



VERTUS DES EPICES A PARTIR DE LA MEDECINE AYURVEDIQUE

Ce document a été réalisé par Françoise Bessis à la suite de deux cures ayurvédiques en Inde (2015 et 2016) et de thématiques (utilisation des épices) co-animées pendant l'atelier avec Paule Poussele et Réjane Meinerad.

Préambule :

Définition de Ayurvéda : Ayur = force vitale, Véda = connaissance

La médecine ayurvédique est une médecine aux origines ancestrales qui ne vise pas tant la guérison d'une maladie installée que la prévention des maladies et le maintien de la pleine santé à la fois physique et psychique.

Comme la médecine chinoise, elle met en rapport le microcosme et le macrocosme c'est-à-dire l'individu qui serait composé des mêmes constituants que l'univers (eau, feu, air et terre).

Les doshas :

Le fonctionnement de l'organisme dépend de l'action de trois unités fondamentales, les doshas ou humeurs : Vata, Pitta, Kapha reliés à ces éléments de l'univers.

Selon l'Ayurvéda, une personne est en bonne santé quand les doshas sont équilibrés. Mais comment faire le diagnostic de votre dosha ? par le pouls indien, l'examen de la langue... il se fait selon une certaine sémiologie de la médecine ayurvédique (l'interrogatoire, l'anamnèse, etc.).

Par exemple une personne qui a beaucoup d'éléments majoritairement terre et eau sera Kapha (stable, tranquille, ronde, flegmatique), majoritairement feu et eau sera plutôt Pitta (sensible, intelligente mais émotif à l'excès), air et terre, plutôt Vata (légère en mouvement, imaginative). L'objectif de la médecine ayurvédique est d'équilibrer ces différents doshas.

Les dhatus :

Un autre élément de la santé est, les dhatus : le sang, la graisse, les muscles, la moelle, les tissus séminaux. Il faut que ces tissus soient forts et harmonisés. Ce sont des énergies qui se transforment à partir de l'énergie du feu : les agni.

Il y a treize agni ou treize feux, le plus important étant le feu digestif. Grâce à cet agni, la nourriture peut se transformer en énergie.

Les malas :

Et en dernier lieu, on tient compte des malas (les toxines) qui sont éliminés par les selles, l'urine et la transpiration. Cette régulation est très importante par rapport à l'équilibre de la vie affective et physiologique.

La cure Panchakarma s'occupe de l'élimination des malas par le biais de l'oléation (captation des toxines tant à l'extérieur du corps qu'à l'intérieur avec de l'huile). Les massages et les clystères (lavements) sont nommés bastis.



Les épices

Dans la médecine ayurvédique la diététique tient une place centrale tant dans le rythme des repas, la préparation de la nourriture, la nature des aliments. C'est une cuisine essentiellement végétarienne où les épices tiennent une place centrale pour leurs vertus gustatives mais surtout leurs vertus thérapeutiques qui participent au maintien d'une pleine santé et à la prévention des maladies.

Un élément essentiel de l'utilisation indienne des épices est le vaghar, mode de préparation qui accroît leur saveur gustative et potentialise leurs qualités thérapeutiques.

Cela consiste à les faire revenir dans un corps gras : soit une huile végétale soit le ghee, nom indien du beurre clarifié.

Les épices sont classées comme suit :

Les épices de base : cumin, moutarde, fenugrec, fenouil, coriandre, curcuma, asa-fœtida, sésame.

Les épices nobles : cardamome, cannelle, clous de girofle, safran, noix de muscade.

Les épices vertes : gingembre, curcuma frais, feuilles de coriandre, de curry et piment vert, etc.

Les poivres : les vrais et les faux

Les piments.

Les combinaisons : poudre rouge, curry, garam masala.

Epices de base :

Cumin : existe en graines et en poudre. A une action essentiellement digestive et détoxifiante. Aide à la digestion et à la détoxification hépatique. Aurait un action anti-cancer. Epice de l'été, rafraîchissante, diurétique et sudorifique.

Moutarde : stimule l'appétit, augmente le feu digestif, est à la base des raïta de la cuisine indienne, antiseptique, s'utilise aussi en applications externes, cataplasme et huile (maladie de peau).

Fenugrec : de la famille des légumineuses, est connu depuis l'antiquité égyptienne. A utiliser en petites quantités car goût très fort et très actif. Tonifiant (dépression, ménopause, hypothyroïdie, anémie). Bon pour les os et les articulations.

Coriandre : sous forme de poudre, graines et feuilles (épice verte). Action digestive, combat la constipation. C'est un antioxydant, anti-cholestérol et anti-diabète, diurétique naturel, calmant et bon pour les yeux.



Curcuma : sous forme de poudre et racine fraîche (ou safran des Indes). Epice très précieuse. Son principe actif est la curcumine potentialisée par la pipérine du poivre noir. Pour obtenir un effet thérapeutique maximum, il faut la délayer dans de l'huile ou du ghee avec du poivre noir avant utilisation. Antiseptique très puissant et anti-inflammatoire (antiarthritique, actif sur les irritations cutanées). Puissant antioxydant, aurait une action anti-cancer et anti Alzheimer). Stimulant, régule le diabète et contribue au bon entretien de la flore intestinale. Apaise Vatta et participe au bon équilibre de Vatta, Pitta, Kapha.

Asa-fœtida : résine d'un arbre, à utiliser en petites quantités car très actif. S'ajoute à la cuisson des lentilles. Goût particulier.
Facilite la digestion, stimulant, tonique nerveux, laxatif naturel détoxiquant.
Empêcherait l'augmentation des tumeurs.

Fenouil : augmente le feu digestif, les Indiens le prennent après le repas car a une action anti-flatulence, lutte contre l'obésité. C'est un draineur, anti-diarrhéique et vermifuge, action tonique sur l'intellect.

Sésame : (graine et huile) combat l'ostéoporose et l'arthrose. Sous sa forme huileuse, elle est bien absorbée par la peau et les muqueuses de la bouche.
Par exemple faire gandouch : bain de bouche à l'huile de sésame car puissant antibactérien. L'huile est aussi aphrodisiaque et également bonne pour les cheveux.

Epices nobles :

Cardamone : se présente en graines dans une cosse ou en poudre verte (fraîche), jaune paille (sèche), blanche (traitée). A consommer en petites quantités car très concentré. Vitamine A, B et C. Stimulant de la digestion, Action sur les gaz, rafraîchit l'haleine. Stimule aussi le cœur et les poumons. Aaurait une action antidépresseur.

Cannelle : en bâtonnets, en poudre. La meilleure cannelle est celle de Ceylan voire d'Inde ou de Madagascar et non de Chine, de qualité très inférieure. Les bâtonnets doivent être fins avec des écorces légères et non de gros bâtonnets comme pour la cannelle de Chine ; Contrôle le sucre (diabète) et l'appétit.
Stimulant des défenses immunitaires, antibactérien, fortifiant, antifatigue, détoxiquant.

Clous de girofle : antiseptique, calmant, antalgique, anti-diarrhéique. Contient de la vitamine B6, anti-inflammatoire.

Safran : à la fois utilisé en aliment et en externe, il est introduit dans des crèmes pour la peau (anti-irritations). Pacifie les 3 Doshas : pouvoir antioxydant, aurait une action anti-cancer et antidépresseur. Il a une action sur le rhume et les problèmes respiratoires, les



maux de tête, les vomissements, c'est aussi un vermifuge.

Noix de muscade : Efficace mais peut devenir toxique à grosses doses (effet psychotrope, comas).

Effet digestif, empêche la fermentation intestinale, aurait une action contre le choléra.

Le mélange muscade et eau de coco combat la diarrhée.

Epices vertes :

Gingembre : racine (plante fraîche). Puissant détoxiquant, il digère les toxines, il est stimulant, carminatif (régule le transit), antioxydant, il préviendrait le cancer et les maladies cardio-vasculaires. Propriétés anti-inflammatoires : arthrite, colite.

Analgésique : on peut faire des bains de gingembre contre la douleur, action contre les maux de tête et la fatigue sexuelle.

Curcuma frais : racine (voir curcuma plus haut).

Feuilles de coriandre : voir plus haut

Feuilles de curry (arbre) : antioxydant, régule les sucres, réducteur de graisses, hypotenseur.

Les poivres :

les vrais : le poivre noir, blanc et vert qui correspond à des degrés de maturation de la plante : le poivrier.

Leurs vertus : digestives. Ils sont à moudre au dernier moment, augmentent le feu digestif, combattent les rhumes et les affections des voies respiratoires supérieures.

Faux poivres, les baies : de Sichuan, de Cayenne, les baies roses. Elles attisent le feu digestif et aident à la circulation sanguine. Associées aux viandes et fromages, lentilles, elles allègent les aliments.

Les piments :

Paprika : issu d'un cousin du poivron (piment doux). C'est un tonifiant et stimulant, riche en vitamine C. On le trouve de doux (le plus foncé) à plus fort.

Utilisé au Portugal, en Espagne (pimentons), en Hongrie (Goulasch).

Piment : son composant, la capsaïcine, puissant antioxydant qui aurait des vertus anti-cholestérol, anti-diabète et anti-cancer. Aide à la digestion : coupe-faim et stimule la libido. Plusieurs variétés, saveurs, et piquants différents. L'une des épices les plus utilisées dans le monde entier. Plus il est petit en taille plus il est chargé en capsaïcine,



fort en goût piquant et chargé en antioxydant.

Quelques mélanges d'épices :

Mélanges indiens :

Poudre de curry : chaque famille indienne prépare son propre curry, la base étant : piment, cumin, coriandre, curcuma auxquels on peut ajouter en proportions variables des épices nobles.

Garam masala : Garam = chaud, au sens de l'intensité aromatique, masala = mélange. Il comporte : cannelle, cardamome, noix de muscade, poivre noir et clous de girofle. Selon les recettes, ces épices nobles sont utilisées dans le vaghar en début de cuisson mais aussi en toute fin.

Poudre rouge : mélange indien composé de paprika, piment, moutarde, fenugrec, asafoetida, huile, sel.

Exemple d'utilisation d'un mélange, le masala Tchäï - thé indien aux épices - dont le mélange est le suivant : clous de girofle, cardamome, cannelle, gingembre.

RECETTE DU CHAI (cf. Centre ayurvédique)

Par personne :

½ tasse d'eau

½ tasse de lait

1 cuillère à thé de sucre

1 cuillère à thé de Thé noir

¼ de cuillère à thé de gingembre râpé

1 clou de girofle

1 pincée de cardamome

Dans une casserole, ajouter l'eau. Mettez à chauffer et ajouter le sucre, le gingembre, la cardamome, le clou de girofle. Quand cela commence à bouillir ajouter le lait. Quand l'ébullition repart ajouter les feuilles de thé, puis laisser chauffer à feu doux quelques secondes...ensuite filtrer à l'aide d'une passoire et déguster.

Mélange français :

Le quatre-épices : associe poivre noir, clous de girofle, cannelle, noix de muscade parfois gingembre.



Bibliographie et sources :

Sources indiennes :

Cours de diététique indienne du Dr Lachmi à Jaipur suivis par Françoise Bessis.

Dr Vasant Lad, Ayurvéda, science de l'auto guérison, Ed. Guy Trédaniel, 2014

Kiran Vyas, L'Ayurvéda au quotidien, Ed. Recto verso, 1996

Kiran Vyas, Recettes végétariennes de l'Inde, Ed. La Plage, 2004

Source française :

Alix Lefief-Delcourt, Les épices, c'est malin, Ed. Quotidien Malin, 2012