ÉNERGÉTIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE

Calendrier 2027 des saisons chinoises

Les quatre saisons, les quatre intersaisons et les 24 souffles, à l'heure de Paris

Le printemps chinois commence le **jeudi 4 février** ; le Nouvel An lunaire tombe le **samedi 6 février**. Deux repères distincts.

L'ANNÉE EN UN REGARD



Cinq mouvements : 木 Bois · 火 Feu · 土 Terre · 金 Métal · 水 Eau. Traits noirs : entrée dans la saison. Points clairs : équinoxes et solstices.

LES QUATRE SAISONS

木 Printemps
BOIS

Jeudi 4 février
02h46

Équinoxe	20 mars, 21h25
Fin	5 mai

Alléger, accompagner la montée : légumes verts, jeunes pousses ; modérer l'acide.

火 Été
FEU

Mercredi 5 mai
19h25

Solstice	21 juin, 16h11
Fin	7 août

Rafraîchir sans refroidir : cuissons courtes ; modérer l'amer et le glacé.

金 Automne
MÉTAL

Samedi 7 août
19h27

Équinoxe	23 sept., 08h02
Fin	7 nov.

Humidifier, protéger le souffle : poire, sésame ; modérer le piquant.

水 Hiver
EAU

Dimanche 7 novembre
16h38

Solstice	22 déc., 03h42
Fin	4 févr. 2028

Réchauffer, préserver : mijotés, soupes, légumineuses ; modérer le salé.

LES QUATRE INTERSAISONS · 18 JOURS SOUS LE MOUVEMENT TERRE

土

HIVER → PRINTEMPS
17 janv. → 4 févr.
début 09h45

PRINTEMPS → ÉTÉ
17 avr. → 5 mai
début 07h36

ÉTÉ → AUTOMNE
19 juil. → 7 août
début 23h37

AUTOMNE → HIVER
20 oct. → 7 nov.
début 17h09

Pendant ces périodes : cuit, tiède, saveur douce naturelle (céréales, courges) ; réduire le cru, le froid, les produits laitiers et le sucre.

LES 24 SOUFFLES · 节气 JIE QI

PRINTEMPS

立春	**Début du printemps**	**4 févr.**
雨水	Eaux de pluie	**18 févr.**
惊蛰	Réveil des insectes	**5 mars**
春分	Équinoxe de printemps	**20 mars**
清明	Pure clarté	**5 avr.**
谷雨	Pluie des grains	**20 avr.**

ÉTÉ

立夏	**Début de l'été**	**5 mai**
小满	Petite plénitude	**21 mai**
芒种	Grains en épi	**5 juin**
夏至	Solstice d'été	**21 juin**
小暑	Petite chaleur	**7 juil.**
大暑	Grande chaleur	**23 juil.**

AUTOMNE

立秋	**Début de l'automne**	**7 août**
处暑	Fin des chaleurs	**23 août**
白露	Rosée blanche	**7 sept.**
秋分	Équinoxe d'automne	**23 sept.**
寒露	Rosée froide	**8 oct.**
霜降	Descente du givre	**23 oct.**

HIVER

小寒	Petit froid	**5 janv.**
大寒	Grand froid	**20 janv.**
立冬	**Début de l'hiver**	**7 nov.**
小雪	Petite neige	**22 nov.**
大雪	Grande neige	**7 déc.**
冬至	Solstice d'hiver	**22 déc.**

Christophe Ledent · praticien en énergétique traditionnelle chinoise · Blagnac & Toulouse Capitole
Pour l'assiette de chaque saison : la série *Diététique Chinoise des Saisons* · reikiblagnac.fr

Dates calculées d'après la position du Soleil, à une minute près, heure légale de Paris. Conseils d'hygiène de vie à visée de bien-être ; ils ne remplacent pas un avis médical.

Réserver une séance
Blagnac ou Toulouse Capitole