



## **Les secrets d'une alimentation saine et équilibrée en Ayurvédā**

Conférence animée par Murielle Ikareth du Saaram Centre for Ayurveda & Arts à Kottayam Inde

Villa Kerasy le jeudi 11 avril 2013

**AYURVEDA** vient de deux mots sanskritit = **AYUR (vie) + VEDA (connaissance)**

En Inde, la connaissance est transmise oralement, il est impossible de dater son commencement. Les plus vieilles références datent des Védas et, malgré leur 5000 ans d'âge, sont toujours valables aujourd'hui ! Influencée par la philosophie du Samkhya et le concept de Purusartha, elle considère **4 buts de l'existence** humaine :

- Dharma= vertu, justesse
- Artha = prospérité
- Kama = plaisir, amour
- Moksa = libération/détachement

**Définition de la santé** : « *Celui dont les humeurs sont équilibrées, dont l'appétit est bon, dont les tissus du corps et toutes les éliminations corporelles fonctionnent correctement et dont l'esprit, le corps et l'âme sont joyeux ou emplis de félicité, celui là est une personne en bonne santé.* »

*Extrait de : Susruta Samhita, Sutrasthan, chapitre 15, Sloka 10*

L'Organisation Mondiale de la Santé a changé sa définition en 1956 et rejoint celle de l'ayurvéda : "*La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.*"

**Importance de l'alimentation :** L'ayurvéda donne une importance particulière à l'alimentation pour le maintien d'une bonne santé, au niveau physiologique autant que mental. L'alimentation en effet influence aussi des facteurs plus subtils comme l'enthousiasme, la mémoire, la clarté d'esprit, la perception grâce aux organes des sens... Lorsque la nourriture que nous ingérons est bien assimilée et complètement métabolisée, nous prévenons la formation de ce que l'Ayurvéda appelle *ama* : les toxines et les substances inutilisées dans l'organisme. L'accumulation d'*ama* étant une des causes premières du développement des maladies selon l'Ayurvéda, la capacité digestive, appelée *agni* est donc un facteur clé pour conserver la santé.

L'ayurvéda décrit plusieurs *agni*, le principal étant le **feu gastrique** responsable de la digestion des aliments qu'il transforme en substances capables d'être absorbées par le corps. Il est relié aux acides chlorhydriques de l'estomac, ainsi qu'aux enzymes digestives et sucs sécrétés dans l'estomac, le duodénum et l'intestin grêle.

Bonne digestion---bonne absorption--- équilibre--- clarté, harmonie

Mauvaise digestion--- mauvaise absorption---déséquilibre---accumulation de toxines---  
tissus moins résistants--- maladie

## **TRIDOSHAS**

En ayurvéda, chaque être est unique. On traite donc une personne, et non une maladie. Il faut commencer par connaître sa constitution pour déterminer nos besoins nutritionnels individuels. Toute chose est composée des 5 grands éléments : **l'air, le feu, l'eau, la terre et l'éther**. Ils sont partout et toujours ensemble en une variété infinie de proportion. Ils sont dans l'univers autant que dans notre corps. C'est pour cela que l'on peut puiser dans la nature tout ce dont on a besoin ! Chacun de ses éléments se retrouve dans notre corps dans une proportion unique à chacun. Ils se résument en **trois principes, les doshas : Vata, Pitta, Kapha**. Chaque doshas a des caractères particuliers mais elles sont toutes nécessaires au bon fonctionnement du corps :

**Vata** - essentiel pour que les aliments se rendent aux cellules appropriées ;  
- il représente le mouvement ;  
- en équilibre : créativité, flexibilité / déséquilibre : anxiété, peur.

**Pitta** - sert à digérer les aliments ;  
- il représente le métabolisme ;  
- en équilibre : intellect, précision / déséquilibre : colère, jalousie.

**Kapha** - forme et protège la cellule ;  
- il représente la structure et la lubrification ;  
- en équilibre : calme, indulgence / déséquilibre : paresse, avidité.

## **Qu'est-ce que l'alimentation ayurvédique ?**

Une diététique ayurvédique adapte l'alimentation à la constitution et à la situation particulière de chaque personne. Il s'agit de modifier les quantités, les textures et les saveurs de la nourriture en fonction des besoins particuliers des personnes, lesquels varient au fil du temps. Chacun doit donc commencer par observer les effets des aliments sur son propre système digestif. Aucun aliment n'est interdit en soi, il s'agit plutôt de ressentir et de doser judicieusement. Toutefois, l'Ayurveda propose aussi quelques principes d'ordre général qui s'appliquent à l'alimentation de tous et chacun. Ces préceptes sont souvent de l'ordre du bon sens mais il est important de les rappeler de temps en temps !

### **Règles générales**

- 1) **Repas chaud** : augmente le pouvoir de digestion ;
- 2) Sous forme **hydratée, humide** : aide au processus de digestion + nourrissant ;
- 3) Préférable d'attendre que le repas précédent soit bien digéré afin d'éviter l'accumulation de déchets métaboliques ou toxiques ;  
Signes d'une bonne **digestion** : sensation générale agréable, légèreté du corps, pas de mauvais goût dans la bouche, bon fonctionnement des organes des sens, absence de rots / ballonnements ;
- 4) Bonne **quantité** : cela aide à promouvoir la longévité ;  
- La notion de 'bonne' quantité est variable selon plusieurs facteurs : constitution, climat, profession, occupation, âge, sexe, état de santé générale ou maladie...  
Formule générale : aliments solides ( 1/2 de l'estomac) + aliments fluides (1/4 de l'estomac), le reste est vide  
- Eviter la sous ou sur alimentation.
- 5) Conditions pour les repas : endroit propre, avec de l'eau pour se laver les mains, et des chaises pour s'asseoir ( il est fortement recommandé de ne pas manger en position debout ou en marchant)
- 6) Le bon rythme : pas trop vite, pas trop lent ! un mauvais rythme diminue le plaisir de manger et complique la digestion.
- 7) Eviter les facteurs contradictoires :  
Par exemple :  
- alimentation pimentée en cas d'ulcères ou de brûlures d'estomac ;  
- alimentation non carnée en cas de problème de peau ;  
- alimentation grasse en cas de digestion faible ;

### **Dimension psychologique :**

- a) Mangez avec respect pour soi et pour la nourriture ;
- b) Mangez comme une cérémonie : pas de rigolade ou de grande discussion ;
- c) Mangez en bonne compagnie ( 'un snack entre amis est mieux qu'un festin entouré d'ennemis !' ) ;

- d) Être servi par des personnes qui vous apprécient
- e) Évitez de manger si vous êtes en état accru de dépression / anxiété / violence / peur / haine : la nourriture qui est censée vous nourrir va vous démolir !

**En résumé :**

- ce qui est bon pour mon voisin ne l'est peut-être pas pour moi !
- préparer des repas quotidiennement avec des produits locaux de saison ;
- il est préférable de manger un repas même léger avec son meilleur ami que de partager un festin entouré d'ennemis !

**6 RASAM**

La saveur influence directement notre système nerveux, elle éveille nos sens et stimule la capacité digestive. Une bonne saveur est donc nécessaire pour éveiller *agni* et faciliter le processus de digestion.

<b>Exemples</b>	<b>Saveur</b>	<b>Éléments</b>	<b>Doshas</b>	<b>Virya</b>
<b>MADURA</b>	douce, sucrée	P + J Terre + Eau	V P K	froid
<b>AMLA</b>	acide, aigre	A + P Terre + feu	V P K	chaud
<b>LAVANA</b>	salé	J + A Eau + Feu	V P K	chaud
<b>KADU</b>	piquant, âcre	V + A Air + Feu	V P K	chaud
<b>TIKTA</b>	amer	V + Ak Air + Espace	V P K	froid
<b>KASHAYA</b>	astringent	V + P Air + Terre	V P K	froid

Pour une alimentation équilibrée :

Madura 60% + Amla/Lavana 30% + Kadu/Tikta/Kashaya 10%

Résumons quel goût privilégié en cas d'augmentations des doshas :

**V** : madura (doux, sucré) / amla (acide) / lavana (salé)

**P** : madura (sucré) / tikta (amer) / kashaya (astringent)

**K** : kadu (piquant) / tikta (amer) / kashaya (astringent)

De plus, chaque aliment aura une action particulière = **Virya**

soit réchauffant ( ushna) soit rafraîchissant (shita).

Et chaque aliment aura un effet post digestif = **Vipaaka**  
soit sucré (madura) soit acide (amla) soit piquant (kadu)

## **Exemples d'aliments selon les constitutions**

### **VATA**

**Généralités** : besoin d'une alimentation apaisante, stabilisante, nourrissante, avec prise de repas légers et réguliers. Une personne à dominance Vata doit se concentrer sur ses repas et éviter d'autres stimulations extérieures ( par exemple, ne pas manger debout, en lisant, devant la Tv, en parlant au téléphone ) .

- Les aliments devront être chauds, humidifiant, lourd.
- Attention : tendance à une digestion variable !

**Rasa** : **madura (doux, sucré) / amla (acide) / lavana (salé)**

Un peu de kadu sous forme d'épices pour stimuler l'appétit

**Légumes** : de préférence avec une matière grasse, des épices et des céréales complètes.

+ Préférez : oignons cuits, petits pois, potiron, carottes, épinards, haricots verts, concombre, betterave, fenouil, aubergine, poivron, avocat, gombo-okra)...

**Fruits** :

- diminuez les fruits secs, les pommes crues, poires, grenades
- + Préférez : abricot, papaye, mangue, melon, orange, pamplemousse, citron, date fraîche, ananas, pomme cuite, banane, avocat, pêche, cerise...

**Epices** :

- + poivre noir, basilic, cannelle, cardamome, clous de girofle, coriandre, cumin, asafetida, gingembre, vanille...
- Diminuez la noix de muscade, menthe poivrée

**Céréales et légumineuses** :

- Diminuez les légumineuses et les cuisinez les avec des épices ( asa fétida, cumin, gingembre)
- Evitez le millet, l'orge, le sarrasin à cause de la constipation
- Evitez les céréales asséchantes et diurétiques (maïs, seigle)
- + Préférez le blé complet, semoule, avoine

**Noix** : elles sont bonnes pour Vata car chaudes, lourdes, humides, nourrissantes ; mais à consommer en petite quantité car longue à digérer.

**Produits laitiers** : tous ! car ils sont lourd, nourrissant, humidifiant.

**Non-végétarien** :

- + poulet, dinde, porc, fruits de mer
- Bœuf, lapin, viande rouge

## **PITTA**

**Généralités** : en général, bon appétit et bonne digestion.

Choisir des aliments rafraichissants, légèrement secs et lourds, frais, crus, peu épicés, peu d'huile. Préférez la cuisson à la vapeur.

**Rasa : madura (doux, sucré) , tikta (amer), kashaya (astringent)**

### **Légumes :**

- + Préférez : concombre, choux, chou-fleur, brocoli, asperges, artichaut, céleri, haricot vert, pois chiches, oignon cuit à la vapeur...
- Diminuez les solanacées car tendance acide (tomates, poivrons, aubergines, blettes, épinard) et les oignons crus, avocats, carottes, navet

### **Fruits :**

- + Préférez : raisin, grenade, ananas, pommes, poires, framboises, myrtilles
- Diminuez les fruits acides (amla) : citron, orange, pamplemousse + abricot, cerise, papaye

**Epices** : choisir des énergies neutres ou rafraichissantes

- + coriandre, curcuma, menthe, cardamome, cumin, aneth, fenouil
- diminuez : sel, gingembre, fenouil grec, poivre, cannelle, muscade, tamarin

### **Céréales et légumineuses :**

- + avoine, orge, semoule de blé, millet, quinoa
- diminuez : sarrasin, maïs, seigle
- bien qu'ayant un bon pouvoir digestif, cuisiner les légumineuses avec du cumin
- préférez pois chiches, haricots rouges, pois cassés

### **Produits laitiers :**

- évitez les produits fermentés et les fromages acides et salés
- + beurre avec modération

**Non-végétarien** : bonne digestion, mais essayer de n'en manger que 3 fois par semaine . Préférez la viande blanche.

## **KAPHA**

**Généralités** : Choisir une alimentation chaude, légère et asséchante, en moindre quantité ; évitez les aliments froids, lourds et gras.

Il est préférable d'étaler les 3 repas entre 10h et 19h

Attention ! tendance à considérer la nourriture comme soutien émotionnel

**Rasa : kadu (piquant), tikta (amer), kashaya (astringent)**

### **Légumes :**

- + Préférez cuits à la vapeur et chauds ( à la saison chaude, les manger crus)
- + choux, chou-fleur, petits pois, épinard, artichaut, poivrons, aubergines, haricots verts, navet
- diminuez les légumes doux, juteux, acide : potiron, concombre, patates douces, tomates, avocat

**Fruits** : ils ont tendance à augmenter l'eau dans le corps, donc formation de mucus ; à consommer avec modération

- + pomme, poire, grenade, ananas, fruits secs
- diminuez les fruits très sucrés : dates, raisin, cerise, mangue

**Céréales et légumineuses** : la plupart sont lourdes, préférez les nourrissantes aux propriétés diurétique et expectorante

- + Préférez : maïs, orge, sarrasin, seigle
- Diminuez : blé, avoine, riz complet
- + Légumineuses : préférez haricot rouge, soja, pois cassés, tofu
- diminuez les pois chiches

**Epices** :

- + graines de moutarde, gingembre sec, clous de girofle, curcuma,
- Diminuez : vinaigre, pickle, tamarin, sel

**Produits laitiers** :

- + (en petite quantité) beurre non salé, lait de chèvre, lait de soja
- Diminuez : fromage, yaourt, crème fraîche

**Boisson** :

- + Préférez thé, café + tisane astringentes (luzerne, pissenlit, chicorée)
- Diminuez : glace, boisson froide

**Non-végétarien** :

- + poisson d'eau douce
- Diminuez la viande, surtout la viande rouge

### **Le rasam , une recette de bouillon pour tout le monde !**

Préparer le massala (mélange d'épices) pour le rasam :

- - 30 gr de graines de coriandre.
- 10 gr de graines de cumin.
- 5 gr de poivre noir en grains.
- 2 gr de piments rouges secs.
- 2 gr de lentilles du Bengale décortiquées (channadal).
- 2 gr de poudre de curcuma.

Ingrédients : 1 tomate + Tamarin + Ail

Méthode :

- 1) dans une casserole, faire bouillir la tomate entière dans un demi litre d'eau avec le tamarin
- 2) écraser avec l'ail avec une cuillère de massala (si vous n'avez pas tous les ingrédients pour la massala, choisir au moins le cumin et le poivre)
- 3) la faire revenir dans un peu d'huile puis y verser, à travers une passoire, la tomates écrasées et le bouillon.
- 4) Servir chaud avec quelques feuilles de coriandre fraîche.

## **LES CONTRE INDICATIONS**

En ayurvéda, tout est une question d'équilibre !

Manger correctement, en bonne quantité, au bon moment !

Sans oublier la notion de plaisir, comme le mentionne Charaka :

« Manger en désaccord avec nos sens est incompatible avec le cœur . »

Voici quelques exemples de combinaisons d'aliments déconseillées, afin que vous puissiez limiter leur utilisation.

- Produits laitiers (lait, yaourt) :

- lait + viande
- + poisson
- + tomate
- + fruits aigres ( possible avec des fruits sucrés comme mangue, date)
- Boire du lait tout de suite après avoir manger des radis, de l'ail, du basilic.
- Éviter le yaourt le soir

Le miel :

- Le miel (ushna virya) ne doit pas se mélanger avec du beurre (shita virya)
- Ne doit pas être chauffé

Les œufs :

- oeuf + melon
- + viande
- + lait
- Éviter le soir

Tomate :

- Tomate + melon
- + yaourt
- + citron

Citron :

- Citron + yaourt
- + lait

Villa Kerasy Hotel Spa 20 avenue Favrel et Lincy 56000 Vannes Tel +33 (0)297683683  
[www.villakerasy.com](http://www.villakerasy.com)

Saaram Centre for Ayurveda & Arts Kottayam Kerala India Tel +91 421 2307430  
[www.saaram.in](http://www.saaram.in)