Les sept piliers de la santé

Une invitation à prendre soin de soi, inspirée de la médecine traditionnelle chinoise

Introduction — Et si la santé commençait dans notre quotidien ?

Nous aspirons tous, d'une manière ou d'une autre, à être en bonne santé.

Mais que signifie réellement être en bonne santé ?

Est-ce simplement ne pas être malade ? Disposer d'un corps qui fonctionne correctement ? Se sentir heureux, libre, serein, en accord avec soi-même et avec les autres ?

Je crois que la santé est une réalité beaucoup plus vaste que la seule absence de maladie.

Elle concerne notre corps, bien entendu, mais également nos émotions, nos pensées, nos relations et notre manière de vivre.

Depuis des millénaires, la médecine traditionnelle chinoise propose une vision globale de l'être humain, dans laquelle les différentes dimensions de notre existence sont étroitement liées.

Elle nous invite notamment à considérer l'importance de nos habitudes quotidiennes.

Car nous mangeons, respirons, bougeons, dormons, aimons et pensons chaque jour, bien souvent sans accorder beaucoup d'attention à ces activités pourtant essentielles.

À partir de mon expérience de praticien et de formateur, j'ai choisi de rassembler cette réflexion autour de sept piliers :

Savoir boire et manger

Savoir respirer

Savoir bouger

Savoir se reposer

Savoir faire l'amour

Savoir vivre au rythme des saisons

Savoir maîtriser son esprit

Ces sept piliers ne constituent pas un ensemble de règles rigides auxquelles chacun devrait impérativement se soumettre.

Nous sommes tous différents.

Notre âge, notre constitution, notre environnement, notre histoire et les circonstances de notre existence influencent nos besoins.

Et surtout, nous ne savons jamais exactement ce que l'autre traverse dans sa vie.

Il n'est donc pas question ici de juger, de culpabiliser ou de défendre une quelconque doctrine.

Je souhaite simplement vous inviter à observer votre propre expérience.

À reconnaître ce qui vous nourrit, ce qui vous fatigue, ce qui vous apaise et ce qui vous fait du bien.

Et, pourquoi pas, à envisager quelques changements.

1. Savoir boire et manger — Nourrir notre vitalité

Dès notre naissance, nous dépendons de notre alimentation pour vivre, grandir et nous développer.

Manger est une nécessité biologique, mais c'est également une source de plaisir, de satisfaction et de partage.

Dans la tradition chinoise, la Rate et l'Estomac occupent une place centrale dans la transformation des aliments et la production de ce que l'on appelle le Qi, l'énergie vitale, et le Sang.

Ces notions appartiennent au modèle énergétique traditionnel chinois et ne correspondent pas exactement aux définitions de la physiologie occidentale.

J'aime comparer notre organisme à une grande entreprise dont chaque fonction dépend du bon fonctionnement des autres.

Pour que cette entreprise puisse travailler harmonieusement, encore faut-il lui fournir ce dont elle a besoin !

Mais comment savoir ce qui nous convient ?

Nous avons aujourd'hui accès à une quantité impressionnante de recommandations alimentaires, de régimes et de conseils parfois contradictoires.

Il devient facile de s'y perdre.

Je crois pourtant que quelques principes simples méritent notre attention.

La qualité de notre alimentation, sa diversité, les quantités consommées, la régularité des repas et le plaisir que nous prenons à manger sont autant d'éléments à considérer.

Nous pouvons également apprendre à distinguer la faim véritable de l'envie de manger pour compenser une émotion, une contrariété ou simplement l'ennui.

Il ne s'agit pas de nous interdire tout plaisir.

Bien au contraire !

Un repas partagé dans la joie, un plat que nous aimons particulièrement ou une gourmandise occasionnelle font aussi partie des plaisirs de l'existence.

Mais nous pouvons nous interroger sur les effets de nos habitudes lorsqu'elles deviennent répétitives.

Une alimentation très riche en produits fortement transformés, en sel ou en sucres ajoutés peut, à long terme, déséquilibrer notre santé.

À l'inverse, privilégier des aliments variés, adaptés à nos besoins et suffisamment nourrissants contribue à notre bien-être.

Et puis, il y a la manière de manger.

Prenons-nous réellement le temps de savourer nos repas ?

Mastiquons-nous suffisamment ?

Sommes-nous présents à ce que nous faisons, ou mangeons-nous tout en regardant un écran, en travaillant ou en pensant déjà à notre prochaine obligation ?

Une ancienne formule nous invite à « boire le solide et mâcher les liquides ».

Au-delà de son caractère imagé, elle nous rappelle l'intérêt de ralentir et de prendre conscience de ce que nous consommons.

La question des boissons mérite également notre attention.

L'eau est indispensable à notre organisme. Nos besoins varient notamment selon la température, notre activité physique, notre alimentation et notre état de santé.

Les boissons très sucrées et l'alcool ne présentent évidemment pas les mêmes caractéristiques que l'eau ou les infusions non sucrées.

L'essentiel est de trouver des habitudes adaptées à notre situation.

Enfin, notre digestion peut nous apporter de précieuses indications.

Les ballonnements, les douleurs abdominales, les troubles du transit ou une fatigue inhabituelle peuvent nous inviter à examiner nos habitudes alimentaires, sans pour autant signifier qu'elles en sont nécessairement la cause.

Lorsque ces manifestations persistent, elles justifient un avis médical.

Savoir boire et manger, c'est finalement apprendre à nourrir notre corps avec attention, plaisir et discernement.

2. Savoir respirer — Retrouver la conscience du souffle

Nous arrivons au monde avec notre premier souffle.

Et nous le quittons avec notre dernier.

Entre ces deux instants, notre respiration nous accompagne sans interruption.

C'est une activité extraordinaire, à laquelle nous prêtons pourtant bien peu d'attention.

La plupart du temps, nous respirons sans même nous en rendre compte.

Notre organisme assure spontanément cette fonction essentielle, mais nous possédons également la possibilité d'agir volontairement sur notre manière de respirer.

Et c'est précisément cette particularité qui m'intéresse.

Avez-vous déjà observé votre respiration lorsque vous êtes inquiet, en colère ou profondément détendu ?

Elle peut devenir rapide, superficielle, irrégulière ou, au contraire, ample et tranquille.

Nos émotions et notre respiration entretiennent une relation étroite.

De nombreuses pratiques traditionnelles, comme le Qi Gong, le yoga ou certains arts martiaux, accordent une place importante à cette relation.

Le mouvement y est souvent accompagné par le souffle.

Progressivement, la respiration devient plus consciente et peut favoriser une sensation de fluidité et de présence.

Il n'est pourtant pas nécessaire de pratiquer une discipline particulière pour commencer.

Il suffit parfois de s'arrêter quelques instants.

De sentir l'air entrer et sortir.

D'observer le mouvement naturel du ventre et de la poitrine.

Sans chercher immédiatement à modifier quoi que ce soit.

Simplement observer.

Puis, si cela nous convient, laisser la respiration devenir plus calme et plus régulière, sans effort ni contrainte.

Certaines pratiques de respiration lente peuvent favoriser la détente et contribuer à apaiser l'agitation mentale.

Mais l'essentiel, à mes yeux, ne réside pas dans une technique particulière.

Il réside dans cette capacité à revenir à soi.

Car lorsque nous portons notre attention sur le souffle, nous cessons momentanément de nous laisser entraîner par toutes les pensées qui nous traversent.

Nous retrouvons un point d'ancrage dans le présent.

Et c'est aussi l'une des portes d'entrée de la méditation.

Savoir respirer, c'est découvrir qu'une fonction aussi naturelle peut devenir un merveilleux support de conscience.

3. Savoir bouger — Entretenir le mouvement de la vie

Observez un jeune enfant.

Dès qu'il en a la possibilité, il cherche à bouger.

Il explore son environnement, découvre son corps, apprend à se retourner, à ramper, à se lever et finalement à marcher.

Le mouvement fait partie de la vie.

Dans la pensée chinoise, nous pouvons l'associer à la dynamique du Yang : l'activité, l'élan, la transformation.

Mais le Yang ne peut exister harmonieusement sans le Yin, qui représente notamment le repos, le calme et la récupération.

Notre équilibre dépend donc aussi de notre capacité à alterner activité et repos.

Dans nos sociétés contemporaines, beaucoup d'entre nous passent de longues heures assis.

Le travail, les déplacements, les écrans et les loisirs sédentaires ont profondément transformé notre quotidien.

Nous avons alors tendance à considérer l'activité physique comme une obligation supplémentaire.

Il faudrait faire du sport, améliorer nos performances, entretenir notre silhouette et parfois nous conformer à des modèles physiques difficiles à atteindre.

Mais est-ce véritablement nécessaire d'aborder le mouvement sous cet angle ?

Je préfère envisager l'activité physique comme une occasion de retrouver du plaisir dans notre corps.

Marcher, jardiner, danser, nager, faire du vélo, pratiquer une gymnastique douce ou simplement multiplier les occasions de se déplacer.

Les possibilités sont nombreuses.

La marche me paraît particulièrement intéressante par sa simplicité et son accessibilité, même si elle doit naturellement être adaptée aux capacités de chacun.

Il ne s'agit pas de rechercher la performance à tout prix.

Il s'agit de préserver notre mobilité, notre autonomie et le plaisir d'habiter notre corps.

Certaines personnes aiment les activités intenses, d'autres préfèrent des pratiques plus douces.

Pourquoi faudrait-il les comparer ?

L'âge, l'état de santé, les goûts et les possibilités physiques de chacun doivent être respectés.

Savoir bouger, c'est trouver une manière de rester actif qui nous corresponde et que nous puissions pratiquer avec plaisir.

4. Savoir se reposer — Redonner sa place au Yin

Nous vivons dans une société qui valorise beaucoup l'action.

Il faut travailler, produire, entreprendre, communiquer, répondre aux sollicitations et rester disponible.

Même nos moments de détente sont parfois remplis d'activités.

Nous regardons des écrans, consultons nos messages ou cherchons constamment de nouvelles distractions.

Mais quand prenons-nous véritablement le temps de nous reposer ?

Dans la tradition chinoise, le repos est associé à la dimension Yin.

La nuit, l'obscurité, le calme et le ralentissement permettent de retrouver un équilibre après l'activité du jour.

L'alternance du jour et de la nuit constitue l'un des grands rythmes de notre existence.

Et notre organisme y est profondément sensible.

Un sommeil suffisant et régulier participe notamment à la récupération physique, à la mémoire, à la régulation émotionnelle et à de nombreuses fonctions biologiques.

Pourtant, il arrive que nous ayons du mal à nous endormir.

Nous repensons à notre journée, anticipons celle du lendemain ou ressassons certaines préoccupations.

Notre corps est couché, mais notre mental continue de s'agiter.

Alors, pourquoi ne pas préparer progressivement notre entrée dans la nuit ?

Nous pouvons réduire les stimulations, tamiser les lumières, limiter les écrans avant le coucher et nous accorder un moment de calme.

La lecture, la méditation ou une pratique douce de respiration peuvent devenir de précieux rituels.

Mais le repos ne se limite pas au sommeil.

Nous pouvons également apprendre à nous arrêter pendant la journée.

À ne rien faire pendant quelques instants.

À contempler un paysage, écouter le silence ou simplement nous rendre disponibles à ce qui se présente.

Ces moments ne sont pas du temps perdu.

Ils participent à notre équilibre.

Bien entendu, des troubles du sommeil persistants peuvent avoir différentes causes et nécessitent parfois une prise en charge médicale.

Savoir se reposer, c'est reconnaître que le calme et la récupération sont aussi nécessaires à la vie que l'action.

5. Savoir faire l'amour — Réconcilier le corps et le cœur

Ce cinquième pilier peut surprendre.

Et pourtant, je lui accorde une place essentielle.

Car lorsque je parle de « savoir faire l'amour », je ne pense pas uniquement à la sexualité.

Je pense d'abord à notre capacité d'aimer.

Aimer la vie.

Aimer les autres.

Mais également apprendre à nous aimer nous-mêmes.

Non pas dans une attitude narcissique, mais dans une relation de respect, de bienveillance et d'acceptation envers ce que nous sommes.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, le Cœur occupe une place particulière. Il est considéré comme le siège du Shen, notion traditionnellement associée à l'esprit, à la conscience et à la vie émotionnelle.

Cette conception m'invite à considérer l'amour comme une dimension essentielle de notre équilibre intérieur.

Nous pouvons passer une grande partie de notre existence à nous juger, à nous comparer et à nous reprocher ce que nous sommes ou ce que nous ne sommes pas.

Mais comment trouver la paix si nous entretenons continuellement une relation conflictuelle avec nous-mêmes ?

Apprendre à s'aimer, c'est aussi apprendre à reconnaître ses limites, ses besoins, ses qualités et ses fragilités.

C'est accepter d'être un être humain en évolution.

Et cette attitude peut naturellement transformer notre relation aux autres.

Aimer ne signifie pas posséder, contrôler ou exiger.

Aimer, c'est aussi respecter la liberté et la singularité de l'autre.

Il existe bien des manières d'exprimer cet amour : l'amitié, la tendresse, la compassion, la présence, le partage et, bien entendu, la relation amoureuse.

La sexualité fait également partie de cette réflexion.

Elle est une dimension possible de l'existence humaine, mais chacun entretient avec elle une relation singulière.

Nos désirs, notre éducation, nos expériences et notre sensibilité influencent notre manière de vivre l'intimité.

Il n'existe pas une seule façon légitime de vivre une relation affective ou sexuelle, et l'absence de sexualité n'est pas en soi un déséquilibre.

Ce qui me paraît essentiel, c'est la possibilité de vivre cette dimension librement, dans le respect de soi et de l'autre, avec un consentement véritablement partagé.

Je crois que l'intimité peut devenir particulièrement enrichissante lorsque le désir, la tendresse, la confiance et le respect se rencontrent.

Le corps et le cœur ne sont alors plus considérés comme deux réalités opposées.

Ils participent ensemble à une expérience humaine profondément personnelle.

Et cette harmonie peut être une source de joie, de proximité et de bien-être.

Savoir faire l'amour, au sens où je l'entends, c'est apprendre à vivre l'amour sans nous séparer de notre corps, de notre sensibilité et de notre conscience.

6. Savoir vivre au rythme des saisons — Retrouver notre lien avec la nature

Nous appartenons à la nature.

Et pourtant, nos modes de vie modernes nous donnent parfois l'impression que nous pouvons nous affranchir de ses rythmes.

Nous chauffons nos maisons en hiver, les rafraîchissons en été et disposons toute l'année de produits autrefois réservés à certaines périodes.

Ces possibilités nous apportent un confort appréciable.

Mais elles peuvent également nous faire oublier que notre environnement évolue continuellement.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, les saisons occupent une place fondamentale.

Elles sont associées à la théorie des cinq mouvements, appelée Wu Xing.

Aux quatre saisons que nous connaissons s'ajoute, selon certaines présentations traditionnelles, une période de transition liée à l'élément Terre.

Ces cinq mouvements sont associés à différentes fonctions énergétiques, à des organes, à des émotions et à des caractéristiques naturelles.

Ainsi, le printemps est traditionnellement associé au Bois et au Foie, l'été au Feu et au Cœur, l'automne au Métal et au Poumon, et l'hiver à l'Eau et au Rein. La Terre occupe une place particulière dans les transitions saisonnières.

Il s'agit ici de correspondances appartenant au système symbolique et énergétique chinois.

Mais au-delà de ce modèle traditionnel, une idée simple me paraît particulièrement intéressante : notre manière de vivre peut tenir compte des transformations de notre environnement.

Nous n'avons pas nécessairement les mêmes envies ni les mêmes besoins au cœur de l'hiver qu'au printemps.

La durée du jour change.

La température évolue.

Les paysages se transforment.

Notre alimentation et nos activités peuvent naturellement accompagner ces variations.

Prenons un exemple très simple : les fraises.

Nous pouvons aujourd'hui en trouver à différentes périodes de l'année.

Mais quel plaisir de retrouver les premières fraises de saison après les avoir attendues !

Cette attente participe elle-même à la satisfaction.

Elle nous rappelle que tout n'a pas besoin d'être immédiatement disponible.

Nous pouvons apprendre à apprécier les cycles, les transitions et le renouvellement.

Cela ne signifie pas qu'il faille idéaliser le passé ou renoncer aux avantages de notre époque.

Il s'agit plutôt de retrouver une relation plus consciente avec notre environnement.

De respecter davantage ce qu'il nous offre et de reconnaître que nous faisons partie d'un ensemble vivant.

Savoir vivre au rythme des saisons, c'est accepter que la vie soit mouvement et apprendre à accompagner ses transformations plutôt que de vouloir constamment les maîtriser.

7. Savoir maîtriser son esprit — Retrouver notre liberté intérieure

Voici le dernier pilier.

Et peut-être celui qui me tient le plus à cœur.

Car nous pouvons accorder beaucoup d'attention à notre alimentation, à notre respiration, à notre activité physique ou à notre sommeil, tout en négligeant une dimension essentielle de notre existence : notre activité mentale.

Nous pensons continuellement.

Nous interprétons, anticipons, comparons, imaginons et jugeons.

Nous entretenons des convictions sur nous-mêmes, sur les autres et sur le monde.

Certaines nous accompagnent depuis l'enfance.

D'autres se sont construites à partir de nos expériences, de notre éducation ou des influences auxquelles nous avons été exposés.

Mais prenons-nous réellement le temps de les examiner ?

Nous pouvons parfois nous attacher si profondément à certaines croyances qu'elles finissent par déterminer notre manière de vivre.

Nous réagissons alors davantage à l'interprétation que nous faisons d'un événement qu'à l'événement lui-même.

Une parole nous blesse.

Une situation nous inquiète.

Un désaccord provoque notre colère.

Et notre mental s'empresse de construire une histoire autour de ce que nous venons de vivre.

Cette histoire peut ensuite se répéter pendant des heures, parfois pendant des années.

Alors, comment retrouver notre liberté ?

Je crois qu'une première étape consiste simplement à observer nos pensées.

Sans chercher immédiatement à les combattre.

Sans nous juger.

Sans considérer que chacune d'elles représente nécessairement une vérité.

Une pensée est une pensée.

Elle peut être utile, pertinente, créative.

Mais elle peut également traduire une peur, une habitude ou une interprétation erronée.

Nous pouvons apprendre à nous interroger :

Pourquoi est-ce que je pense cela ?

D'où vient cette conviction ?

Est-elle fondée sur mon expérience personnelle ou sur quelque chose que j'ai appris à croire ?

Cette pensée m'aide-t-elle à vivre plus sereinement ?

Et quelles conséquences entraîne-t-elle dans mes relations avec les autres ?

Il ne s'agit pas de rechercher une pensée constamment positive.

Nous avons aussi besoin de reconnaître nos difficultés, nos inquiétudes et nos émotions douloureuses.

Il s'agit plutôt de ne plus être entièrement gouvernés par notre activité mentale.

La méditation peut nous accompagner dans cet apprentissage.

Elle nous invite à découvrir qu'il est possible de porter notre attention sur nos pensées sans nous identifier systématiquement à elles.

Progressivement, nous pouvons retrouver une forme de recul.

Et peut-être aussi une liberté nouvelle.

Car nous ne sommes pas obligés de défendre indéfiniment chacune de nos convictions.

Nous pouvons changer d'avis.

Nous pouvons apprendre.

Nous pouvons reconnaître que nous nous sommes trompés.

Nous pouvons également respecter les convictions des autres sans devoir nécessairement les partager.

À mes yeux, cette liberté intérieure s'accompagne d'une responsabilité essentielle : rechercher notre propre bien-être sans nuire à celui d'autrui.

Pour notre bien, et pour le bien de tous.

Voilà une intention qui me paraît digne de guider notre réflexion.

Épilogue — Oser changer une habitude

Nous voici arrivés au terme de ces sept piliers.

Peut-être avez-vous reconnu certaines habitudes qui vous font du bien.

Peut-être avez-vous également identifié quelques comportements que vous aimeriez modifier.

Mais surtout, ne transformons pas cette réflexion en une nouvelle liste d'obligations !

Il ne s'agit pas de devenir parfait.

Ni de vouloir tout changer du jour au lendemain.

Nous pouvons commencer modestement.

Prendre davantage de temps pour manger.

Accorder quelques instants à notre respiration.

Marcher un peu plus souvent.

Respecter notre besoin de repos.

Nous regarder avec davantage de bienveillance.

Retrouver le plaisir des saisons.

Ou simplement apprendre à observer nos pensées.

Un seul changement peut déjà constituer une expérience intéressante.

Et pourquoi ne pas envisager cela comme un jeu ?

Nous essayons quelque chose de nouveau.

Nous observons ce qui se passe.

Nous ressentons les effets de cette expérience.

Puis nous décidons librement de poursuivre, d'adapter ou d'abandonner cette nouvelle habitude.

Il faut parfois accepter de désapprendre pour apprendre autrement.

Mais chacun possède son propre rythme.

Sa sensibilité.

Son histoire.

Et son chemin.

Je crois que la santé ne se résume pas à l'application parfaite d'un ensemble de règles.

Elle est aussi cette capacité à développer une relation plus consciente, plus respectueuse et plus apaisée avec nous-mêmes.

Et si nous commencions simplement par là ?

Prendre soin de notre vie, sans oublier de la vivre.

Ce texte présente une réflexion personnelle inspirée des principes de la médecine traditionnelle chinoise. Il ne constitue pas un avis médical et ne remplace pas un suivi ou des conseils de santé individualisés.

© Renaud Bovesse – 2026. Tous droits réservés.