



Olivier BON  
**Naturopathe**

Mars 2015

# Votre lettre

# Santé Nature

---

## Sommaire:

### # Equinoxe

### # Nettoyage de printemps

### # Ateliers Santé Nature

---

## Equinoxe de printemps

**Le printemps a commencé pour nous au 21 mars, équinoxe de printemps. Pour les chinois, nous sommes déjà au milieu de la saison. C'est le carême pour les chrétiens\*, la fête de Paques se prépare**



---

L'équinoxe, comme son nom l'indique est le moment de l'année où la longueur du jour égale celle de la nuit. A partir du 21 mars, les jours seront donc plus longs que les nuits et ce jusqu'au prochain équinoxe, le 21 septembre. Nous entrons dans les 6 mois "lumineux" du cycle annuel.

La fête cardinale du 21 mars signe donc la victoire de la lumière sur l'obscurité. Pour les adeptes du symbolisme et des analogies qui nous aident à comprendre notre monde, c'est la période de l'année où le jour prend le dessus sur la nuit, où la plante s'extrait du sol et s'offre au soleil. Ce passage des obscures profondeurs à la pleine lumière est célébré à Pâques, la fête de la Résurrection chez les chrétiens.

Bien entendu, les fêtes religieuses ont été calquées sur les fêtes païennes, mais il est intéressant de comprendre ce que cette fête chrétienne nous dit au printemps. Pâques fait mémoire de la résurrection de Jésus-Christ trois jours après sa mort, le Vendredi Saint. Pour les croyants, elle représente la victoire de la vie sur la mort et ponctue aussi la fin du Carême. Hé oui, le carême est une période de frugalité où on nettoie son corps et par là même son esprit... Un chrétien meurt symboliquement avec Jésus et renaît à Paques.

La fête de Pâques s'inscrit dans une certaine continuité avec la Pâque juive (« Pessa'h », qui signifie « passage ») qui commémore la fuite de l'Égypte du peuple hébreu et donc la fin de l'esclavage. Ainsi ce moment de l'année célèbre la fin d'une période difficile, obscure, la transition vers plus de vie. Le symbole de l'oeuf est intéressant. Enfants, nous allons chercher des oeufs dans le jardin au milieu des paquerettes (qui tiennent leur nom de Pâques).

Pâques signifie "passage". La graine permet le passage de la vie d'une belle saison à la suivante, elle contient tout en elle pour que la vie se développe.

L'oeuf, c'est comme une graine. Il faut donc chercher les fameux "oeufs de pâques", les oeufs de passage à un ailleurs spirituel, bien cachés dans le jardin terrestre, et réservés aux enfants curieux et gourmands de la création.



Flora de Botticelli dans "Primavera"

---

Bien comprise, elle fait re-naître. "Cherchez et vous trouverez", car dans L'Œuf est contenu tout ce qu'il faut au développement de l'embryon jusqu'à l'Être réalisé. Il est à la fois le potentiel et la réalité de celui-ci, puisque c'est de sa substance même qu'il va croître. On peut dire que L'Œuf est l'Univers considéré à la fois dans sa partie et son tout.

La Grèce antique nous apporte une compréhension symbolique du printemps. Grâce à la magnifique Primavera de Botticelli, où nous pouvons voir la déesse Flora (plus haut) qui préside à la floraison, et le dieu Mercure (Hermès pour les Grecs) qui chasse les nuages avec son caducée (symbole repris par la médecine par ailleurs), nous pouvons alors comprendre le sens du printemps.



**Mercure de Botticelli "Primavera"**

Les Anciens disaient que le printemps est gouverné par l'archange Raphaël, son nom signifie "Dieu est mon guérisseur",

c'est le Hermès des Grecs, le Mercure des Romains, il préside à la germination des graines, à l'éclosion des fleurs et sait merveilleusement tirer vers le ciel tout ce qui reposait sous terre.

Chez les esseniens, on voyait la maladie comme un enténébrement...

Observez donc dans la nature, ce mouvement vers le haut, vers la lumière, et vous comprendrez l'énergie du printemps. C'est le moment de faire éclore en nous toutes les qualités qui sont encore enfouies sous forme de potentialités. Arrêtons nous là, vous sentirez tout ça vous même...

## Nettoyage de printemps

Revenons à des choses plus terre à terre. Mais comprenons tout de même pourquoi le foie est si important au printemps, souvenez vous de Prométhée qui enchaîné nu au sommet d'une montagne se faisait dévorer le foie chaque jour par l'aigle du Caucase. Son foie repoussait chaque nuit.

Le foie est l'organe de la régénérescence, il est le seul organe de notre corps à pouvoir se régénérer... Tiens tiens, les Anciens le savaient déjà dans l'antiquité?

Le petit homme moderne que nous sommes, arrogant et orgueilleux de sa science, aurait-il des choses à apprendre des traditions et sagesses ancestrales? Bref, notre foie a la capacité de se régénérer, mais aussi de régénérer notre corps puisqu'il le débarrasse de toutes ses scories, ces accumulations de toxines et de toxiques qui nous allourdissent, nous ralentissent et nous fatiguent... Ainsi, en aidant notre foie, nous retrouvons plus de vitalité, plus de jeunesse. Le foie est aussi selon la sagesse de la Chine ancienne l'organe de

la colère, que j'appelle impulsivité printanière, il y a aussi des choses à faire au printemps par rapport à ces émotions si nous voyons cette impulsion comme un jaillissement, quelque chose qui sort de l'ombre pour apparaître à la lumière. Nous pouvons enfin voir notre colère comme une manifestation de ce qui sommeille en nous, la traiter comme telle, et faire un petit nettoyage en profondeur.

La seconde émotion liée au printemps n'est pas à démontrer, c'est le désir, la nature exulte, luxuriante et colorée, les pollens sont émis, la fécondité est là !!

Tout est lié. Mais je vous propose de commencer par le début, un petit nettoyage de notre corps... Vous trouverez moult informations sur internet, des plus éclairées aux plus obscures, mais comment séparer le bon grain de l'ivraie?

Je vous propose de venir à mon atelier ce mercredi, nous parlerons de la detox de printemps et verrons comment nous occuper de notre foie et l'aider à faire au mieux son travail de printemps.

## Ateliers Santé Nature

**Acquérir une véritable connaissance de votre santé pour vous et votre entourage.**

Mercredi 1er Avril

19h : Qu'est ce que le terrain ?

20h30 : La detox de printemps

Mercredi 29 Avril

19h : Comprendre le stress

20h30 : Gérer le stress

Mercredi 3 Juin

19h : Ballade botanique et cueillette

20h30 : Dîner du cueilleur

Mercredi 10 Juin

19h : La qualité des aliments

20h30 : L'alimentation paléolithique

\* Je vous parle ici des chrétiens, et de la mythologie grecque, mais je pourrais tout aussi bien vous parler d'une tradition scandinave ou africaine. Je n'appartiens à aucune religion ni aucun courant spirituel, ni ne souhaite faire de prosélytisme d'aucune sorte. Ce que je souhaite mettre en exergue au travers de ces traditions de l'humanité, c'est qu'elles manifestent toutes une connaissance profonde de l'être humain et des lois de la nature que nous gagnons à redécouvrir.