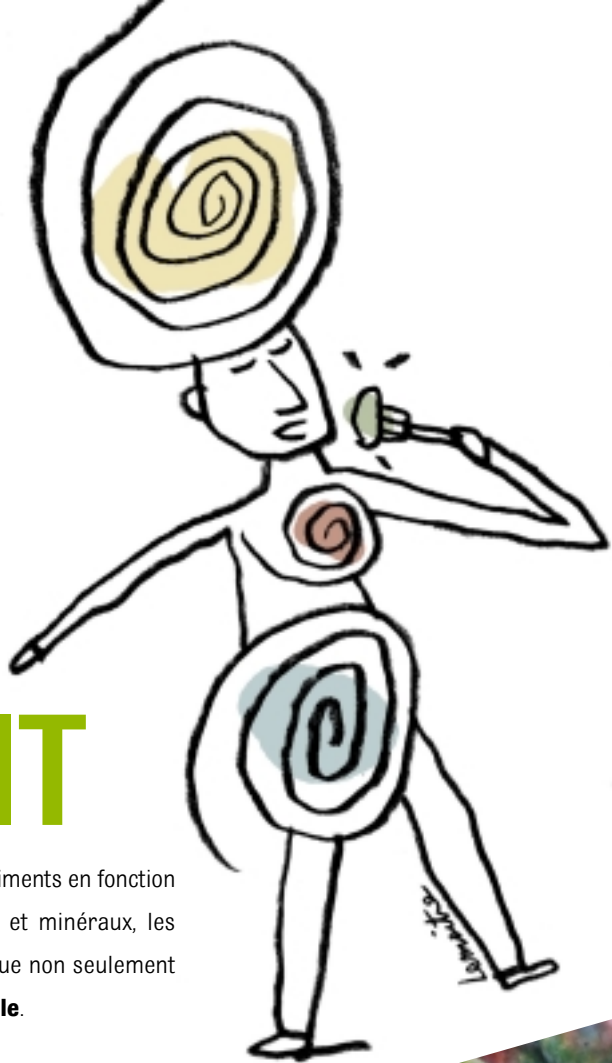


NOURRIR LE CORPS ET L'ESPRIT



Si la science occidentale apprécie la **valeur nutritive** des aliments en fonction de leur teneur en sucres, protéines, graisses, vitamines et minéraux, les médecines orientales leur attribuent une valeur énergétique non seulement physique, mais **aussi émotionnelle, mentale et spirituelle**.

L'Ayurveda est née en Inde il y a plus de cinq mille ans. Cette « Science de la Vie » constitue un ensemble de pratiques destinées à guérir l'individu dans sa globalité. Chaque être humain est considéré comme la combinaison unique de **VATA**, **PITTA** et **KAPHA**, les trois énergies fondamentales (**DOSHAS**) qui animent le vivant. Selon la dominance de l'une des trois d'énergies, les individus présentent des caractéristiques morphologiques, physiologiques et psychologiques particulières. Kapha domine durant l'enfance, Pitta entre 20 et 50 ans, Vata après 60 ans. Un déséquilibre entre les trois énergies prédispose à des pathologies spécifiques.

L'alimentation favorise l'harmonie entre les trois doshas. Chaque saison étant dominée par l'une des trois énergies (Kapha au printemps, Pitta en été, Vata à l'automne et en hiver), il s'agira d'adapter son régime aux périodes de l'année. Six goûts ou **RASA** (sucré,

CHAQUE ORGANE ÉTANT LE SIÈGE D'UNE ÉMOTION, L'ALIMENTATION AFFECTE LE CORPS ET LA PSYCHÉ.

acide, salé, piquant, amer, astringent) réduisent ou renforcent l'une ou l'autre des trois doshas. Un régime défini en fonction de chaque individu est donc la condition au maintien d'une bonne santé physique et mentale. Ainsi les individus Vata, plutôt hyperactifs et versatile devraient ingurgiter des repas nourrissants, huileux et aigres-doux à base de pâtes, de riz et de viande. Les Pitta, compétitifs, jaloux, colériques et passionnés devraient éviter le sel, l'huile et les sauces piquantes et se nourrir d'aliments rafraichissants, amers et astringents. Les Kapha, robustes, calmes et affectueux, devraient prendre des repas légers, amers et astringents à base de fruits et de légumes crus.

Trois grandes catégories d'aliments – **SATTVIC**, **RAJASIC** et **TAMASIC** – influencent l'évolution spirituelle d'une manière différente. Les aliments sattvic (fruits et légumes frais, fruits secs, lentilles, yaourt nature, lait, céréales et riz complet) sont considérés comme purs et favorisent la gentillesse, l'intelligence, le courage, la discipline et la sincérité. Ils devraient constituer la base d'un régime car ils participent au bien-être, préservent la jeunesse et créent la santé physique, psychologique et spirituelle. Les aliments rajasic (pommes de terre, sucre, viande, poisson, fromage, œufs), sont riches en protéines et calories. Ils sont donc considérés comme stimulants et devraient être consommés avec modération. Ils rendent impatient, anxieux, excessif, inconstant et égoïste. Enfin, les aliments tamasic (plats cuisinés additionnés de conservateurs et rehausseurs de goût, l'alcool) entraînent des déséquilibres physiques, émotionnels et mentaux. Ils sont donc à éviter.

L'harmonie de la Chine

Aussi ancienne que sa cousine indienne, la médecine chinoise tente de restaurer l'équilibre entre les deux polarités fondamentales de la vie, **YIN** (passive, intérieure, réceptive) et **YANG** (active, extérieure, expansive). La bonne santé dépend d'une alimentation adaptée à chaque individu. Il n'y a donc pas de place pour les régimes miracle à la mode occidentale. Il s'agit d'harmoniser les cinq saveurs, quintessences des aliments. Une grande variété de plats est donc déposée sur la table afin que chacun puisse y trouver ce qui lui est bénéfique.

Chaque saveur (salée, sucrée, piquante, amère, aigre-acide) est en rapport avec un organe (rate, foie, rein, poumon, cœur) dont la faiblesse énergétique sera compensée par la saveur correspondante. Chaque organe étant le siège d'une émotion (rancœur, colère, peur, tristesse, joie), ici aussi l'alimentation affecte le corps et la psyché. Un excès d'aliments yin (sucre, alcool, champignons, racines, poissons, coquillages, algues) peut entraîner de la léthargie, de la passivité voire de la dépression. Une surcharge d'aliments yang (sel, fromage, viande) rend irritable, agressif et hyperactif. Les graines, aliments neutres, devraient constituer la base d'un régime équilibré. C'est la prescription de la Macrobiotique japonaise, quatre fois millénaire, pour laquelle la moitié de la ration quotidienne devrait être constituée de graines, de riz, de lentilles et de pois, un quart de légumes et le quart restant de fruits, viande et poisson.

Un choix de société

En Occident la maladie est une fatalité survenant depuis l'extérieur, en Orient la santé est le résultat d'une bonne hygiène intérieure. L'intégration des deux approches nous amène à conclure qu'une bonne hygiène intérieure empêche la survenue d'une fatalité extérieure. C'est aujourd'hui une évidence : l'alimentation tient une place majeure dans la prévention et la guérison des maladies physiques. Nous devrions sans doute aussi considérer l'influence de l'information contenue dans les aliments sur notre santé psychique. Les poulets stressés que nous ingurgitons ne sont peut-être pas étrangers à la violence qui anime notre société... qui sait ?

THIERRY JANSSEN - illustration PASCAL LEMAÎTRE

