



PHOTO: JEREMY HOMER

Ayurvéda, ou comment manger équilibré

Ayurvéda fait aussi un tabac dans le monde occidental. Pourtant, plus on se penche sur son mode de pensée, plus les critères qui déterminent les manières de vivre, de cuisiner et de manger deviennent complexes. Par l'entremise d'ayurvéda, **on doit atteindre un équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit**. En plus de la médecine, de la méditation, de thérapies faisant appel à la musique, aux couleurs et aux odeurs, l'alimentation joue également un rôle important. **On peut manger de tout, pour autant que les trois énergies corporelles (doshas) restent équilibrées**. Dans la perspective de leur effet thérapeutique, le goût, mais aussi les propriétés thermiques et physiques d'un aliment sont d'importance inégale par rapport aux substances nutritives.

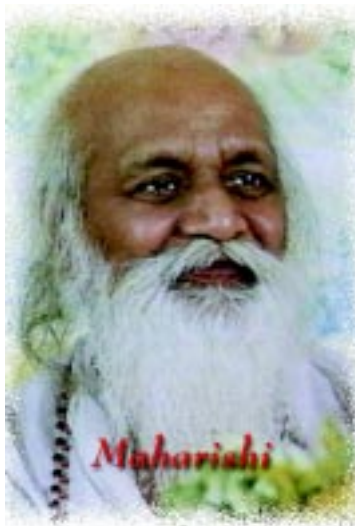
PAR MARIANNE BOTTA DIENER, INGENIEURE EN ALIMENTATION EPUZ

L'ayurvéda, nom correct de la médecine ayurvédique, est basé sur un ancien art de guérir naturel indien. L'enseignement d'une longue vie saine et heureuse (ayus = temps de vie, veda = connaissances complètes) existe depuis plusieurs milliers d'années. L'ayurvéda a surtout un rôle préventif. La médecine ayurvédique ne met pas en avant la maladie mais l'être humain dans son entier. On considère qu'un individu est sain quand «sa physiologie est en équilibre, quand sa digestion et son métabolisme travaillent bien, quand ses fonctions d'assimilation et d'excrétion sont normales et quand son âme, son esprit et ses sens se trouvent en état de bonheur intérieur permanent» (Sushruta Samhita). Une relation attentive et toute en douceur avec

son corps, le soin qu'on en prend et la prévention contre les maladies sont fondamentales et synonymes d'actes sacrés pour les Indiens traditionnels. Les différences individuelles entre chaque individu prennent alors une importance démesurée.

Ayurvéda classique contre Maharishi Ayur-Veda®

Si on veut en apprendre davantage sur l'ayurvéda, on se heurte inévitablement, que ce soit sur l'Internet ou dans les librairies, au nom de Maharishi Mahesh Yogi et à son enseignement remis à jour. Il s'appelle le «Maharishi Ayur-Veda®» (notez le copyright) et a une orientation résolument commerciale. Pour les rescapés du «flower power», Maharishi représente encore quelque chose. En ce temps-là, il a propagé ses enseignements à de nombreuses personnalités, parmi lesquelles les Beatles. Plus tard, déçus, ces derniers se sont détournés de lui. En tant que disciple du gourou shri Dev, il a contribué avec succès à la diffusion mondiale de la Méditation transcendentale qui, grâce à la «technologie de la conscience», doit résoudre les grands problèmes de la planète. En 1985, le maharishi a étendu ses activités au domaine médical et s'est mis à prêcher un «plan mondial pour la santé parfaite». Celui-ci se fonde sur l'ayurvéda classique mais en interprétant son contenu différemment. Par exemple, alors que dans l'ayurvéda classique le yoga ne tient pas la même place que la méditation, le «Maharishi Ayur-Veda®» combine la méditation transcendentale et les pratiques particulières de l'ayurvéda de l'Inde méridionale qui semblent plus promet-



Un gourou rayonnant: Maharishi Mahesh Yogi, «créateur» de l'ayurvéda occidental.

teuses à l'ouest. En quelques semaines, on forme des médecins ad hoc (cette formation couvre douze semestres en Inde) tandis que les centres sanitaires poussent comme des champignons: dix en Allemagne, un au Seelisberg, en Suisse. Le spécialiste allemand de la médecine Dieter von Schmädel lance alors un avertissement: «S'agissant du prétendu développement formel de l'ayurvéda, particulièrement de son aspect thérapeutique, il est évident que le «Maharishi Ayur-Veda®» n'en représente pas une évolution d'ayurvéda mais sert plutôt de tous autres objectifs». L'article qui va suivre concerne l'ayurvéda classique et se distancie nettement du «Maharishi Ayur-Veda®».

Les cinq éléments et les vingt gunas

D'après les védas, collection d'écrits saints remontant à l'Inde ancienne, l'univers et tout ce qui s'y trouve sont constitués des cinq éléments éternels que sont la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace ou l'éther. Pour pouvoir en général décrire les cinq éléments sous la forme où ils se présentent, l'ayurvéda pro-



GUERISSEUR BRAHMANIQUE

IMAGE: CORBIS

Incursion dans l'histoire

L'ayurvéda est l'un des plus anciens et l'un des plus vastes systèmes médicaux du monde.

Les fondements concrets médicaux de l'ayurvéda sont contenus dans trois ouvrages (samhitas) auquel chaque étudiant d'ayurvéda, encore aujourd'hui, doit se référer.

- Le samshita caraka est l'œuvre d'un médecin qui enseignait à l'Université de Taxila environ 700 ans avant J.-C. Cet ouvrage contient des descriptions exactes du corps humain. Il est complété par un enseignement fondamental sur la façon de s'alimenter et par la description précise de nombreuses plantes médicinales.
- Le samshita sushruta porte le nom de son auteur qui, aujourd'hui, est considéré comme le «père de la chirurgie». Cet ouvrage donne une description détaillée des instruments de chirurgie et des interventions. A cette époque-là, on connaissait sept cents plantes médicinales, cinquante-sept médicaments animaux et soixante-quatre minéraux pour traiter les maladies. A l'instar de l'œuvre précédente, on a regroupé le savoir de nombreuses personnes différentes.
- Le sangraha ashtanga et le hridaya ashtanga forment le troisième pilier de l'ayurvéda classique. Ils sont apparus environ 200 à 500 après J.-C. En fait, cet ouvrage constitue une modernisation des deux écrits précédents.

En raison de la croyance en la régénération, la mesure exacte du temps et la mention de chaque personnage historique jouent un rôle mineur dans l'ayurvéda. Leur dimension spirituelle et leur héritage spirituel n'en prennent que plus d'importance.

Brahman, créateur du monde, a transmis ses connaissances médicales aux sages prophètes et prophétesses. Ces connaissances sont passées oralement de génération en génération. Ils n'ont pris la forme écrite des «veden» que bien plus tard. Les «veden» classiques plongent leurs racines dans l'hindouisme. Aujourd'hui, l'Inde compte plus de cinquante grandes écoles ayurvédiques publiques et environ quatre-vingts privées. Dans d'autres pays également de tels centres de formation sont apparus, tendance à la hausse.

pose vingt propriétés, appelées gunas, regroupées par paire, par exemple lourd-léger, huileux-sec ou opaque-clair. On peut décrire de cette manière tout ce que l'on consomme.

Les deux propriétés d'une même paire ont la même valeur. Quand on a tendance à la sécheresse (ce qui correspond à la constipation dans l'ayurvéda), on devrait manger un peu plus huileux, par exemple une portion de légumes avec du ghee (beurre clarifié). Il est extrêmement important que l'être humain choisisse au bon moment la bonne substance ayant la propriété voulue.

Aucun interdit

Il faut relever que les deux paires «bon-mauvais» et «sain-malsain» ne jouent aucun rôle, donc n'apparaissent pas dans l'ayurvéda.

Un médecin ayurvédique n'interdit aucun aliment. Exacte-

ment dans la ligne de Caraka Samhita qui, un siècle avant J.-C., écrivait: «Quand un aliment d'usage courant semble adapté à l'homme, il ne faudrait pas y renoncer complètement et immédiatement, même s'il s'agit de quelque chose d'indigeste; car alors on ne déboucherait pas sur un état positif.»

L'image de l'homme

Dans l'organisme vivant de l'homme, les cinq éléments se concentrent sous la forme des trois doshas que l'on pourrait, en quelque sorte, décrire comme les principes bios ou les énergies vitales. Le mot «dosha» dérivant du sanscrit est pratiquement intraduisible.

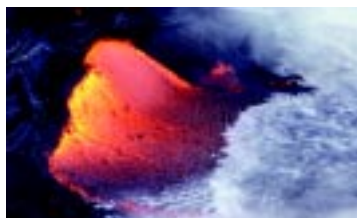
Chaque homme vient au monde avec un rapport individuel aux trois doshas qui correspond à notre «prakriti», c'est-à-dire à notre nature, à notre phénotype et à notre constitution. Si un homme vit en harmo-

nie avec ses dispositions, à savoir en accord avec son mélange de rapports personnel à ses doshas, il est en bonne santé et le reste. Les maladies naissent des dysfonctionnements de ces rapports. Elles se développent, par exemple, à cause de son propre comportement, de l'environnement ou de son état d'âme et plus particulièrement de l'alimentation. C'est ainsi qu'au cours de l'existence, l'état de «prakriti» originel se transforme en état de «vikriti» et que l'équilibre de départ se perd. Le médecin ayurvédique tentera alors, à l'aide de différentes thérapies, de retrouver l'état originel de «prakriti».

L'analyse du dosha est tout sauf simple. Pour y arriver, il faut procéder à un examen médical scrupuleux, à un diagnostic du pouls et remplir toutes sortes de questionnaires compliqués. A la fin, on arrive à des descriptions du genre «kapha



Air et espace produisent vata



Feu et eau produisent pitta



Terre et eau produisent kapha

Les trois doshas

Les trois doshas que sont **vata, pitta et kapha** constituent les trois éclairages centraux de l'ayurvéda qui permettent de comprendre ce qu'est la santé et comment naît la maladie.

Les trois doshas sont subordonnés aux cinq éléments et sont décrits par les vingt gunas. Dans ses écrits, Sushruta (voir encadré p. 5) professe ce qui suit:

- **«Vata se montre sous forme de sécheresse, de froid, de légèreté, d'âpreté.** Il est perçant, pourvu de deux propriétés et possède en grande quantité les particularités de rajas.» Vata correspond aux éléments espace et air. Les individus vata sont pleins d'imagination, rapides, sveltes, impatients et excités. Ils peuvent être affectés de quatre-vingts maladies différentes, mais elles sont rapidement guérissables.
- **«Pitta est intense, liquide, avec une odeur carnée, sombre** ou alors également jaune, brûlant avec un goût épicé; quand il ne va pas bien, un goût aigre.» Pitta correspond au feu et à l'eau. Les individus pitta sont passionnés, dominateurs, intelligents et perfectionnistes. On leur attribue quarante maladies différentes.
- **«Kapha est blanc, lourd, gras, sombre et froid,** doux quand il n'est pas dérangé mais salé quand il l'est.» Kapha correspond à la terre et à l'eau. Les individus kapha sont lents, fidèles, calmes, souvent trop gros et léthargiques. Ils peuvent souffrir de vingt maladies qui souvent deviennent chroniques.

vata avec un accent kapha très marqué et des troubles typiques du vata».

Sattva, rajas et tamas

Bien que le sanscrit, langue artistique historique des védas ne soit plus parlé depuis au moins trois cents ans, aujourd'hui encore les Indiens de la classe moyenne s'entretiennent encore en recourant à des mots de sanscrit. Les trois mots «sattva», «rajas» et «tamas» surgissent régulièrement dans la conversation qui anime un repas. Ils représentent trois «gunas» et servent à décrire les qualités et les effets des aliments.

Ainsi, un excellent ananas n'est pas «mûr» mais «sattva», frais, cueilli au meilleur moment. L'état physique de ce fruit a aussi sa correspondance intellectuelle et spirituelle, à savoir l'harmonie. En revanche, si l'ananas est encore un peu vert, aigrelet et dur, on parle de «rajassik». Ce concept qui s'applique à un fruit plutôt pétillant et frais implique la turbulence dans sa dimension spirituelle. Un ananas qui a déjà attendu un certain temps et est peut-être déjà un peu avancé a droit au «tamasik». Ce mot signifie aussi lourdeur.

Le repas parfait

Un repas parfait contient sattva, rajassiens et tamas dans un rapport équilibré. On tient pour «sattviens» les dattes fraîches, le lait frais, les amandes, les fruits mûrs, le ghee et le miel. Sont «rajassiens» le vinaigre, le tofu, l'ail, le fromage mûr, les tomates, le poivre et le chili. Les aliments réservés longtemps au chaud, voire gâtés, sont «tamasiens» au même titre que la viande, les champignons, le chocolat et l'alcool. Mais comme les

gunas ne se présentent jamais sous leur forme naturelle, comme ils changent en permanence et se mélangent les uns aux autres, en cuisinant selon les principes de l'ayurvéda il est très difficile d'obtenir cet équilibre. Si, de surcroît, il faut encore tenir compte des différents doshas de chacun des membres de la famille ou de ses invités, c'est pratiquement mission impossible. Un repas riche en propriétés rajassiennes équilibre le kapha, beaucoup de sattva convient à l'homme vata nerveux, en revanche le pitta a besoin d'aliments tamas car ils le rendent indolent et terne.

La recherche de l'équilibre

Quand on mange, il ne s'agit jamais d'une bête ingestion de nourriture mais également d'actes religieux qui, finalement, peuvent déboucher sur une rédemption. De fait, dans le même mouvement, les trois gunas font entrer les dieux dans la cuisine: Brahma, le créateur, incarne le rajassiens, Vishnou, le protecteur, le sattva et Shiva, le destructeur, représente le tamas. Pour en revenir à la cuisine, avec sattva se met en place l'ordonnance des plats, et la liste des invités. Avec rajassiens, on touche à la cuisine proprement dite et au dressage de la table. Tamas nous procure la stabilité pour mener à bien notre projet et jouir du repas.

Les six goûts de base (rasas)

Notre langue et nos sens, selon l'ayurvéda, peuvent distinguer six tendances de goût: doux, aigre, salé, épicé, amer et âpre (astringent, légumes, céréales, légumineuses). Un repas devrait chaque fois comprendre les six rasas, sans pourtant



Ashtavidaaharanayama

OU les points dont vous devez tenir compte en mangeant ayurvédique.

Prakriti: tenez compte du genre d'alimentation qui s'exprime dans votre goût et dans vos qualités.

Karana: préparez votre alimentation avec soin.

Sanyoga: combinez de façon appropriée les aliments et les différentes épices.

Upayoga: faites attention à l'état de votre propre corps et de votre mental.

Upayogasantha: suivez les besoins de votre corps.

Rashi: ne mangez pas plus que vous n'en avez besoin.

Kala: choisissez soigneusement la durée et le moment de votre repas.

Desha: penchez-vous sur la provenance de chaque aliment.

qu'aucun d'entre eux ne domine ni que l'un d'eux s'impose deux fois le même jour.

Agni, le principe du métabolisme

Traduit littéralement, «agni» signifie consumer ou transformer. C'est le symbole du «feu de la vie». Sans agni, l'homme ne peut vivre. Agni représente le feu du métabolisme humain qui transforme les aliments en substance humaine. Si l'agni brûle correctement, nous sommes en bonne santé, nous avons de l'appétit, une langue pure et nous allons bien à selle. Si l'agni se montre faible, il s'ensuit des impuretés dans le métabolisme (ama) qui nous fatiguent et

provoquent tant ballonnements que constipation. Des épices comme le gingembre, la cardamome, le poivre ou la cannelle stimulent l'agni. Du travail de l'agni naît une fine substance dont émergent, lors d'un processus ultérieur, les sept éléments du corps (la lymphe, le sang, les muscles, la graisse, les os, les nerfs, le sperme et les ovules). Son essence s'appelle «ojas» (= vitalité, bien-être éclatant), elle nous rend sains et heureux et nous donne les idées claires. L'ojas peut diminuer par des actes précipités et irraisonnés mais au contraire augmenter quand on agit de façon attentive et consciente. Tout le savoir ayurvédique tend à faire naître et à conserver l'ojas.

Cuite et lacto-végétarienne, la cuisine ayurvédique et ses particularités

L'ayurvéda privilégie une alimentation végétarienne avec des produits laitiers frais comme le lait, le kéfir, le yaourt et la crème. On peut fondamentalement manger des œufs, du fromage, de la viande et du poisson mais on les sert rarement. On évite aussi tout ce qui est difficile à digérer, y compris les aliments crus. L'élément gras le plus important, en Inde, est le ghee (beurre clarifié). Au centre de la cuisine indienne siègent les épices. On les utilise entières et fraîches sous forme de germes ou de fruits. En Inde, on trouve une très grande diversité de légumineuses. On les appelle «daals». Elles figurent à chaque repas sous forme de purées ou de soupes. Selon l'enseignement ayurvédique, certains aliments (tamas) rendent l'esprit terne et le corps lourd. C'est la raison pour laquelle on



les évite. Appartiennent à cette catégorie l'alcool, l'ail, la viande rouge, les saucisses, le fromage, les champignons et les biscuits à la levure. C'est pourquoi le pain indien est préparé à l'aide de poudre tartrique ou de poudre à lever (galette et chapati). Le pain fait presque toujours partie du repas, au même titre que le riz, particulièrement le basmati.

Voilà comment on cuisine

Les étapes qui jalonnent la préparation d'un repas sont presque toujours les mêmes: on chauffe du ghee dans une poêle, on y fait rôtir les épices non moulues jusqu'à ce qu'elles éclatent et sautent presque par-dessus bord. On ajoute ensuite les épices moulues et les autres ingrédients. On ajoute la quantité nécessaire de liquide, on

Les différentes daals (légumineuses) constituent une composante essentielle de la cuisine ayurvédique (photo du haut). Avec les produits laitiers comme le yaourt et le kéfir (photo du bas), ils apportent les protéines nécessaires.

mélange soigneusement, on couvre et on laisse cuire.

Pas si simple...

Toutes ces règles et tous ces critères servent à élaborer une bonne cuisine pour les gens qui vivent selon les préceptes ayurvédiques. Elles représentent le défi de toute une vie pour tendre en permanence à un idéal d'équilibre.

Pourtant, ce que vivent des millions d'Indiens sans grande formation ni livres semble être pour nous de plus en plus difficile à saisir. Ainsi, un repas parfait devrait, en plus des trois gunas, comprendre les six goûts de base. Il devrait être conforme à la saison et au moment de la journée. Mais aussi, naturellement, il devrait tenir compte du dosha de chaque convive. Il va de soi, finalement, que tout doit être bon et équilibré.

... et gourmand en temps

Si l'on n'a pas le temps et que l'on s'intéresse médiocrement à son alimentation, il n'est pas possible de nourrir sa famille selon les principes de l'ayurvéda. Chez nous, dans les pays de l'ouest, on ne dispose pas d'énormément de temps. L'étude sur les tendances alimentaires récemment parue le montre avec éloquence: environ 70% des Suisses savent exactement à quoi doit ressembler une alimentation saine; mais peu de gens la pratiquent par manque de temps. Tel est le refrain du peuple helvétique: oui à une alimentation saine mais seulement s'il ne faut pas y consacrer trop de temps et que la jouissance n'en soit point exclue. La troupe de plus en plus nombreuse de femmes qui travaillent à l'extérieur ne devrait pas être en mesure de préparer une ali-

mentation ayurvédique adaptée à chaque membre de la famille.

L'hindouisme en fait partie

En toile de fond de l'ayurvéda se profile tout un concept de vie et de croyance. L'hindouisme prend toujours les devants. Pour la majorité de la population judéo-chrétienne occidentale, cette particularité devrait être relativement difficile à encaisser. Ce qu'il y a de plus frappant, c'est ce comportement alimentaire taillé sur mesure pour chaque individu. Ce qu'il y a d'exemplaire dans l'ayurvéda, c'est la passion que l'on met lors de l'achat des aliments, dans l'élaboration des menus, puis dans la préparation et la jouissance des mets. Par-dessus le marché, rien n'est fondamentalement interdit, et c'est bien comme ça.

Tout le monde n'aime pas les mets épicés

Bien des gens, dans les pays de l'ouest, n'aiment pas les épices et les petites herbes, et encore moins les mets fortement épicés. Pour comprendre l'ayurvéda, il faut tout le temps se remémorer que ce concept sanitaire plonge ses racines plus de mille ans en arrière, dans un pays tropical ou subtropical. Dans de telles conditions, le combat de la pourriture et de la détérioration des aliments est une tâche routinière. Bien des épices pimentées abondamment utilisées désinfectent les aliments et permettent de les conserver plus longtemps. La digestion en est allégée. Dans les pays occidentaux, cependant, ils peuvent provoquer des odeurs corporelles déplaisantes et des douleurs abdominales. Ce ne sont pas les moindres raisons



IMAGE: BETTMANN/CORBIS

Avec sa tête d'éléphant, Ghanesha incarne le dieu de la sagesse, du bonheur et de l'intelligence pour les hindous. Lakshmi figure la déesse du bonheur. Elle est la force qui permet la création.

pour lesquelles on ne peut pas appliquer telle quelle l'alimentation ayurvédique sous nos latitudes.

Peu de viande

L'alimentation essentiellement lacto-végétarienne passe pour très saine. Les légumineuses et les céréales complètes contiennent énormément de précieux éléments nutritifs et des fibres alimentaires en suffisance. On peut toutefois se demander si l'apport de fer est suffisant car la viande rouge, encore et toujours, en est le meilleur fournisseur. Or les partisans de ce régime en mangent rarement et peu volontiers.

Le yaourt liquide (lassi) consommé tous les jours a des effets positifs sur la flore intestinale.

Les protéines animales, à l'exception du lait et de ses dérivés, ne figurent pas au repas du soir. Cela pourrait provoquer de l'ama. Du point de vue scientifique, cette règle ne tient

pas car les protides ne «pourrissent» pas dans le corps. La digestibilité dépend de la teneur en graisse et de la présence de substances ballonnantes.

On met la difficulté à digérer le lait sur le compte d'une combinaison d'aliments erronée ou des transformations qu'a subies le lait (homogénéisation, pasteurisation). Mais en fait c'est dû à l'absence d'une enzyme particulière, la lactase.

Presque aucun aliment cru

La priorité accordée à des produits cuits débouche sur une diminution de l'apport de vitamines. Helmut Oberritter, responsable scientifique de la DGE (Société allemande pour l'alimentation), est formel: «Fruits et légumes crus contiennent des vitamines importantes, des sels minéraux, des substances végétales secondaires et des fibres alimentaires qui contribuent à prévenir les maladies liées à l'alimentation. La cuisson diminue en partie la teneur en vitamines.» Voilà pourquoi la DGE écrit ce qui suit, s'agissant de l'alimentation ayurvédique: «A long terme, cette manière de se nourrir ne convient que si, contrairement aux recommandations de l'ayurvéda, on consomme journalièrement et en suffisance des fruits et des légumes crus (communiqué de presse de la DGE, 1998).»

Il faut cependant partir du principe que la plupart des gens, dans les pays occidentaux, ne font appel qu'à certains éléments de l'ayurvéda classique. Ainsi, chez nous, particulièrement dans les zones rurales, il est pratiquement impossible d'acheter les produits nécessaires à l'application exacte des enseignements alimentaires ayurvédiques. □