

Joyce Villaume-Le Don

Alimentation
et santé
selon l'Ayurvéda

Votre guide diététique au quotidien

Dangles
EDITIONS 

Remerciements

À mon professeur, docteur Ghanashyam Marda, qui m'a traduit et enseigné les propriétés des aliments dans la vision holistique et thérapeutique de l'*Ayurvêda*. Merci de m'avoir donné l'idée de ce livre.

À ma professeur, docteur Suraj Marda, qui m'a aidée à compléter mes connaissances en diététique et enseigné la cuisine ayurvédique. Merci pour cette transmission et tous ces délicieux repas.

Au révérend Stephen Thompson, professeur de sanskrit, *Vedânta*, écrits bibliques, *Upanishads*, développement spirituel, philosophie et éthique à Londres, pour ses corrections et commentaires des terminologies sanskrites.

À Claire Lalève, directrice de Védicare, produits ayurvédiques et spa à Tournefort, qui m'a fait découvrir l'*Ayurvêda* et guidée dans cette nouvelle profession.

À tous les étudiants de France, d'Angleterre, d'Allemagne, d'Espagne, de Lituanie, de Slovaquie, des États-Unis et d'ailleurs rencontrés lors de mon apprentissage en Inde, pour leur enthousiasme et leurs encouragements dans l'écriture de cet ouvrage.

À tous mes proches et amis qui m'ont apporté leur soutien et leur amour. Je n'aurai pas assez d'une vie pour rendre ce que vous m'avez donné.

Table des matières

Remerciements	5
Préface	9
Les Principes fondamentaux	11
L'Āyurvēda, science de la Vie	13
Les Doshas	15
Vata (air et espace)	16
Pitta (feu et eau)	17
Kapha (eau et terre)	19
Les Dhatous ou tissus	20
Agni, le feu digestif	24
Āma – l'encrassement de l'organisme	25
Rasas – les six goûts	26
Gounas – les qualités	32
Propriétés des aliments	35
Lexique	37
Les Boissons	41
Jala – l'eau	43
Kshīra – le lait	49
Takra – le butter-milk	56
Madya – les alcools fermentés	57
Les Céréales	63
Dhanya – les céréales	65
Les Légumineuses	69
Shimbidhānya Varga – les légumineuses	71

<i>Les Légumes</i>	75
Shāka Varga – les légumes	77
<i>Les Fruits</i>	87
Phalā – les fruits	89
<i>Les Viandes et les Poissons</i>	105
Māmsa Varga – les viandes	107
Grāmyapaksina Varga – les viandes blanches	108
Prasaha Varga – les gros animaux	110
Para Mrouga – autres animaux	112
Matsya Varga – les poissons	114
Samoudrānnam – les fruits de mer	116
Grāmya Varga – les animaux d'élevage	117
<i>Les Matières grasses</i>	119
Navanīta – le beurre	121
Dadhi – le yaourt	122
Ghrouta – le ghee	125
Taila – l'huile	128
<i>Les Sucres et assimilés</i>	135
Aikshava Varga – les sucres	137
Madhou – le miel	140
<i>Les Préparations</i>	143
Kroutānna – les préparations	145
<i>Aliments et Pathologies</i>	157
<i>Sources bibliographiques</i>	176

Préface

« *L'Alicament* », concept lancé dans la presse occidentale il y a quelques années, a enclenché une douce mais réelle révolution dans les esprits et, en particulier, auprès du grand public jusque-là peu averti. De calorique, l'aliment devient thérapeutique. Le beurre et les fruits rouges seraient bons pour les yeux, le vin bon pour le cœur et recommandé aux hypotendus, l'huile d'olive bonne pour contrôler le cholestérol, la levure de bière bonne pour les cheveux secs et les ongles cassants, les produits laitiers bons pour l'ostéoporose.

Finalement, chaque aliment apporte du bon.

Oui... mais souvent aussi du mauvais ! Afin d'utiliser au mieux cette formidable ressource de santé, il s'agit de comprendre l'aliment de manière holistique, c'est-à-dire dans toute sa complexité.

Prenons un exemple.

La banane ! Fruit exotique très couramment consommé en Occident, elle a pour bénéfice de renforcer la masse musculaire et, en particulier, les muscles des yeux. Cette propriété en fait donc, a priori, un excellent aliment contre la myopie, en partie due à une faiblesse des muscles oculaires.

D'un autre côté, la banane donne un terrain propice à la croissance des vers intestinaux, causant à leur profit une nutrition partielle de l'organisme et, par voie de conséquence, du tissu musculaire. Cet affaiblissement mène souvent à la myopie, en particulier chez les enfants.

Ainsi, en mangeant des bananes, a priori bonne pour les yeux, une personne ayant des vers intestinaux renforcera sa myopie. À l'inverse, elle pourra aider une personne dont la myopie ne provient pas de ce trouble et dont l'alimentation ne permet pas le développement de vers intestinaux.

Vision holistique du malade, de la maladie et de l'aliment, c'est ce qu'enseigne l'*Ayurvêda*, la plus ancienne médecine au monde. De même que nous cherchons actuellement à comprendre l'être humain dans toutes ses dimensions (physique, émotionnelle, mentale, spirituelle), il

s'agit de comprendre ce qui nous entoure et ce que nous mangeons dans toutes ses dimensions. Un aliment ne s'arrête pas aux calories, glucides, lipides, protides, vitamines et sels minéraux qu'il contient. C'est une substance vivante qui interagit dans un organisme en perpétuel changement, aux forces, faiblesses et métabolisme différents d'une personne à l'autre. Comment donc conseiller, dans un but de maintien de la santé, une alimentation similaire à tous ? Et, de même, des « alicaments » identiques pour un même symptôme mais des terrains différents ?

Il y a quelque 5 000 ans, les *Rishis*, sages et médecins vivant en Inde, recevaient, via la méditation, la connaissance du fonctionnement de l'univers, du corps humain et de tout ce qui interagit avec lui. De cette connaissance par révélation, qui s'oppose à notre mode actuelle de connaissance via la preuve, ils nous ont laissé des dizaines de livres en sanskrit, base de l'enseignement de l'*Ayurvéda*.

Des chapitres entiers y sont dédiés à l'alimentation afin de mettre en avant son rôle curatif, mais aussi ses qualités (*gounas*) pouvant mener à la maladie. Respectueuse de cet inestimable savoir, j'ai traduit, compilée et vulgarisée cette connaissance pour qu'elle puisse continuer son chemin dans le temps et l'espace et nous bénéficier, autant qu'à des personnes vivant dans un pays tropical quelques millénaires auparavant.

Entre deux cultures opposées, celle de l'Inde et celle de l'Europe, entre deux climats, tropical et tempéré, entre deux époques dont les systèmes de pensée et les habitudes de vie ne se ressemblent en rien, entre deux langues, celle du sanskrit et celle découlant du latin, et entre deux manières de soigner, symptomatique et holistique, ce livre est un pont.

Ce pont, c'est l'homme.

Quoi qu'il pense, où qu'il aille, de n'importe quelle époque qu'il soit, quel que soit son mode de vie, il reste un univers complexe, mais cohérent, interagissant via ses qualités et son potentiel dans un environnement donné et changeant. Je vous invite, par ce livre, à considérer vos aliments sous ce nouveau jour...

Les Principes fondamentaux

L'Ayurvéda, science de la Vie

Le mot *Ayurvéda* vient du sanskrit **ayush** qui signifie vie et **veda**, qui signifie connaissance. En traduction littérale, l'*Ayurvéda* est la connaissance de la vie, c'est-à-dire de la manière et de l'hygiène de vie qui permettent de rester en bonne santé.

Définition (Charaka Samhitā, chapitre 30)

« La science qui apporte la connaissance de ce qu'est la vie [...] et qui décrit ce qu'est une vie heureuse ou malheureuse, bénéfique ou néfaste, longue ou courte ainsi que toutes les substances dont les propriétés et actions augmentent ou diminuent son espérance, est appelée Ayurvéda. »

Quelques mots d'histoire

Apparue en Inde vers 3000 avant J.-C., elle est **la plus ancienne médecine** encore pratiquée de nos jours. Elle prend sa source dans *Les Védas*, livres sacrés hindouistes rédigés par les *Rishis*. Ces sages puisaient leurs connaissances par la pratique de la méditation, ce qui attribue à l'*Ayurvéda* une origine divine.

Après qu'elle se soit généralisée en Inde, des hommes de science de Chine, du Tibet, de la Grèce, de l'Empire romain d'Orient et d'Occident, d'Égypte, d'Afghanistan et de Perse sont venus l'étudier afin d'en importer la connaissance dans leurs pays. Ainsi, on retrouve aujourd'hui son influence dans l'ensemble des médecines contemporaines du continent indo-européen et du monde arabe.

Réprimée par les occupations successives de l'Inde (moghole et britannique), elle est aujourd'hui une médecine officielle, enseignée à l'université au même titre que la médecine dite moderne. Elle est reconnue par l'ONU et l'OMS depuis 1982 en tant que système de santé traditionnel.

Structuration

PRÉVENTION et MAINTIEN

Partie majeure

TRAITEMENT

Partie mineure

Médecine avant tout préventive, elle se découpe en huit branches appelées *Astāṅga Ayurvéda* :

- *Kāya* - médecine générale
- *Damstrā* - maladies ORL
- *Shalya* - chirurgie
- *Agada* - toxicologie
- *Graha* - psychologie & mauvais œil
- *Bāla* - pédiatrie
- *Jara* - gérontologie
- *Vroushya* - science des aphrodisiaques

Méthodes de soins

L'**hygiène de vie et l'alimentation** sont le socle d'une bonne santé. Quatre-vingt-dix pour cent des maladies viennent d'une inadéquation de celles-ci aux divers facteurs environnementaux (climat, activités, contexte culturel) et à la constitution de la personne. *L'Ayurvéda* vise en premier lieu à les rééquilibrer afin de prévenir, maintenir et guérir durablement.

La **pharmacopée** ayurvédique comprend 80 % de plantes indiennes (seules 20 % sont communes avec l'Europe) et, bien sûr, les fameuses épices, présentes aujourd'hui dans toutes les cuisines. Dans une moindre mesure et en Inde uniquement, elle utilise des extraits de minéraux ou métaux purifiés (*bhasmas*), sources de polémiques à l'étranger.

Les **massages et soins corporels** sont un élément basique des traitements ayurvédiques. Ils visent à faire pénétrer une matière grasse (huile ou *ghee*) via absorption cutanée pour faire bénéficier le corps de ses propriétés. À l'instar des plantes, ils visent à rééquilibrer un terrain, à nourrir ou à désaturer, à ôter des tensions ou à relâcher le mental.

Le **panchakarma** est le traitement par excellence de l'*Ayurvéda*. Ce terme vient de *Pancha*, qui signifie cinq et *Karma*, qui signifie action. Il désigne les cinq traitements utilisés pour purifier le corps : *Vomana* (vomissements), *Virechana* (purgation), *Basti* (lavements), *Nasya* (inhalation)

tions) et *Raktamoksha* (saignées). L'objectif est de rééquilibrer les *doshas* (énergies vitales) en excès dans le corps afin de : rendre le terrain propice à la guérison, en prévention pour se maintenir durablement en bonne santé ou éviter la récurrence d'une maladie après son traitement.

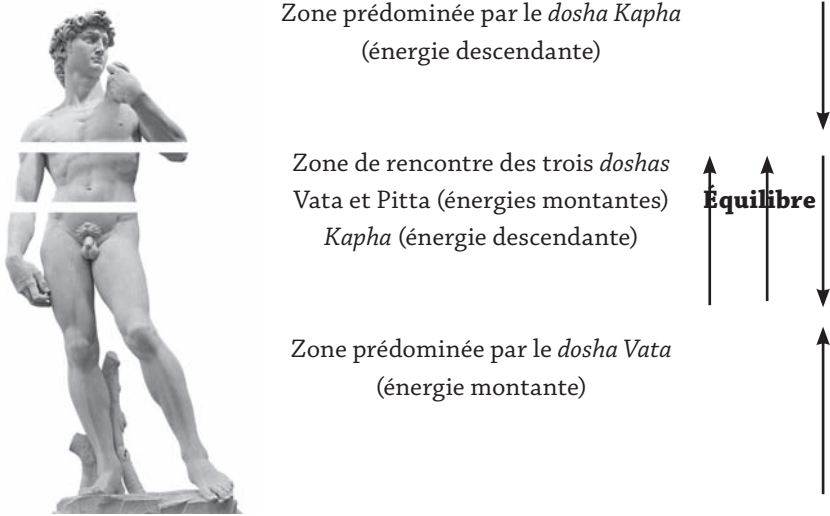
Les Doshas

Les *doshas* sont les énergies vitales et indépendantes en présence dans le corps et responsables de son fonctionnement. Ils ont tendance à se dérégler et à perturber les autres, mais quand ils fonctionnent correctement, ils améliorent le corps.

La traduction littérale du terme *dosha* est **défaut**. Les *doshas* ne sont pas mauvais en eux-mêmes, car ils permettent la vie de tout être. Ils doivent néanmoins être contrôlés, car ils se dérèglent facilement, menaçant l'équilibre de l'individu.

Par analogie, ils sont souvent comparés aux têtes de classe qui, si elles ne sont pas canalisées, perturbent l'ensemble des élèves.

Les *doshas* sont au nombre de trois : *Vata*, *Pitta* et *Kapha*. Chacun possède des qualités, fonctions et organes ou système qui lui sont propres. Ils sont présents dans tout le corps en proportion variable (voir ci-dessous). Cette division permet l'équilibre du corps entre *Pitta* et *Vata*, qui sont des *doshas* au mouvement ascendant, et *Kapha* au mouvement descendant. Le ventre est la zone la plus équilibrée du corps car les trois *doshas* y sont présents en proportion égale.



Vata (air et espace)

Vata est mouvement. Il est le leader des *doshas*, car il contrôle l'endroit de manifestation de *Pitta* et *Kapha*.

Gounas – les qualités : *rouksha* (sec), *laghou* (léger), *shita* (froid), *khara* (rugueux), *soukshma* (subtil), *sara* (instable)

Sites

- L'énergie *Vata* a pour sites de production le **côlon et le rectum**. Il occupe également toute la zone pelvienne et du sacrum (bas du dos), les oreilles, les os, la taille et les cuisses.

Fonctions

- *Vata* est responsable de l'inspiration, expiration, des mouvements corporels, sensations des besoins naturels, fraîcheur, d'améliorer le fonctionnement des organes sensoriels et de la stimulation.

Actions dans le corps

- Lorsque *Vata* agit à un endroit précis dans le corps, il se manifeste par de la douleur, une contracture, un prolapsus, des picotements, un spasme, de l'insensibilité, horripilation, lassitude, soif, des craquements, un blocage, une cassure, une peau sombre et une blessure.

Présence excessive

- Quand *Vata* est en quantité excessive, il produit des symptômes tels qu'apparition de la couleur noire, pas ou trop de sensations des besoins naturels, émaciation, logorrhée, attirance pour tout ce qui est chaud, réponse inappropriée au contexte, tremblements, vertiges, flatulences, hyperactivité, selles dures et noires, aspect physique misérable, manque de force et insomnie. **En excès, *Vata* peut bloquer le mouvement.**

Présence insuffisante

- En quantité insuffisante, il ne peut convenablement pourvoir à ses fonctions, ce qui se traduit par de la lassitude, l'absence de paroles, la léthargie, de la confusion et/ou les symptômes de présence excessive de *Kapha* (voir chapitre sur *Kapha*).

Pour ce dernier signe, il n'est pas applicable dans l'autre sens, c'est-à-dire que l'excès de *Vata* ne présente pas forcément des signes de *Kapha* insuffisant. De même, *Vata* et *Kapha* peuvent être tous deux en quantité excessive dans un même organisme.

Pitta (feu et eau)

Pitta représente l'énergie solaire. Il est le *dosha* permettant la transformation de toute substance, qu'il s'agisse d'aliments en *rasa* (liquide nourricier) ou d'informations en connaissances.

Gounas – les qualités : *oushna* (chaud), *tikshna* (pénétrant), *laghou* (léger), *sasneha* (légèrement huileux), *drava* (liquide), *sasra* (mauvaise odeur), *sara* (pousse vers le bas).

Sites

- L'énergie *Pitta* gouverne toute la zone se situant entre le diaphragme et le nombril. C'est ici que se trouve son site de production : **les petits intestins**, appelés également intestins grêles. Il occupe également la peau, les yeux, *rasa*, *rakta*, la lymphe, le foie, la rate, le pancréas et la sueur.

Fonctions

- *Pitta* est responsable de la digestion (aliments et connaissances), de la sensation de faim et de soif, du maintien de la température corporelle, de la couleur de la peau (teint), de la vision, des perceptions, du goût, de la douceur du corps, du courage et de l'intelligence.

Actions dans le corps

- Lorsque *Pitta* agit à un endroit précis dans le corps, il se manifeste par de la sueur, des sécrétions (dont un excès de liquidités néfaste pour le corps), des sensations de chaleur et de brûlures, les couleurs jaune, rouge, rose et vert, l'évanouissement, la nécrose, une maturité précoce des tissus (rides, cheveux blancs), le goût piquant (état normal) et acide (état anormal).

Présence excessive

- Lorsque *Pitta* est en quantité excessive dans le corps, il produit des sensations de brûlures, une durée de sommeil plus court, une faim et une soif excessive, une peau, des ongles, des yeux et des selles de couleur jaune ou rougeâtre.

Présence insuffisante

- En quantité insuffisante, *Pitta* ne peut plus remplir ses fonctions correctement, d'où un feu digestif (ou capacité d'assimilation) faible,

une sensation de froid et un teint brouillé (typique des indigestions, trouble où *Pitta* est perturbé).

Kapha (eau et terre)

Kapha représente l'énergie de la lune. Il construit le corps, il crée le liant qui permet l'agglomération. Tel un mélange d'eau et de terre, il peut être vu comme de la boue dont il présente toutes les qualités.

Gounas – les qualités : *gourou* (lourd), *pitchila* (collant), *manda* (lent), *snigdha* (huileux), *shita* (froid), *sthoula* (stable), *slakshna* (visqueux)

Sites

- L'énergie *Kapha* se situe dans toute la partie supérieure du corps (au-dessus du diaphragme). Il est produit dans la partie supérieure de l'estomac et occupe la poitrine, le cœur, les poumons, le nez, les yeux, la langue, *rasa*, *médas* et l'ensemble du système digestif de manière générale (hors côlon).

Fonctions

- *Kapha* est responsable de la production de mucosités, de l'adhérence et du maintien des parties du corps ensemble (ex. : articulations), de la stabilité physique et psychologique et du pardon. *Kapha* rend la personne pareille à un éléphant (qualitativement parlant) physiquement et intellectuellement. *Kapha* donne la confiance et les capacités nécessaires au pardon.

Actions dans le corps

- Lorsque *Kapha* agit à un endroit précis dans le corps, il se manifeste par la couleur blanche, la lourdeur, l'adhérence, l'accumulation, la sensation de froid, la contracture, la lubrification du corps, l'œdème, l'obstruction, le blocage et la rigidité.