

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 26

**Artikel:** Vivre au diapason des saisons  
**Autor:** Gianadda, Jef  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831951>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Vivre au diapason des saisons

**Indolence des vacances en été, agitation de la rentrée en automne... Et si nous étions dans le faux? En effet, à bien observer la nature et à suivre ses rythmes, c'est tout le contraire que nous devrions faire.**

**R**especter les saisons. Si l'on en parle toujours plus en termes d'alimentation et de cuisine, la prise de conscience ne semble pas encore être au menu des autres domaines de notre vie. Et pourtant! Le médecin lausannois Pierre-Olivier Tauxe assure: «Il y a des moments pour faire les choses. Or, on fait tout et n'importe quoi n'importe quand. Les gens ne font rien en été, alors que c'est la saison du travail; et en automne, c'est la panique générale qui finit péniblement le 31 décembre dans une fièvre acheteuse alors qu'en automne, il faudrait... ralentir».

«Regardez le vigneron!, ajoute le praticien. Il met les vendanges à l'intérieur, à l'abri, dans des caves, et surveille la fermentation. Les rentrées en automne - scolaires notamment - c'est faux. Énergétiquement, c'est une catastrophe. On démarre quelque chose alors que tout dans la nature s'intériorise. C'est contre nature, car la tendance naturelle, en automne, c'est d'aller vers l'intérieur. On devrait "commencer" en janvier. En ce sens, le début de l'année selon notre calendrier est plus logique. Ce n'est pas pour rien que la fête des Rois est le 6 janvier, qui symbolise, entre autres, l'arrivée de la lumière.»

#### Des vacances plutôt laborieuses

Pour mémoire, souvenons-nous que l'origine des vacances estivales est à mettre en relation avec les activités rurales, comme le développe en détail le professeur et chercheur universitaire français Daniel Moatti, dans sa très documentée *Petite histoire des*

*grandes vacances*: «Dès 1231, le pape Grégoire II accordait des vacances pour les travaux agricoles. Ces vacances, qui ne devaient pas excéder un mois, portaient le nom bien significatif de vendanges. Ces vacances correspondaient à l'aide que les enfants devaient apporter lors des vendanges et de la moisson (...). En 1950, 49% de la population française exerçait en effet une profession rurale. La moisson et les vendanges s'étalaient d'août à la fin septembre et exigeaient la présence de nombreux bras, dont ceux des adolescents scolarisés (...) En conclusion, les grandes vacances liées aux activités agricoles de la France du XIX<sup>e</sup> siècle et de la première partie du XX<sup>e</sup> siècle sont devenues les vacances d'été liées aux congés payés et aux activités touristiques depuis la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle et en ce début du XXI<sup>e</sup> siècle.»

#### Sagesse... naturelle

Mais pourquoi suivre les saisons? A en croire le *Huangdi Nei Jing* (ou *Classique interne de l'empereur Jaune*), le plus ancien ouvrage de médecine chinoise traditionnelle (environ 200 ans avant J.-C.), «être conforme au principe yin/yang ndlr: (féminin/masculin), c'est maintenir la vie. S'y opposer, c'est la mort.»

Se référant à la médecine chinoise, le Dr Tauxe précise que chaque saison renvoie à des organes spécifiques: «Le printemps, c'est le foie et la vésicule biliaire; l'été, correspond au cœur et à l'intestin grêle; l'automne régit les poumons et le gros intestin; alors que l'hiver est en lien avec les reins et la vessie. Ces



organes sont plus sensibles ces saisons-là. Une faiblesse de ces organes se manifestera plutôt à ces périodes.» D'où l'importance de se conformer aux variations saisonnières, dans son mode de vie, par une alimentation... de saison notamment.

Comment y parvenir? «En prenant conscience de ces cycles, en observant la nature», répond le médecin lausannois. Un bon sens naturel qui l'on retrouve dans le vieux texte chinois: «L'essentiel pour suivre le cycle des saisons est de s'en imprégner mentalement, comme ça, sans se poser trop de questions. Il s'agit simplement de vivre au naturel.» Difficile? Médecin et acupuncteur français, le Dr Patrice Elie explique: «Les difficultés viennent en fait de la vie en société, à une époque qui ne connaît les saisons que pour parler des sports d'hiver, des vacances d'été, des horaires de travail, des trois-huit...»

#### Apprendre à s'économiser

Quant à l'auteur Arouna Lipschitz, elle souligne: «Cela prend deux ou trois ans pour que ce rythme conscient "tombe" dans les cellules, pour l'intégrer au plus profond de soi. Ensuite, cela demande moins d'effort; car vivre avec le rythme des saisons, c'est apprendre à économiser ses forces, parce que c'est surtout anticiper, s'y préparer, puis accompagner - en esprit et en vérité.»

Jef Gianadda

Retrouver Daniel Moatti:  
<http://communication.moatti.pagesperso-orange.fr>

## Retrouver l'harmonie avec Arouna Lipschitz



Docteur ès lettres et ancienne professeur de yoga, l'auteur et formatrice française **Arouna Lipschitz** propose un cours

intitulé *L'esprit des saisons* à l'enseigne de *La voie de l'amoureux*. Elle relève: «C'est notre best-of, comme quoi cela résonne sur un inconscient collectif.» Et précise: «Vivre en harmonie avec les saisons favorise une croissance de son arbre personnel et permet

de faire de superbes récoltes.» Ses conseils.

**EN AUTOMNE** surveiller la fuite en avant. Ne pas confondre la gestion de l'année avec planter des intentions. Ne pas se laisser emporter par le matérialisme, la gestion de la «rentrée».

**EN HIVER** porter le nouvel être qui va naître quand la lumière

va revenir. Capacité de rester dans le noir, sans peur; ne pas vouloir tout voir, tout savoir. Et ne pas confondre l'intériorité avec les pulsions mortifères.

**AU PRINTEMPS** (à mi-chemin des saisons, le cycle initiatique des saisons commençant à l'automne, quand on «plante» son année, qu'on déclare ses intentions de changement),

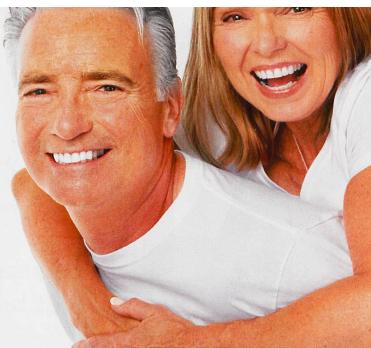
temps de la (re)naissance, quand tout bourgeonne, on accompagne mieux le renouveau. Laisser tomber les vieilles identités. La symbolique du «nettoyage de printemps» vient de la réalité de la saison. Surveiller les autosabotages.

**L'ÉTÉ** temps des récoltes, qui permet aussi d'emmageriser le maximum de ferveur, de feu

sacré et de soleil, est aussi celui de l'éros, du corps, de l'appri-voisement du plaisir. Se mettre en vacance, la vraie «vacance» étant l'art de faire le vide, de se séparer des veilles habitudes, de résister à la tentation de s'y accrocher.

J. G.

Retrouver Arouna Lipschitz:  
[www.voiedelamoureux.com](http://www.voiedelamoureux.com)



Luca Flor