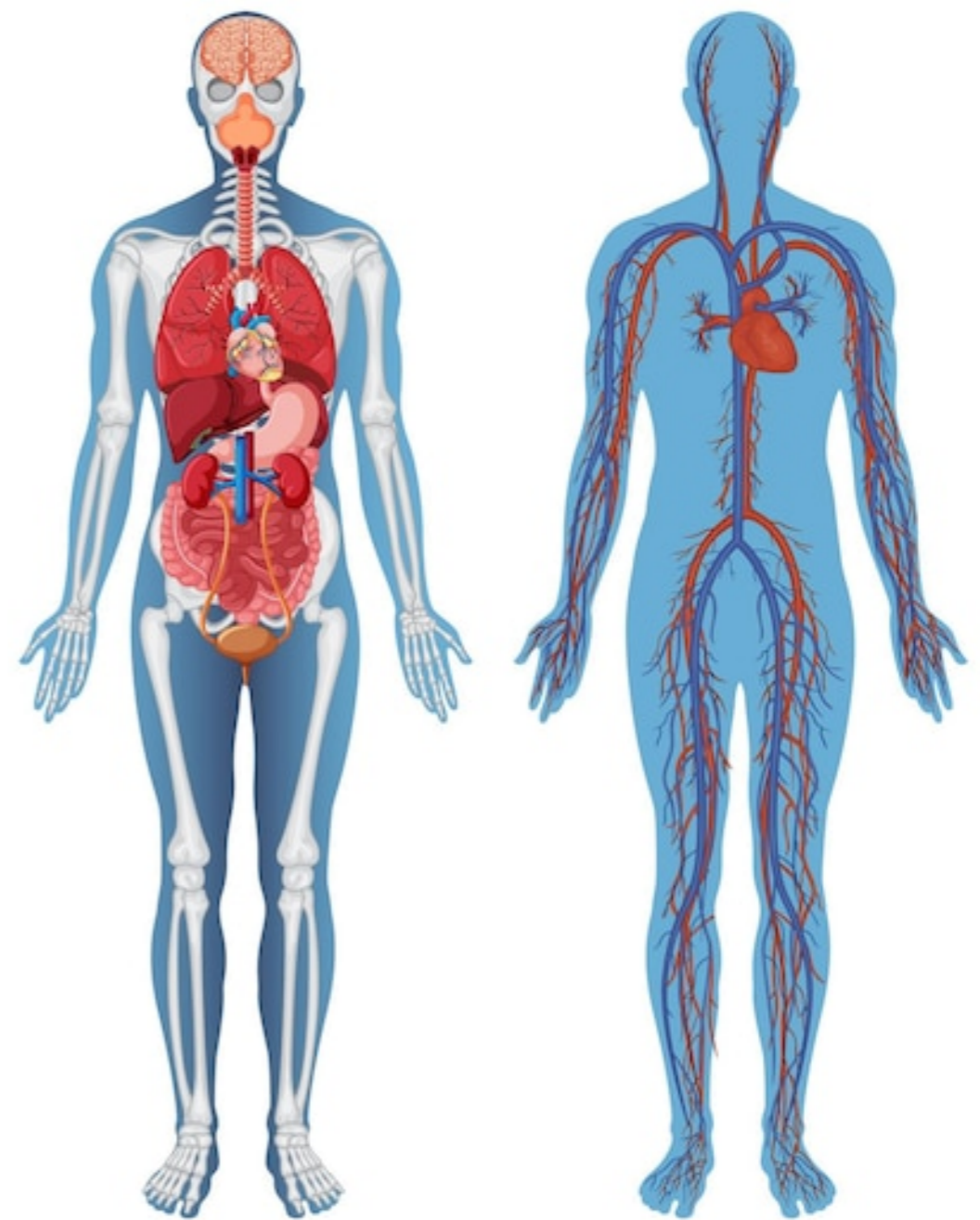
Par exemple, un cœur trop chaud s'emballe et fonctionne en sur-régime : l'individu aura tendance à faire de l'hyper-tension.

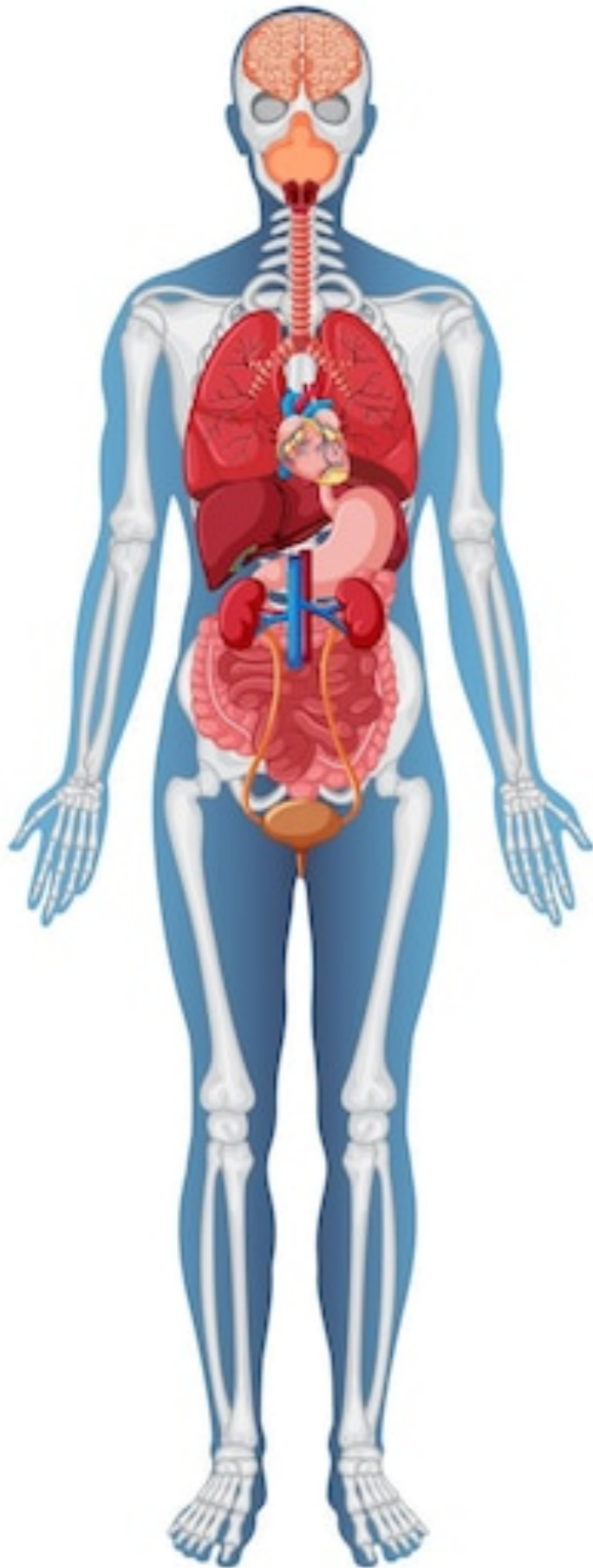
Alors qu'un cœur trop froid fonctionne en sous-régime.

> Pour chaque déséquilibre des tissus et des organes, on peut préconiser des plantes avec une énergétique opposée.

- * tissus ou organes trop chauds > plantes rafraichissantes
- * tissus ou organes trop froids > plantes réchauffantes
- * tissus ou organes trop secs > plantes humides
- * tissus ou organes trop humides > plantes sèches

> Pour préconiser la bonne énergétique de plantes, on regardera donc la tendance constitutionnelle globale de la personne (regard macro) ainsi que l'énergétique de la pathologie du tissu ou organe en déséquilibre (regard micro).





Deux axes énergétiques : chaud/froid et sec/humide

> Comme pour les plantes et les êtres humains, les tissus et organes du corps ont aussi leur tendance énergétique propre qui est relative à l'individu et à ses pathologies.

1. Est-ce que le tissu ou l'organe est chaud ou froid ?



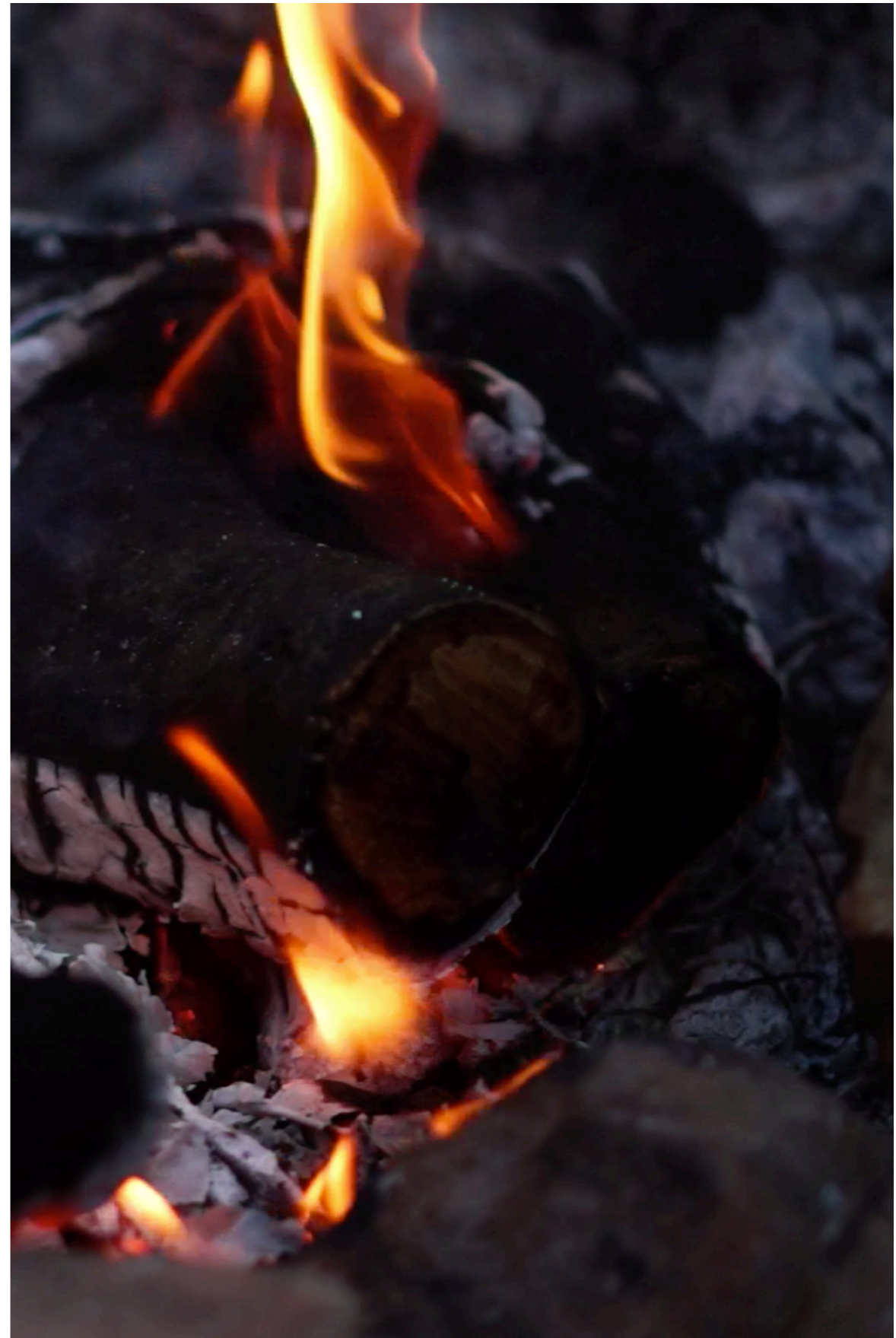
Tissus et organes trop chauds

> Un tissu trop chaud est un tissu rouge, enflammé et chaud au toucher : son métabolisme est en hyperactivité, de façon exagérée ce qui correspond généralement à une réponse immunitaire excessive. La douleur peut-être aiguë, il y a une sensation de chaleur liée à l'inflammation aiguë ou une infection. Il s'agit souvent d'une situation passagère.

Exemples de tissus et d'organes trop chauds :

> Infection hivernale avec fièvre, crise d'eczéma avec peau rouge et enflammée, inflammation de la muqueuse digestive, crises inflammatoires articulaires.

> Des organes en situation de chaleur sont des organes qui fonctionnent de façon exagérée (comme un moteur qui tourne trop vite et qui surchauffe), par exemple :
une tension élevée qui correspond à un rythme du coeur trop rapide, une hyperthyroïdie, avec une thyroïde qui fonctionne de façon exagérée, un foie fabricant beaucoup de triglycérides et de cholestérol (il fabrique beaucoup de matériaux de construction)...etc



Équilibrer l'énergétique des tissus et organes chauds avec l'énergétique des plantes



Ici on veut équilibrer le trop plein de feu avec des plantes rafraichissantes (amères, acides, diaphorétiques, astringentes).

> **Infection hivernale avec fièvre :**

Exemple de plante pouvant être utilisée :

Fleurs de Sureau diaphorétiques qui font sortir la chaleur au travers des pores de la peau : énergétique rafraichissante

> **Crise d'eczéma avec peau rouge et enflammée :**

Exemple de plante pouvant être utilisée :

Pétales de Rose (infusion ou hydrolat appliqué en local) : rafraichissant et apaisant sur les peaux

> **Un foie chaud (fabricant beaucoup de triglycérides et de cholestérol) :**

Exemples de plantes pouvant être utilisées :

Feuilles d'Artichaut, Fumeterre : plantes amères rafraichissantes

> **Un coeur chaud (tension élevée) :**

Exemples de plantes pouvant être utilisées :

Cenelles d'Aubépine : plante acide rafraichissante

Feuilles d'olivier : plante amère rafraichissante

Tissus et organes trop froids

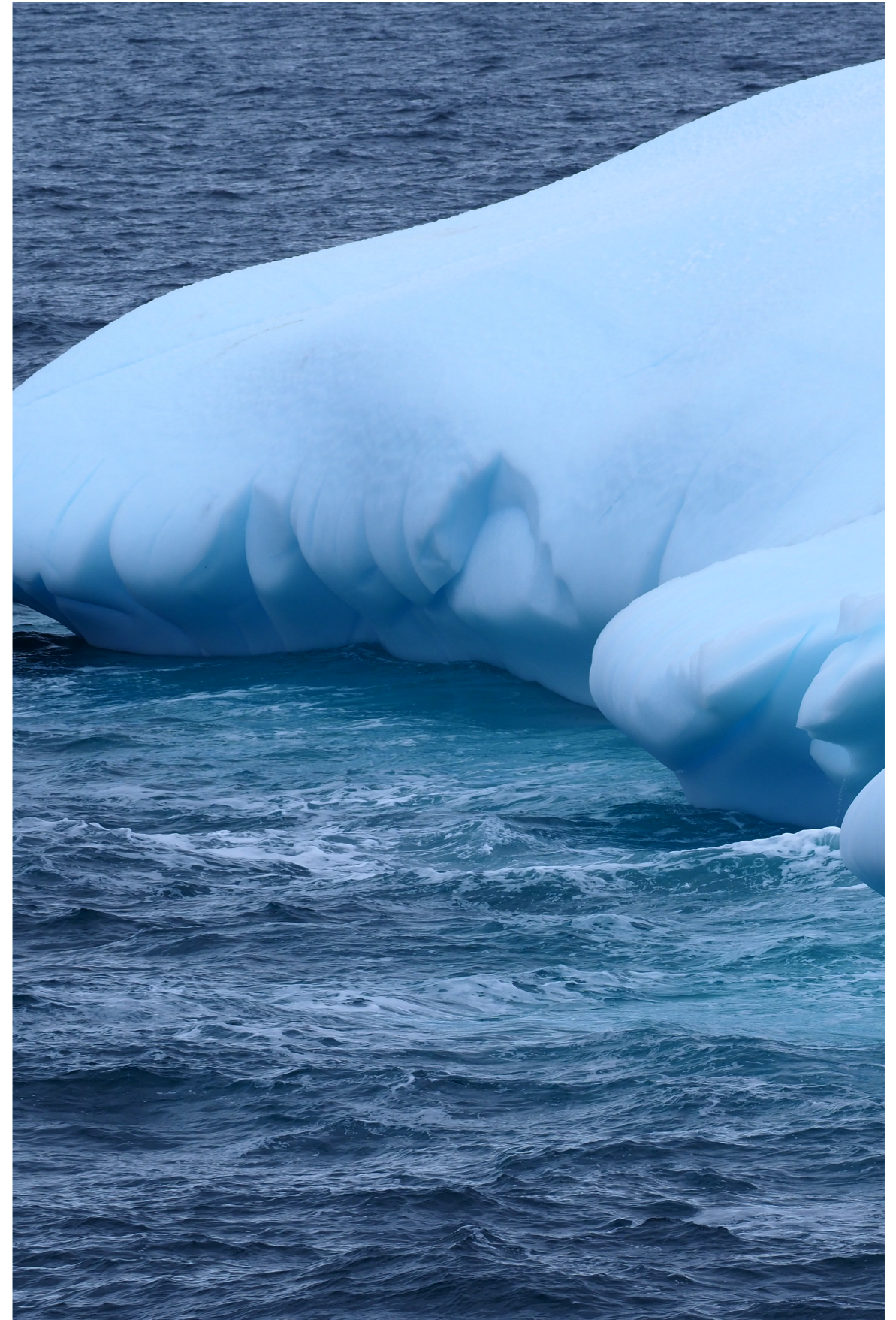
> Tissus et organes trop froids

La froideur d'un tissu ou d'un organe correspond à l'exact opposé de la situation de chaleur : c'est un **ralentissement profond, comme si le feu vital ne brûlait plus assez fort.**

Une sensation de froideur et d'humidité peut être ressentie. Il peut s'agir d'une situation chronique qui s'installe : il n'y a plus assez de vitalité pour que le métabolisme retourne à l'équilibre.

> Exemples de tissus et d'organes trop froids :

Mauvaise circulation (mains et pieds froids), stagnation et gonflement au niveau lymphatique (les tissus n'ont plus assez d'énergie pour éliminer les déchets), règles longues et mal définies, digestion lente et fermentations digestives.



Équilibrer l'énergétique des tissus et organes trop secs avec l'énergétique des plantes



> Ici, on veut ramener de la chaleur dans les tissus et les organes et stimuler l'immunité avec des plantes réchauffantes : des plantes aromatiques ou des épices.

Les plantes méditerranéennes poussant en plein soleil sont recommandées (Sarriette, Origan, Thym, Romarin...etc) ainsi que les épices (Genévrier, Piment, Poivre, Gingembre, Cannelle...etc). Ce sont des plantes qui dynamisent la circulation et qui réchauffent le métabolisme.

> **Système digestif froid** (stagnation, fermentations, digestion lente)

Exemples de plantes pouvant être utilisées :

Origan, Thym : plantes réchauffantes

Baies de Genièvre, Cumin, Carvi : plantes réchauffantes et carminatives (réduisent les fermentations)

> **Utérus froid** (règles longues, mal définies avec des caillots)

Exemples de plantes pouvant être utilisées :

Sauge : plante réchauffante et emménagogue (stimule le mouvement utérin)

Gingembre : plante réchauffante et vasodilatante

> **Poumons froids** (une toux s'est installée sur du long terme après une maladie hivernale)

Exemples de plantes pouvant être utilisées :

Thym, Origan, Gingembre : plantes réchauffantes légèrement irritantes, vasodilatantes qui boostent le système immunitaire.

2. Est-ce que le tissu ou l'organe est sec ou humide ?



Tissus et organes trop secs

> Pour comprendre l'état d'un tissu sec, pensez à une terre sur laquelle il n'a pas plu depuis de longs mois : elle est tellement sèche qu'elle se craquelle. Un tissu sec n'est donc plus assez irrigué pour maintenir son intégrité.

> Exemples de tissus et d'organes trop secs :

Bouche sèche, sensation de sécheresse au niveau de la peau (la peau peut gratter ou se desquamer tellement elle est sèche), de la bouche, du vagin, des lèvres, des yeux. Toux sèche, gorge qui gratte et sensation de sécheresse dans les poumons, constipations.

> Les tissus peuvent être secs pour 2 raisons :

- * par manque d'eau
- * par manque de lipides.

En application locale, l'idéal est d'utiliser une émulsion **huile+eau** (référez-vous au *document-racine* : Crèmes).



Equilibrer l'énergétique des tissus et organes trop secs avec l'énergétique des plantes



> On utilisera surtout les plantes mucilagineuses (en plus des recommandations alimentaires : boire plus et manger plus gras).

> **Poumons secs** (inflammation avec sécheresse et faible expectoration)

Exemples de plantes pouvant être utilisées :

Mauve : plante mucilagineuse

Tussilage : plante expectorante

> **Systeme digestif sec** :

Exemples de plantes pouvant être utilisées :

Psyllium, graines de Lin : graines mucilagineuses

> **Vagin sec** :

Exemple de plante pouvant être utilisée :

Graines de Lin : graines mucilagineuses, contenant des phytoestrogènes

Tissus et organes trop humides

> Un tissu trop humide est inondé par des liquides qui n'arrivent pas à s'évacuer.

Cela peut s'expliquer de 2 façons :

- * **une rétention**, ce qui signifie que les systèmes veineux et lymphatiques ne fonctionnent pas correctement (en admettant que le cœur et les reins fonctionnent normalement).
- * **un suintement abondant**, ce qui signifie un état de relâchement du tissu : le tissu n'a pas assez de tenue, il est relâché et, très perméable, il ne retient pas les liquides ce qui entraîne une exsudation excessive.

> **Exemples de tissus et d'organes trop humides :**

Gorge suintante (angine dans laquelle les amygdales enflammées sont boursoufflées, flasques et suintantes), hyperperméabilité intestinale (les muqueuses intestinales sont lâches et la barrière protectrice de l'intestin devient plus perméable que la normale et se transforme en passoire), micro-saignement, rosacée, couperose, jambes lourdes, lymphœdème (le liquide lymphatique ne circule pas correctement et s'accumule) etc.



Equilibrer l'énergétique des tissus et organes trop humides avec l'énergétique des plantes



> Si l'humidité est à l'intérieur des tissus, les plantes asséchantes de type **diurétiques** permettront d'aider à rééquilibrer la situation. Les plantes diurétiques **drainent l'organisme** qui perdra ses fluides par les voies urinaires. On pourra aussi utiliser des **plantes riches en tanins** qui vont **assécher les tissus tout en renforçant leur intégrité** et en les rendant plus imperméables (référez-vous au *document-racine : Tanins*). Les tanins vont donc permettre de resserrer les tissus lorsqu'ils sont très enflammés et boursoufflés, stopper les microsaignements. Il sont tout indiqués dans le cas où une muqueuse est enflammée, lâche et gonflée et qu'elle suinte. Les tanins ont aussi une action cicatrisante (hémostatique,) car ils vont resserrer les petits capillaires et stopper les saignements.

> **Gorge suintante** (angine dans laquelle les amygdales enflammées sont boursoufflées, flasques et suintantes)

Exemple de plante pouvant être utilisée :

Ronce (en gargarisme) : plante riche en tanin, asséchante et tonifiante des tissus

> **Hyperperméabilité intestinale** (les muqueuses intestinales sont lâches. La barrière protectrice de l'intestin devient plus perméable que la normale et se transforme en passoire).

Exemple de plante pouvant être utilisée :

Plantain : plante astringente qui redonne de l'intégrité aux tissus

Un troisième axe énergétique : tendu/relâché

En plus des deux axes : chaud/froid et sec/humide, le courant Physiomédicaliste américain des années 1800 à début 1900 inclut une autre notion.

3. Est-ce que le tissus ou l'organe est tendu ou relâché ?



Tissus et organes trop tendus

> Un tissu ou organe trop tendu **entrave la circulation sanguine et lymphatique et nuit au bon déroulement des échanges physiologiques qui se font normalement.**

Cet état de tension peut atteindre les muscles lisses à l'intérieur de toutes les cavités et les tubes du corps, ou les muscles squelettiques.

> Cet état peut être lié à des spasmes entraînant une contraction brusque et une tension excessive au niveau des zones concernées mais peut aussi être lié à une tension continue sur la zone.

> Pour comprendre cet état, pensez à un ballon de baudruche où l'air est sous pression.

> **Exemples de tissus et d'organes trop tendus :**

Toux spasmodiques qui épuisent (les poumons sont parcourus par des spasmes), crampes pendant les règles avec sensations de constrictions au niveau de l'utérus, intestin tendu par les spasmes et les ballonnements, maux de tête avec sensation d'oppression dans le crâne et tension dans le cou ou les épaules, contractions musculaires...etc



Equilibrer l'énergétique des tissus et organes trop tendus avec l'énergétique des plantes

> Afin de réduire l'état de tension d'un organe ou d'un tissu, on utilisera :

* des **plantes antispasmodiques et relaxantes** des muscles lisses ou des muscles squelettiques, en fonction de la zone sous tension. Les plantes antispasmodiques aideront les muscles à se relaxer, en soulageant les douleurs et en leur redonnant de la mobilité.

* on pourra aussi utiliser des **plantes sédatives**.

> **Système respiratoire tendu** (toux spasmodique. Les tensions empêchent l'amplitude du mouvement et gênent l'expectoration).

Exemple de plante pouvant être utilisée :

Coquelicot : plante antispasmodique à affinité respiratoire et plante sédative relaxante

> **Système reproducteur féminin tendu** (crampes pendant les règles)

Exemple de plantes pouvant être utilisées :

Achillée millefeuille : plante antispasmodique et emménagogue (qui ramène du mouvement au niveau de l'utérus)

Sauge : plante antispasmodique utérine

> **Système digestif tendu** (par manque de sécrétions digestives ou par un apport excessif de nourriture qui tend les muscles digestifs)

Exemples de plantes pouvant être utilisées :

Fenouil (graines) : plante antispasmodique

Mélisse : plante antispasmodique

Origan : antispasmodique léger du système digestif

> **Muscles squelettiques tendus** (ex: douleurs dans les lombaires)

Exemples de plantes pouvant être utilisées :

Valériane, Passiflore : plantes antispasmodiques et relaxantes



Tissus et organes trop relâchés



> **Les tissus et organes trop relâchés ont perdu leur tenue et leur intégrité** qui maintenaient, notamment les fluides à l'intérieur. Par exemple, un capillaire sanguin qui est trop relâché et a donc perdu son intégrité suinte présentant parfois de micro saignements.

> **Exemples de tissus et d'organes trop relâchés :**

Couperose (micro-saignements anormaux des vaisseaux sanguins sur le visage), incontinence (système urinaire trop relâché), prolapsus (organes qui ne sont plus tenus par la structure musculaire et ligamenteuse).

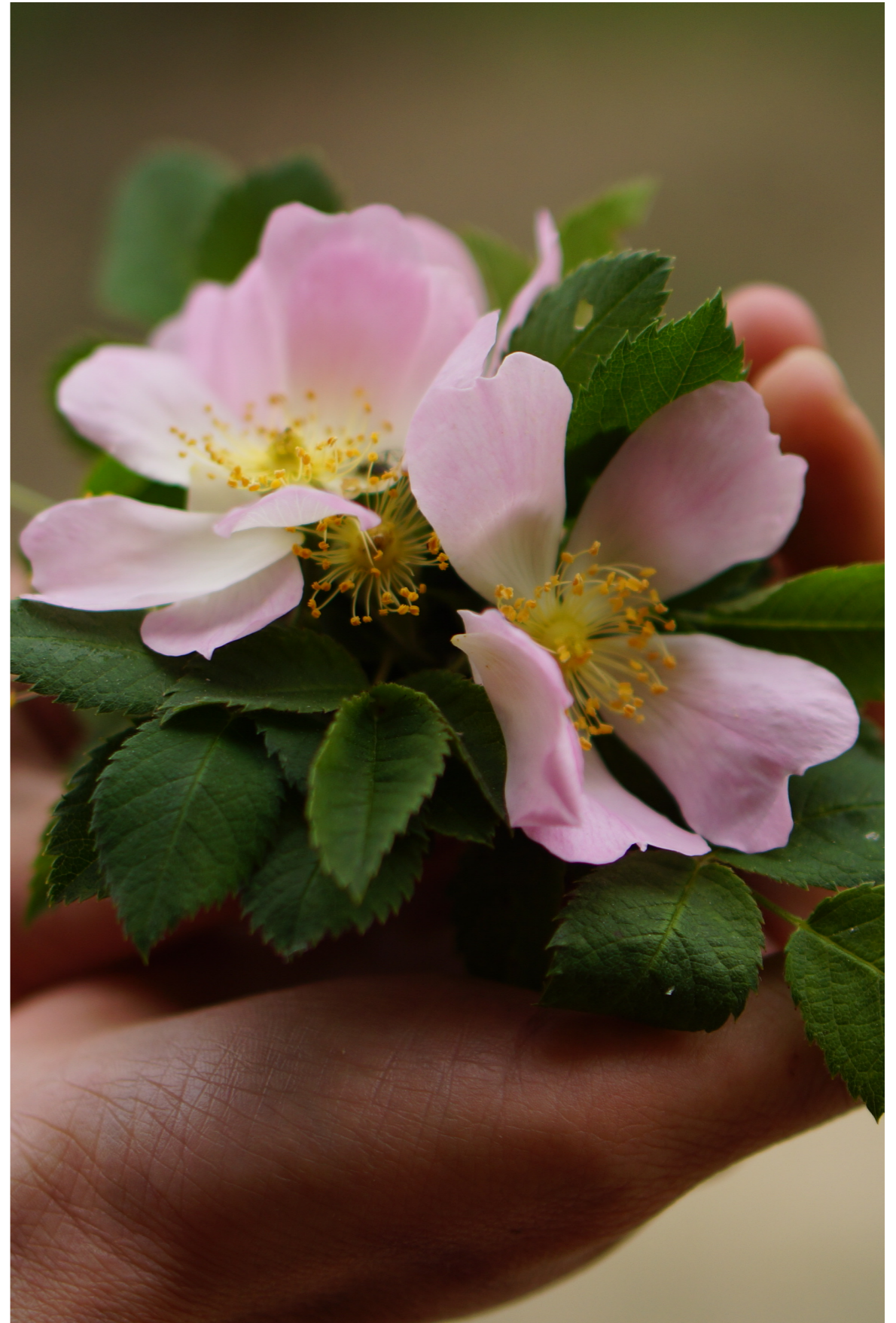
Equilibrer l'énergétique des tissus et organes trop tendus avec l'énergétique des plantes

> Pour retonifier des tissus, on utilisera des **plantes astringentes à tanins** qui tonifient les tissus en leur redonnant de l'intégrité. Ils sont aussi hémostatiques (arrêtent les micro-saignements) et vont assécher les suintements de mucus (référez-vous au *document-racine* : *Tanins*)

> **Rosacée, Couperose** (les petits vaisseaux sanguins du visage ont perdu leur intégrité)

Exemple de plante pouvant être utilisée :

Pétale de Rose (en application locale : infusion ou hydrolat) : plante astringente et hémostatique



Conseil de lecture sur l'énergétique des plantes et des tendances constitutionnelles humaines

Auteurs recommandés sur l'énergétique des plantes :

Matthew Wood, David Winston, Jim McDonald, Rosalee de la Forêt

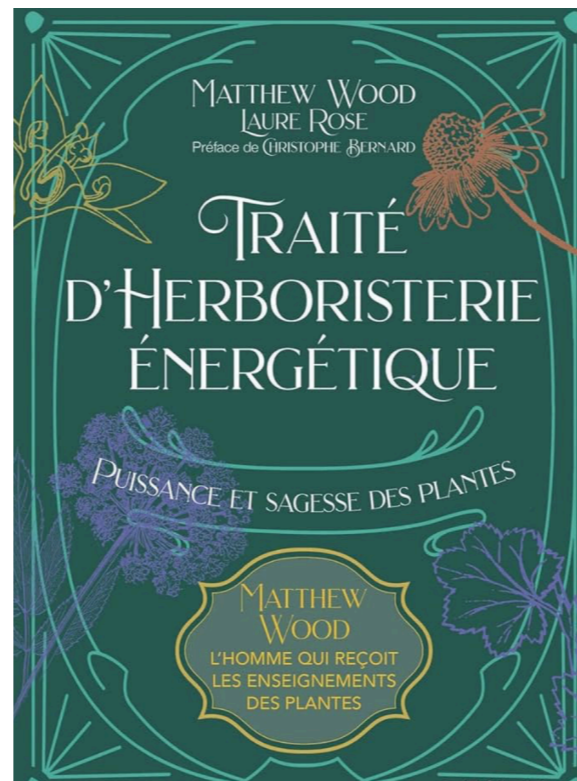
Les livres sont en général en anglais

sauf un livre de Matthew Wood traduit par Christophe BERNARD :

Traité d'herboristerie énergétique

Matthew Wood

(personnellement je ne le trouve pas très intéressant mais il est difficile de trouver de bons ouvrages en français sur ce sujet)



Belles expérimentations !



*Si vous pensez qu'il est judicieux d'enrichir ce document d'autres explications ou que vous avez vous même fait des observations à ce sujet que vous voudriez partager, n'hésitez pas à m'écrire pour que je le complète :
lacueilleusesauvage@gmail.com*