

“

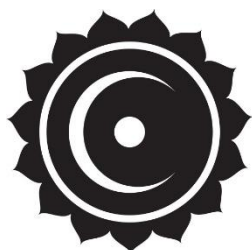
L'ALIMENTATION AYURVÉDIQUE AU SERVICE DE LA SANTÉ

”

Par

Jonathan Léger Raymond,

Herboriste accrédité, naturopathe et thérapeute ayurvédique



AYURVEDA
REVOLUTION

Matériel de cours. Toute copie ou diffusion
interdite sans l'accord de l'auteur.

Auteur : Jonathan Léger Raymond

Révision et mise en page : Geneviève Ethier

Édition 1.3

Ebook publié le 09-04-2023

© Jonathan Léger Raymond, *Ayurvéda Révolution*.



Introduction générale

Cette formation couvre les bases du vaste sujet qu'est l'alimentation en ayurvéda : saveurs, effets post-digestifs, effets sur les *doshas*, feu digestif et plus encore. Nous allons détailler l'ensemble des concepts relatifs à l'alimentation utilisés en ayurvéda classique, tout en actualisant ces enseignements à nos réalités occidentales modernes. À la suite de cette formation, vous serez en mesure de comprendre comment vous servir des notions ayurvédiques pour équilibrer votre alimentation, sans pour autant abandonner vos philosophies et préférences alimentaires.

Les notions transmises dans ce document servent de balises fondamentales pour découvrir nous-mêmes les clés de notre propre santé et apprendre à éviter les excès. Cette formation vous guide à travers vos explorations des multiples aspects de l'alimentation ayurvédique, tout en suggérant une structure à vos évolutions alimentaires, selon l'optique présentée par les enseignements ayurvédiques authentiques. Notre approche consiste à utiliser l'ayurvéda comme un outil au service de notre vie plutôt que de simplement s'imposer de nouvelles règles à suivre.

Avis de non-responsabilité et décharge

Les informations présentées dans ce webinaire ne sont en aucun cas destinées à se substituer aux traitements ou aux avis médicaux d'un professionnel qualifié dans le domaine de la santé. Les conseils et informations partagées dans le cadre du webinaire ne doivent pas servir à établir un diagnostic ni à traiter des pathologies physiques ou psychologiques.

Vous devez assumer l'entière responsabilité de l'impact de vos décisions et de vos actes sur votre état de santé et obtenir la collaboration de professionnels reconnus pour vous assister en cas de besoin. Merci de faire usage de votre autonomie, de votre souveraineté et de votre libre arbitre.

Table des matières

1^{ère} partie : Les principes ayurvédiques appliqués à l'alimentation	6
1.1 Les enseignements classiques ayurvédiques et l'alimentation	6
1.2 La digestion selon l'ayurvéda et la science moderne	7
1.3 <i>Ashta ahara vidhi vishesha ayatana</i> : huit fondements de l'alimentation ayurvédique	8
1.4 Principes de bases ayurvédiques et alimentation	8
1.4.1 <i>Dosha</i> , nature et état	10
1.4.2 Les sous- <i>doshas</i> et la digestion	11
1.4.3 Les <i>trigunas</i> et l'alimentation	11
1.4.4 <i>Agni</i> : le feu métabolique	12
1.4.5 <i>Mala</i> : les déchets métaboliques	13
1.4.6 <i>Ama</i> : les toxines non digérées	14
1.4.7 <i>Sapta dhatus</i> : les sept familles de tissus	14
1.4.8 <i>Ojas</i> et <i>tejas</i> : énergie vitale et rayonnement	15
1.4.9 <i>Pancha mahabhutas</i> : les cinq grands éléments et l'alimentation	15
1.4.10 Les sept <i>chakras</i> et l'alimentation	17
1.4.11 <i>Dosha kala</i> : cycles des doshas pendant la journée	18
1.5 Équilibre acido-basique et alimentation	18
1.5.1 Acide vs acidifiant, solutions pour une diète alcalinisante	19
1.5.2 Équilibre acido-basique par types d'aliments	19
1.6 L'importance des fibres dans l'alimentation	22
 2^e partie : <i>Sapta padarthas</i> : les caractéristiques des substances.....	23
2.1 <i>Sapta padarthas</i> et <i>dravya</i> : les caractéristiques des substances.....	23
2.2 <i>Rasa</i> : saveurs	23
2.2.1 <i>Madhura</i> : doux, sucré.....	25
2.2.2 <i>Amla</i> : acide, acidulé, aigre	27
2.2.3 <i>Lavana</i> : salé.....	28
2.2.4 <i>Katu</i> : piquant.....	29
2.2.5 <i>Tikta</i> : amer	30
2.2.6 <i>Kashaya</i> : astringent.....	32
2.3 <i>Guna</i> : qualités, propriétés	33
2.4 <i>Vipaka</i> : effet post-digestif	33
2.4.1 <i>Madhura</i> : doux / sucré.....	34
2.4.2 <i>Amla</i> : acide	34
2.4.3 <i>Katu</i> : piquant.....	34
2.5 <i>Virya</i> : potentiel	35
2.6 <i>Karma</i> : effets et propriétés médicinales	36
2.7 <i>Prabhava</i> : effets spéciaux	36

3^e partie : Alimentation ayurvédique appliquée	37
3.1 Familles d'aliments	37
3.1.1 Eau	37
3.1.2 Fruits	38
3.1.3 Légumes	39
3.1.4 Noix et graines	40
3.1.5 Céréales	40
3.1.6 Légumineuses	41
3.1.7 Viande et poissons	42
3.1.8 Produits laitiers	42
3.1.9 Corps gras	43
3.1.10 Sucres	44
3.1.11 Épices, aromates et condiments	44
3.2 Combinaisons alimentaires	47
3.3 Familles d'aliments, ordres de cuisson et d'ingestion	48
3.4 Notes sur la qualité des aliments et la nourriture industrielle	49
3.5 Horaire des repas, jeûnes quotidiens et intermittents	49
3.6 Routine alimentaire et environnement	50
3.7 Adaptation de l'alimentation selon la nature et l'état	50
3.8 Adaptation de l'alimentation aux saisons	51
3.9 Aspect psycho-émotionnels et alimentation	52
3.10 Alimentation idéale pour chaque <i>doshas</i>	53
 Bibliographie sélective	 62
Webographie	62
Annexe I : Recette pour la fabrication du ghee	63
Annexe II : Recettes de chutney pour chaque <i>dosha</i>	64
Annexe III : Recettes de lentilles sucrées / salées	65



1^{ère} partie : Les principes ayurvédiques appliqués à l'alimentation

1.1 Les enseignements classiques ayurvédiques et l'alimentation

L'ayurvéda considère que l'alimentation est d'une importance capitale pour préserver la santé, en cohérence avec les convictions partagées par la majorité des thérapeutes en santé naturelle à travers le monde. Une alimentation soignée et adaptée est donc un pilier incontournable pour supporter la santé. C'est aussi une source de réconfort, de plaisir et de satisfaction, un aspect important de l'alimentation que les anciens traités d'ayurvéda soulignent également.

Les textes ayurvédiques classiques contiennent des indications et des paramètres théoriques servant à analyser et à comprendre les effets des aliments, d'après des caractéristiques perceptibles grâce à nos cinq sens : saveur, texture, température, effets à long terme sur l'organisme et autres. Les textes classiques contiennent aussi des commentaires sur les aliments qui, combinés aux données anthropologiques pertinentes ainsi qu'à l'alimentation indienne contemporaine, nous permettent d'inférer ce qu'est l'alimentation ayurvédique et ses implications.

Bien que le grand texte classique qu'est l'*Ashtanga hrdayam* comporte un chapitre entièrement consacré aux aliments eux-mêmes, aucun texte ayurvédique consensuel n'est exhaustif en la matière. Pour constituer efficacement un régime ayurvédique complet, comprenant une liste d'aliments à favoriser ainsi que des repas à cuisiner, nous devons croiser les théories ayurvédiques avec une culture culinaire déjà établie. Enfin, chaque personne doit adapter son alimentation en fonction de sa nature (*prakriti*) et de son état actuel (*vikriti*), ce dernier variant en fonction de l'environnement et du climat.

L'alimentation ayurvédique nécessite donc à la fois une maîtrise relative des concepts théoriques ainsi qu'une connaissance de base d'une alimentation quelconque, généralement issue d'un peuple ou d'une culture comme la cuisine française, sénégalaise, turque ou chinoise. Bien qu'il soit heureux d'adopter des plats d'un peu partout dans le monde et/ou de connaître la cuisine indienne pour développer de nouvelles habitudes, il demeure souhaitable d'apporter des changements graduels à une alimentation préexistante pour éviter les carences et les dérapages, découvrant peu à peu ce qui convient à l'organisme et adoptant de nouvelles sources de réconforts et de plaisirs.

On utilise ainsi la trousse de principes universels ayurvédiques qu'on applique à l'alimentation, en fonction du contexte et des objectifs poursuivis. Nous devons ensuite poursuivre le travail d'interprétation et d'actualisation de ces principes jusqu'à créer concrètement des recettes et des menus fidèles aux principes de l'ayurvéda authentique, qui répondent à nos besoins et plaisent à nos papilles, le tout en fonction des aliments disponibles autour de soi. Cette mission n'est pas toujours chose facile et un peu d'aide pour y parvenir sera bienvenue.

Dans les conditions idéales, nos besoins, nos envies, nos perceptions de nous-mêmes ainsi que la logique des recommandations ayurvédiques s'alignent ensemble et ne font qu'un. Le gros bon sens, le ressenti et une capacité à relativiser sont essentiels pour suivre les notions ayurvédiques avec latitude et efficacité, demeurant libre de faire des choix, selon les opportunités et les défis du moment. L'ayurvéda nous aide également à négocier ou compenser des excès ponctuels comme les fêtes, les voyages ou les invitations à manger, lorsque nos habitudes sont perturbées.

1.2 La digestion selon l'ayurvéda et la science moderne

« Quand l'alimentation est négligée, la médecine est inefficace, quand l'alimentation est adéquate, la médecine est inutile » - proverbe ayurvédique

Le système digestif est constitué des organes qui transportent et transforment la nourriture pour en extraire les nutriments : bouche, œsophage, estomac, duodénum, foie, pancréas, intestin grêle et côlon. Une fois l'essence nutritive (*rasa*) extraite par le système digestif, une bonne partie de la nourriture est ensuite excrétée, via les matières fécales.

La digestion procure à l'organisme la matière nécessaire à une production constante d'énergie, ce qui lui faut pour se réparer, croître et se reproduire. En ayurvéda, la digestion est assimilée au concept plus large de métabolisme, exprimé en terme d'*agni*, un principe fondamental au maintien de la santé selon l'ayurvéda.

Lors du processus digestif, les aliments sont d'abord transformés de manière mécanique par la mastication, le brassage stomacal ainsi que le péristaltisme intestinal. Ils sont aussi transformés de manière chimique par le système digestif via la salive en bouche, les sucs gastriques acides de l'estomac, les enzymes des glandes digestives et les bactéries intestinales.

Une fois les nutriments isolés, les parois de la muqueuse digestive les assimilent au système sanguin de l'organisme. Au niveau cellulaire, le chemin des nutriments se poursuit à nouveau, jusqu'à ce qu'ils soient assimilés à la structure d'une cellule, brûlé pour produire de l'énergie (glucose) ou alors utilisé pour des fonctions enzymatiques ou hormonales.

Le concept d'*agni* est donc central en la matière, désignant ces processus métaboliques qui transforment la nourriture en tissus (*dhatu*). La famille de tissus qui constitue le système digestif lui-même est *mamsa dhatu*, les tissus des organes, muqueuses et glandes digestives.

Le « feu digestif » associé à l'estomac se nomme *jatharagni* en ayurvéda. C'est le « feu » typiquement ressenti lorsque la faim nous tenaille et que le vide de l'estomac se fait ressentir. En plus de *jatharagni*, l'ayurvéda identifie douze types d'*agni* supplémentaires : un pour chacune des sept familles de tissus et un pour chacun des cinq grands éléments. Ces treize *agni* représentent les différents processus chimiques métaboliques et enzymatiques responsables de la formation des tissus (*dhatu*) et des déchets (*malas*).



Source : Fotolia

1.3 *Ashta ahara vidhi vishesha ayatana* : huit fondements de l'alimentation ayurvédique

L'expression *ashta ahara vidhi vishesha ayatana* fait référence aux règles de bases spécifiques à la nourriture que l'on doit observer pour en bénéficier comme il se doit. Ces catégories constituent en quelque sorte les huit voies de l'alimentation ayurvédique. Une démarche complète vers l'alimentation ayurvédique consiste à s'assurer que les paramètres suivants sont optimisés :

- 1- **Prakriti** : veiller à la qualité, connaître la nature fondamentale, les propriétés des aliments
- 2- **Karana** : préparer la nourriture correctement, suivre le mode d'emploi, hygiéniquement
- 3- **Samyoga** : confectionner de bonnes recettes et éviter les incompatibilités alimentaires
- 4- **Madhya** : adapter les quantités (*rashi*) globales (*sarvagraha*) et particulières (*parigraha*)
- 5- **Desha** : adapter l'alimentation selon le climat et l'environnement, surveiller la provenance
- 6- **Kala** : considérer le temps, respecter les rythmes, les cycles du corps et de la journée
- 7- **Upayoga samstha** : appliquer les règles diététiques avec conscience et justesse
- 8- **Upayokta** : préserver une bonne attitude intérieure, un bon rapport à l'alimentation

1.4 Principes de bases ayurvédiques et alimentation

Nous allons maintenant réviser le langage utilisé en ayurvéda pour aborder l'alimentation et ses impacts sur la santé. Pour mieux comprendre et appliquer les sujets abordés dans cette formation, il est fortement recommandé de suivre la formation « [les fondement de l'ayurvéda](#) » ou, à tout le moins, de perfectionner votre maîtrise des *gunas* et des *doshas* au quotidien ainsi qu'à l'aide de quelques lectures, tels que nos [articles de base](#) et/ou un [livre d'introduction](#).

Un peu plus loin dans ce document, nous verrons en détails ces notions générales et essentielles ainsi que leurs applications dans le cadre de l'alimentation ayurvédique. Ensuite, dans la seconde partie de cette formation, nous décortiquerons les concepts propres aux aliments tels que les six saveurs, les trois effets post-digestifs et autres principes aidant à comprendre l'influence de la nourriture sur les *doshas* et la santé en général.

Avant d'aller plus loin, il convient de mentionner quelques conseils quant à l'hygiène et au mode de vie, relativement à l'alimentation. Émises dans les textes classiques ayurvédiques comme le *Charaka Samhita*, ces recommandations de base forment une sorte de routine à observer au moment des repas :

- Laver les mains, les pieds, les jambes et le visage avant de passer à table
- D'abord s'assurer de nourrir ceux qui en auraient besoin et qui dépendent de vous (enfants, famille, invités, mendiants, animaux domestiques)