

LA PISTE ORIENTALE

Entamons un autre couplet de notre chanson désormais connue : « *Nous sommes tous parents, mais tous différents* ». Sur un ton à l'orientale aujourd'hui. Pour compléter la quête de votre vibration profonde, je vous propose d'étudier les profils métaboliques tels que définis par l'ayurveda, cette médecine indienne séculaire. On parlera de Vâta, Pitta et Kapha dans cet article. Vous serez étonnés de trouver en ayurveda la confirmation de vos intuitions culinaires, même lorsqu'elles sont diététiquement incorrectes (le manque d'appétit du matin de kapha ou le besoin de matières grasses de vâta, par exemple).

C'est par ma propre expérience que j'ai commencé à étudier la diététique de l'ayurveda. Par essais et erreurs, longs et laborieux, je suis arrivée à cinquante ans à la conclusion que je me sens bien mieux si je mange beauuuuuucoup plus gras que la moyenne. Je suis dévitalisée par le cru, a fortiori par les graines germées. Je comprends que ma période crudi/germivore n'ait pas été glorieuse. Je ne peux me permettre les douches froides du matin qui réussissent si bien à mon frère. Les jeûnes sont chez moi un désastre physiologique, alors que ma cousine en fait chaque année tant elle y trouve bénéfice. Il m'a fallu longtemps pour me dégager des incantations diverses en matière de santé, en particulier des injonctions de Mamie Kousmine. Je la respecte tant que j'avais tendance à suivre sa méthode à la lettre, au risque de m'y perdre. J'ai enfin repéré la voie qui me semble juste (enfin celle que je crois être juste, ici et maintenant). Il se fait que mes observations trouvent leur sens en ayurveda.

Un système complexe

L'ayurveda est un système complexe. La pratique quotidienne d'hygiène de vie porte sur la méditation, les massages, le yoga et la diététique. L'objectif en est de faciliter l'autoguérison, processus qui sera amorcé par le petit coup de pouce du praticien. Au même titre que pour la médecine chinoise, le principe de l'ayurveda est éloigné de

nos bases analytiques occidentales. La physiologie selon l'ayurveda est différente de celle que nous connaissons. Les traitements sont fondés sur ces concepts et peuvent nous paraître différents. Ils se rapprocheraient de notre médecine médiévale des « humeurs ». En ayurveda, il y aurait deux niveaux de soins : les praticiens de santé (équivalents à nos naturopathes), et les médecins qui diagnostiquent et appliquent des traitements médicaux (équivalents à nos médecins).

Faites l'impasse momentanée sur votre cartésianisme et suivez-moi dans une approche différente. Il existerait un système subtil de canaux énergétiques (appelés nadis) qui équivalent aux méridiens de la médecine chinoise. L'ayurveda mêle le physique, l'émotionnel et le spirituel. C'est aussi une science des qualités plutôt que des quantités. À ce titre, cette médecine holistique exigera de votre part que vous impliquiez plus d'énergie à la comprendre que si vous deviez lire l'exposé du énième régime de l'été.

Trois doshas et toutes les combinaisons

Les tempéraments sont classifiés en proportions de trois doshas ou formes d'énergies, réparties inégalement selon les personnes : vâta (vent et air), pitta (feu) et kapha (terre et eau). Cette constitution physique spécifique nous est donnée à la naissance. Selon les rapports de forces ou doshas qui nous habitent (peu ou pas d'air, trop de terre, par exemple), nous serons dotés de certaines forces et faiblesses — sujet vaste, exposé dans les livres cités en bibliographie page suivante. Dans ma constitution particulière, la part vata est en excès. L'ayurveda me recommande alors de manger gras, chaud, cuit, onctueux, de commencer la journée par une douche chaude, de respecter des horaires réguliers et de ne jamais jeûner. Je suis gratifiée de quelque satisfaction

morale à avoir trouvé toute seule mon chemin alimentaire. Si j'avais pu être orientée plus finement avant ce long chemin, quel temps aurais-je gagné...

Tout étant relatif en ayurveda, ces proportions changent un chouïa selon les événements et la saison. Les proportions d'un dosha par rapport à l'autre peuvent aussi se déséquilibrer à la faveur de chocs physiques ou émotionnels, de fatigue accumulée, de maladies ou de choix d'hygiène de vie inopportuns.

Il est bien d'autres paramètres pour équilibrer les doshas. Par exemple les excès de kapha/terre, qui sont des tempéraments plutôt contemplatifs, devraient méditer une partie du jour en haut d'une montagne. Dans cette approche très vaste, je ne présente ici que la voie alimentaire. Et encore. Je me limite à cibler l'alimentation selon les doshas ou profils morphologiques. En effet, l'ayurveda classe aussi les aliments en catégories. Certains aliments sont dits sattviques, que l'on pourrait traduire par « nourrissants de la joie cellulaire ». Ce sont les fruits (mûrs), les jus (fraîchement pressés), les légumes (de saison), les céréales (complètes), les légumineuses, le riz, le miel et le beurre clarifié (ghee). Ceux-là seraient sattviques pour tous les profils. Je ne prendrai pas ici en compte cette part complexe de la diététique de l'ayurveda.

Mes doshas à moi?

Votre constitution, définie par la proportion de chaque dosha, peut être repérée par un tout bon thérapeute de cette mouvance. Il est formé à décoder dans votre pouls les ratios actuels ainsi que les ratios de naissance.

Vous pourriez aussi remplir un questionnaire d'évaluation des doshas, dont des versions différentes sont proposées dans les livres et les sites que j'indique en bibliographie. Il n'y a pas de chiffres moyens à atteindre. Relativité, disions-nous. Les résultats sont bien sûr toujours subtil. On verra plus loin comment analyser ces résultats.

Le questionnaire que je relaye ci-après, en français, est extrait d'un livre de Deepak Choprah (voir p. 46).

TEST DES DOSHAS EN AYURVEDA

En trois doshas et trois pages, adapté du livre de Deepak Chopra cité en bibliographie (p. 46). Évaluez votre proportion d'énergie vâta, pitta ou kapha en entourant le chiffre qui correspond : depuis 1 (ne s'applique pas du tout) à 6 (s'applique tout à fait, c'est tout moi), dans chacune des pages qui suivent. Notez ensuite les trois chiffres.

DOSHA/ÉNERGIE VĀTA-VENT

- | | |
|-------------|---|
| 1 2 3 4 5 6 | Je fais les choses rapidement |
| 1 2 3 4 5 6 | Je suis d'un naturel vif et enthousiaste |
| 1 2 3 4 5 6 | Je suis mince et ne grossis pas facilement |
| 1 2 3 4 5 6 | J'assimile rapidement de nouvelles choses |
| 1 2 3 4 5 6 | Ma démarche est vive et légère |
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai des difficultés à prendre des décisions |
| 1 2 3 4 5 6 | Je suis sujet aux flatulences ou à la constipation |
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai tendance à avoir froid aux mains et aux pieds |
| 1 2 3 4 5 6 | Je deviens fréquemment anxieux ou inquiet |
| 1 2 3 4 5 6 | Je supporte moins bien le temps froid que la plupart des gens |
| 1 2 3 4 5 6 | Je parle rapidement et mes amis me trouvent bavard |
| 1 2 3 4 5 6 | Mes humeurs changent facilement et je suis plutôt d'une nature émotive |
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai souvent du mal à m'endormir et mon sommeil est peu profond |
| 1 2 3 4 5 6 | Ma peau a tendance à être sèche, particulièrement en hiver |
| 1 2 3 4 5 6 | Mon esprit est très actif, parfois agité, mais, aussi très imaginatif |
| 1 2 3 4 5 6 | Mes mouvements sont vifs et dynamiques ; mon énergie jaillit par à-coups |
| 1 2 3 4 5 6 | Je suis facilement excitable |
| 1 2 3 4 5 6 | Quand je suis laissé à moi-même, mes habitudes de sommeil et d'alimentation ont tendance à devenir irrégulières |
| 1 2 3 4 5 6 | J'apprends vite, mais j'oublie vite également |

TOTAL VĀTA :

DOSHA/ÉNERGIE PITTA-FEU

- | | |
|-------------|---|
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai le sentiment d'être très efficace |
| 1 2 3 4 5 6 | Dans mes activités, j'ai tendance à être extrêmement précis et ordonné |
| 1 2 3 4 5 6 | Je suis entêté et j'aime plutôt utiliser la manière forte |
| 1 2 3 4 5 6 | Par temps chaud, je me sens plus mal à l'aise ou me fatigue plus facilement que la plupart des gens |
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai tendance à transpirer facilement |
| 1 2 3 4 5 6 | Même si je ne le montre pas toujours, je deviens irritable ou me mets en colère très facilement |
| 1 2 3 4 5 6 | Si je saute un repas, ou si je dois attendre pour manger, je ne me sens pas bien |
| 1 2 3 4 5 6 | L'une des caractéristiques suivantes correspond à mes cheveux :
- tendance à grisonner ou à une calvitie précoce
- cheveux minces, fins et raides
- cheveux blonds, roux, ou couleur sable |
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai bon appétit : si je le désire, je peux manger beaucoup |
| 1 2 3 4 5 6 | Beaucoup de gens me trouvent têtu |
| 1 2 3 4 5 6 | Je vais à la selle très régulièrement ; je serais plutôt enclin à des diarrhées qu'à la constipation |
| 1 2 3 4 5 6 | Je m'impatiente très facilement |
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai tendance à être perfectionniste sur des détails |
| 1 2 3 4 5 6 | Je me mets facilement en colère, mais ça passe vite |
| 1 2 3 4 5 6 | J'adore les aliments froids tels que glaces et boissons glacées par exemple |
| 1 2 3 4 5 6 | Je suis plus facilement enclin à ressentir qu'une pièce est trop chaude plutôt que trop froide |
| 1 2 3 4 5 6 | Je ne supporte pas les aliments trop épicés et piquants |
| 1 2 3 4 5 6 | Je ne tolère pas aussi bien les désaccords qu'il le faudrait |
| 1 2 3 4 5 6 | J'aime les défis et quand je veux quelque chose, je suis très déterminé à faire des efforts pour l'obtenir |
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai tendance à avoir l'esprit critique sur les autres et sur moi-même |

TOTAL PITTA :

DOSHA/ÉNERGIE KĀPHA-TERRE

- 1 2 3 4 5 6 Ma tendance naturelle est de faire les choses de manière lente et calme
1 2 3 4 5 6 Je prends du poids plus facilement que la plupart des gens et je le perds plus lentement
1 2 3 4 5 6 Je suis d'une nature placide et calme ; je ne m'irrite pas facilement
1 2 3 4 5 6 Je peux facilement sauter des repas sans me sentir mal
1 2 3 4 5 6 J'ai tendance à avoir des mucosités abondantes, des glaires, des congestions chroniques, de l'asthme, ou des problèmes de sinus
1 2 3 4 5 6 J'ai besoin d'au moins huit heures de sommeil pour me sentir bien
1 2 3 4 5 6 Je dors très profondément
1 2 3 4 5 6 Je suis d'un naturel calme et ne me mets pas facilement en colère
1 2 3 4 5 6 Je n'apprends pas aussi vite que certaines personnes, mais je me souviens très bien des choses et pendant longtemps
1 2 3 4 5 6 J'ai tendance à l'embonpoint : je fais facilement des réserves
1 2 3 4 5 6 Le temps frais et humide ne me convient pas
1 2 3 4 5 6 Mes cheveux sont épais, couleur foncée et ondoyants
1 2 3 4 5 6 J'ai la peau douce et lisse, et le teint plutôt pâle
1 2 3 4 5 6 J'ai une structure physique robuste et solide
1 2 3 4 5 6 Les termes suivants me décrivent bien : serein, d'un naturel doux affectueux et enclin au pardon
1 2 3 4 5 6 Ma digestion est lente, ce qui me donne une impression de lourdeur après les repas
1 2 3 4 5 6 J'ai une très bonne résistance et de l'endurance physique, ainsi qu'un niveau d'énergie stable
1 2 3 4 5 6 Je marche généralement d'un pas mesuré et lent
1 2 3 4 5 6 J'ai tendance à trop dormir, à me sentir vaseux au réveil, et à m'activer lentement le matin
1 2 3 4 5 6 Je mange lentement et suis lent et méthodique dans mes actions

TOTAL KĀPHA :

Total vāta : pitta : kapha :

Atouts

La diététique de l'ayurveda est formidable, car elle est facilement compréhensible par le profane. Malgré cette simplicité, elle n'est pas simpliste. L'ayurveda est d'ailleurs reconnue par l'Organisation mondiale de la santé comme une médecine à part entière.

La diététique ayurveda vise l'équilibre et la juste mesure, comme la plupart des systèmes orientaux. Vous y trouverez peu de « pas-de », comme dans les régimes modernes pour qui j'ai la dent si dure -- pas de viande, pas de fermenté, pas de cuit, pas de lait... où sont les « pleins de », siouplait? Vous pourrez aussi adapter en version ayurveda vos plats classiques familiaux sans devoir vous enfermer dans un régime. Chacun adaptera à sa mode, dans l'assiette.

Depuis quelques années, je conçois mes recettes en tenant compte des profils métaboliques possibles. J'expose dans les listes par dosha, exposées plus loin, ce que je proposerais pour chaque profil.

Limites

Cette approche de fond révèle ses bienfaits à long terme, elle touche à vos tendances profondes. En phase d'attaque, lorsque vous voulez vous prendre en charge et calmer les symptômes d'une maladie chronique, si vous vivez des symptômes forts, intéressez-vous d'abord vos fragilités organiques spécifiques : dysbiose, glycémie, inflammation chronique, carence en nutriments, etc. Ne tenez pas nécessairement compte de ces éléments de votre trame que sont le profil ayurveda, la typologie métabolique (chasseur/cueilleur ou mixte) ou le groupe sanguin. A titre d'exemple, si le pancréas a été diagnostiqué fragile, si l'insuline fait problème chez vous, il faudra en passer par un régime qui accueille la voie animale, même si vous êtes du groupe sanguin A, en excès de pitta/feu, réputé végétarien, Si la vésicule est fragile, même si votre type en excès de vent/vata réputé nourri par les graisses, modérez

vos élan vers les matières grasses. Dès que vous aurez calmé les orages cellulaires, vous en viendrez à peaufiner votre profil. Patientez quelques mois.

Mon but n'est pas de vous imposer de manger comme ceci ou comme cela. Je veux ouvrir une porte à une autre vision du réel nutrimentaire et vous convaincre que votre intuition profonde au plan alimentaire est généralement juste. Mais oui, vous avez raison, vous vous sentez mieux à manger gras, tout cru ou plus liquide que la moyenne. Mais non, vous n'avez plus besoin des conseils du gourou alimentaire qui vous a tenu la main lors de votre entrée en matière. Le seul gourou de vous, c'est vous. C'est le bien être profond qui peut se dégager de cette nouvelle forme d'entente avec votre corps-partenaire qui sera votre maître..

La piste alimentaire proposée par la diététique de l'ayurveda est certes un outil formidable pour cerner son propre profil. Mais, méthode oblige, les livres sur la diététique de l'ayurveda indiquent des listes d'aliments interdits ou favorables en fonction de votre profil. Je les juge un peu compulsives. Elles sont utiles pour les débutants, que vous n'êtes plus à ce stade-ci de vos recherches, puisque vous êtes un lecteur de topo. Or ceux-ci sont rédigés pour les praticiens et les férus de nutrition. Je tâcherai dans les prochains paragraphes d'extraire, pour chaque dosha, les principes utiles à remettre droit votre beau corps d'athlète sans vous enfermer dans une liste, tout comme je l'ai déjà fait pour le régime des groupes sanguins.

C'est avec la force de quelqu'un qui s'écoute enfin que vous vous stabiliserez sur cette plate-forme pour construire votre plan alimentaire

Des cures

En ayurveda, tout commence par une cure de purification pour éliminer les scories accumulées. On se retrouve proche du principe des cures antifatigue biannuelles (mon libellé, voir mon topo éponyme; le terme le plus connu est « cure de drainage » ou « cure détox' ». La cure de détoxination ayurveda est un programme plus strict que celui

qui est exposé pour chaque dosha. L'idéal serait de pratiquer une semaine de purification en résidentiel, où vous pourrez parfaire l'étude de ce merveilleux système oriental. Je cite un centre en bibliographie (p. 46). xx permanent pas curexx

Les monotypes et les bidoshas

Prenons des cas concrets. Trois personnes ont rempli le questionnaire (p. 24).

- Christine a obtenu : Vata 101, Pitta 76, Kapha 68.
- Veronica : Vata 87, Pitta 95, Kapha 58.
- Maurice : Vata 56, Pitta 50, Kapha 48.

Les bidoshas sont le cas le plus fréquent. Qu'est-ce donc? Deux des doshas sont équilibrés à moins de dix points l'un de l'autre. C'est le cas de Veronica qui sera dite pitta-vâta et dont l'on pourrait énoncer qu'elle est en « carence de terre (kapha) » .

Plus rarement, l'on trouvera des personnes à monotype, qui sont clairement en excès de l'un des doshas, comme Christine, nettement vâta. C'est dommage, car c'est pourtant ce qui permet des choix alimentaires les plus clairs.

Rarement aussi, l'on découvrira des sujets en équilibre pour les trois doshas. C'est l'exemple de Maurice, dont les valeurs de vent, de feu et de terre sont très proches -- en tout cas elles ne diffèrent pas d'au moins dix points l'une de l'autre.

Les profils changent au fil des saisons et des agressions de la vie, aussi. Une personnalité clairement Vata, sec et mince, peut devenir un peu rondouillet après 45 ans, à force de chocs (ou de multiples essais de régimes, par exemple).

Les doshas se déséquilibrent d'autant plus vite que l'on laisse les déchets (appelés « ama ») stagner dans l'organisme. Cet ama ne peut circuler que grâce au feu intérieur (appelé « agni » en ayurveda). Quel que soit le profil des doshas, la capacité digestive est fonction de la force de cet agni, dont il existe une quarantaine de formes différentes.

Chaque agni vise à assimiler au mieux un des générateur d'*ama*, que ce soient les aliments (cet agni sera alors le feu gastrique, ce que l'on peut comprendre), les boissons, mais aussi l'information, le bruit, les émotions. Oh, que cela devient difficile à suivre... Je me limite ici à la toute petite portion diététique de l'ayurveda. Je laisse aux experts la médecine de l'ayurveda en tant que telle.

Pacifier ou stimuler les doshas

Chaque dosha est pacifié ou stimulé par certains aliments, certaines textures, certaines couleurs, et/ou certains goûts. Par exemple, l'hiver, le froid, le cru, le maigre aggravent la part vâta, par exemple.

On parlera de facteurs alimentaires vatagéniques, pittagéniques et kaphagéniques. Certains facteurs environnementaux peuvent aussi changer les proportions de doshas, tout comme certaines affections (des muqueuses ou du système digestif) font aussi pencher la balance. Les saisons influent sur la part vata, pitta ou kapha de votre tempérament. L'hiver est une saison qui surstimule les excès de vent, même chez des personnes d'autres doshas. Une femme née Pitta peut aussi devenir une fausse Vata en apparence à force de se conformer au modèle d'une superwoman moderne. Vous voyez pourquoi le thérapeute est ici indispensable? Son travail sera de vous faire revenir à votre nature profonde.

Principes alimentaires communs à tous les mangeurs

Les conseils communs à tous dans la diététique de l'ayurveda relèvent du pur bon sens, dont nous nous sommes éloignés par un attachement trop fort à la gastronomie à la française.

Chaque repas devrait contenir un tiers de solide, un tiers de liquide et... un tiers de vide. Un hôte indien est enchanté si vous avez encore faim en quittant la table.

Le petit déjeuner est facultatif, surtout pour les profils Kapha. Certains diététiciens conseillent des petits déjeuners si complets qu'ils en sont presque des repas en soi. On peut craindre qu'ils ne vous fatiguent

l'organisme plutôt qu'ils ne le ressurcent. Écoutons plutôt la longue expérience de la diététique de l'ayurveda ou des Chinois : c'est le midi que les forces de digestion sont les plus fortes.

En ayurveda, on ne mélange pas d'aliment réchauffant (comme la viande) avec un aliment rafraîchissant (comme les laitages). On ne mélange pas plusieurs protéines au même repas. Les desserts sont peu courants. L'ayurveda déconseille trop de cru ou de manger trop froid.

Une des facettes de cette diététique me semble difficile à pratiquer : il y est interdit de réchauffer un plat. Comment, sans le congélateur et les préparations du dimanche pour la semaine, pourrais-je tenir mon planning spécial Jules ?

Ressourçant

Ce résumé des pistes ayurveda est combiné au bon sens de la *Cuisine nature*. Connaissant les résultats de l'ayurveda à l'américaine du père Chopra, vous imaginez quels résultats vous aurez en ajoutant la part de qualité alimentaire que je vous propose tout au long de mes écrits ! Scoop du jour : les maîtres indiens n'avaient jamais imaginé que tant d'humains accepteraient de manger du carton -- c'est ce que sont pour le corps les aliments de dépannage suradditivés. Les principes détaillés ici vous seront d'autant plus efficaces que vous acceptez de n'acheter et consommer que des aliments ressurçants.

Avouons que c'est un peu casse-pieds pour les courses dans un premier temps, certes, mais c'est la porte vers la thérapeutique dans l'assiette. Le beurre est donc de lait cru, bio si possible, les fromages idem; les viandes sans résidus aucuns sans sucre ajouté sans bricolage boucher (pas de charcut', etc, pas de viande hachée, etc.); le bouillon de poule est fait maison; les légumes sont pressés en jus frais chez soi; les pains sont au levain vrai et à une seule céréale; etc etc..



Une autre vision de l'icône de yin et de yang chinoise. Des interactions ont lieu en permanence entre le physique, l'émotionnel et le spirituel. L'un stimule l'autre dans une course sans fin. Ces trois pans ont un impact différent dans votre entrain alimentaire.

Des goûts orientaux

En ayurveda, le « goût » est un concept plus vaste que ce que vous percevez sous la langue lors de dégustations. Les goûts peuvent influencer sur les processus de digestion. Ils sont plus proches de la médecine des humeurs d'avant la Renaissance. Que recouvrent les goûts acide, amer, astringent, doux et piquant?

ACIDE. Citrons - fromage yaourt crème aigre - tomates, raisins, prunes, fruits acides - vinaigre (donc : cornichons, câpres, ou tous les pickles) - alcools - aliments fermentés comme choucroute.

AMER. Légumes amers : endives, radicchio, laitue, romaine, concombre amer, épinards, légumes verts à feuille en général - curcuma, fenugrec, cumin, gomasio, graines de sésame - zeste de citron - eau gazeuse - café, pamplemousse, chou de Bruxelles.

ASTRINGENT. Haricots secs, comme les lentilles - pommes, poires - laitue - choux, brocolis, chou fleur - pommes de terre. La salade, par exemple, est amère ET astringente.

DOUX (aussi appelé parfois sucré). Miel - riz - lait, crème, beurre - pain (blé, froment).

PIQUANT. Poivre, piments rouges, gingembre - ail, oignons, radis - nourriture épicée en général.

Des menus par type alimentaire

Où l'on verra comment adapter son assiette quotidienne selon les dohas, ou forces et faiblesses, en diététique indienne. Je cite ici quelques recettes de mes livres, pour une adaptation à l'europpéenne, comme le fait Deepak Chopra.

Dans la vision holistique de la diététique de l'ayurveda, technique indienne séculaire que j'ai très succinctement présentée dans les pages précédentes, certains profils métaboliques sont apaisés ou excités par certains aliments. La pratique sérieuse de la diététique de l'ayurveda exige l'intervention d'un médecin indien. Je n'expose ici que des principes de base. Les idées de plats que je soumetts ne sont qu'anecdotiques au regard de la complexité du regard d'un ayurvédiste. Il se peut que vous viviez une maladie à tendance pitta alors que vous êtes d'un autre dosha, que l'hiver rallume des petites dérives vata chez un tempérament kapha, que vous ayez, comme la quasi majorité des Occidentaux aujourd'hui, subi des « déformations » de votre constitution première, comme être devenu un faux vâta, par exemple.

Les résultats au questionnaire (p. 24) ne sont que le reflet de votre condition du moment, et non de votre constitution profonde. Les principes et les menus proposés ici ne sont conçus que comme un support pour mettre en place au quotidien les conseils du médecin.

En famille, ne vous fatiguez pas à préparer trois plats différents si les trois convives sont de trois doshas différents. Maintenant que j'ai compris leurs principes diététiques, je comprends mieux l'ordonnance des tables en Inde. Au milieu de la table sont placés plusieurs bols, dans lesquels chacun se sert pour construire sa propre assiette : riz, épinards, lentilles, sauce, etc. Les magasins spécialisés vendent aussi des mélanges selon les doshas, dont vous saupoudrez les plats qui ne sont pas préparés selon votre mode alimentaire individuel -- vata, pitta ou kapha churna.

Rares sont les personnes qui sont d'un type très franc, nous sommes plus souvent des mélanges subtils. Si vous avez la chance d'être «monodosha» (monotype), inspirez-vous de quelques suggestions dans le décodage qui suit pour trouver votre mode alimentaire optimal.

Vâta

Vata représente l'air et l'éther, ainsi que le mouvement. Représentons-nous, en icône, une Françoise Hardy ou un Fabrice Lucchini. Profil changeant, imprévisible, variable en taille, en humeur, en action. Enthousiaste, impatient, imaginatif, impulsif, facilement grinçant en paroles. Rapide à agir mais rapide à se fatiguer aussi. Termine avec difficultés les multiples tâches qu'il entame simultanément. L'énergie fluctue fort : il saute de son lit comme un petit diable hors de sa boîte, tourbillonne comme une abeille puis s'écroule pour une sieste. Lorsque vata est déséquilibré, nous voici en face d'une poule qui court sans tête, mon profil d'avant la révolution kousminiennne. On comprend qu'il n'est pas de limite à leur imagination. vâta entamera dix huit projets pour en mener un seul à bout puisque sa seule limite est le ciel (*the sky is the limit*).

Théoriquement chez un mangeur en excès de vent/vata, les troubles de santé se posent sur les intestins et la digestion, depuis tout petit. Facilement anxieux, sujet aux insomnies, au syndrome prémenstruel, à la constipation. Articulations fines. D'un métabolisme rapide, il reste facilement mince et sec, sauf après des exagérations répétées. Il n'a aucun mérite à rester mince, c'est sa nature !

En déséquilibre, vâta tend à mener une vie de bâton de chaise, sans horaires réguliers. La régularité des horaires est l'une des clés de son bien-être, même s'il est difficile de l'y contraindre.

À mon expérience, ce sont les profils en excès vata qui sont les plus susceptibles d'être victimes de carences en neuromédiateurs, même en vivant dans une famille équilibrée et aimante. Le résultat est que ces personnes sont sujettes à des dépressions ou des formes de cyclothymie difficiles à gérer. C'est une faiblesse qu'un thérapeute indien aurait essayé d'équilibrer dès le jeune âge, car la pratique de l'ayurveda vise à prévenir plutôt que guérir, tout comme la médecine traditionnelle chinoise. C'est parmi les excès de vâta que l'on retrouvera les victimes de ce que l'on nomme candidose aujourd'hui dans les cercles naturo — ce qui n'est

parfois qu'un affaiblissement général de l'organisme. C'est normal. Comme ces profils trouvent leur nourriture essentielle via les matières grasses, ce sont les premiers à souffrir de la lipidophobie actuelle. La carence en bonnes graisses est la mère des troubles nerveux.

C'est aussi chez mamzelle vata que le désendoctrinement est le plus laborieux. Cérébraux à outrance, les profils vata n'écoutent tout simplement pas leur corps. Ils écoutent les gourous et suivent les livres !

Parmi les trois doshas, c'est vata qui s'aggrave le plus facilement. Évitez tout ce qui renforce le déséquilibre Vata : le climat froid, le jeûne, les déplacements surtout en avion, le chagrin, l'automne et le début de l'hiver, les horaires irréguliers, les lavements intestinaux fréquents, l'alimentation qui ne correspond pas à celle que je reprends dans le tableau vâta ci-après, C'est le point le plus facile à travailler, car sous certains climats il faut bien s'accommoder de climat froid, de vent et d'humidité, ces éléments qui fâchent le métabolisme des excès de vent. Dans ces cas, il faudra être d'autant plus attentif aux principes alimentaires et aux autres techniques qu'un praticien de l'ayurveda conseillera (jardinage, percussions, poterie, etc.).

Principes alimentaires pour pacifier vâta

Pour tempérer les excès vâta, le mot d'ordre sera : gras, cuit, onctueux. Privilégiez les goûts salé, acide et doux. Soyez régulier dans vos rythmes alimentaires : deux à trois repas, sans en sauter un, aux mêmes heures chaque jour.

MATIÈRES GRASSES. Votre plan alimentaire doit être riche en graisses : 6 cuill.s. ou équivalent par jour minimum (huile de sésame, beurre, crème, entre autres). Le type de graisses dépend de votre profil individuel et de l'état digestif global. Les noix & C° ne seront pas dégustées crues, mais seront salées et torrifiées (maison, selon la recette de *Brésilienne*). Elles sont alors « chaudes, lourdes » au sens ayurvedique.

Évitez les aliments froids, légers et pauvres en calories qui vous laissent sur votre faim. Une salade composée en étant une illustration, assaisonnez-la d'huile pour l'équilibrer ou, au restau, préférez un potage

bien chaud, pain et beurre. Le cas échéant, le dessert doit aussi être chaud.

CUISSONS. Privilégiez la cuisson « sèche » au four (les cuissons basse température à 85°C détaillées dans *Mes recettes antifatique*) ou au wok, les rôtis, les grillés, les sautés plutôt que la vapeur, la forme bouillie ou pochée. Les fritures sont même autorisées (en modération, bien sûr). Vos plats de choix seront donc des potages onctueux, des plats au wok finis à la crème de coco ou à la crème fraîche, des plats mijotés longs (daube ou carbonnades à la flamande).

VÉGÉTAUX. Les légumes seront présentés en mousses, améliorées d'un bon peu de matière grasse. Facile à faire avec les mousses : chaque convive ajoute dans son assiette la dose et la qualité de matière grasse qui lui convient.. Consommez peu de légumes et de fruits crus, sauf sous la forme de jus frais dilués dans du bouillon maison chaud ou de l'eau chaude. Ou alors accompagnés de beaucoup de matière grasse.

MATIN. Prenez un petit déjeuner sage et salé. Votre autre choix serait du pain bien beurré ou du Porridge au lait entier, à la crème fraîche ou à la purée d'amandes, du Riz au lait classique ou au lait de riz, un Crumble xxcsécial jules au beurre ou du Lemon Curd sur une Crêpe maison.

COLLATION. S'il vous en faut (lors de périodes de multiprises alimentaires, comme pendant la cure antifatique), votre choix sera gras cuit onctueux, de préférence salé. Peut-être une Barre protéinée d'avoine, tartinée d'une cuillerée de Lemon Curd. Les fruits riches en sucre et mûrs sont bons pour vata, s'ils sont cuits (en compote, par exemple). Une pomme crue, que les régimeurs conseillent de déguster en collation pour tamponner la faim, est un choix contreindiqué. Si vous insistez, dégustez cette pomme crue dans l'après-midi et accompagnez-la d'une belle et bonne poignée d'amandes ou de graines de courge.

Les aliments à sucre ajouté sont toujours, chez vâta, accompagné d'aliments nourrissants, comme des laitages : par exemple une compote de fruits maison à la cannelle avec un peu de fromage frais de lait cru ou de la crème (mmmmh !).

DIVERS. Vata est le seul profil ayurveda qui est ressource par les laitages.

Retenons qu'en Inde, les laitages sont le beurre, le lassi (yaourt dilué) et les dés de fromage frais. Ils ne cuisinent pas à la crème fraîche et ne mangent pas de fromages affinés comme le Comté. Les fromages affinés plusieurs mois ont le petit défaut, même lorsqu'ils sont crus et bio, d'être un apport d'amines alimentaires qui peut faire flamber un réactif.

Lors d'une forte baisse d'énergie en fin d'après midi, Deepak Chopra conseille pour vâta un thé à l'anglaise : une infusion et des biscuits. Je proposerais en version ressourçante des *Rochers de coco* maison, des *Barres protéinées d'avoine*, par exemple. Un nutrithérapeute conseillerait plutôt du salé. C'est oublier que vâta a une dent sucrée au naturel et qu'il métabolise bien les sucres sains, à cette heure du « *High tea* » des Anglais.

BOISSONS. Une boisson indienne élimine l'excès de vata : le lassi (yaourt dilué pour moitié d'eau).

Si l'on peut résumer, on retiendra qu'au plan alimentaire, Vâta est pacifié par une alimentation grasse, onctueuse, cuite et des goûts acide, doux et salé. C'est pour vâta que j'ai inclus sur le site et dans les livres des recettes comme les plats au wok, le *Lemon curd*, la *panna cotta* et même les *Croquettes aux crevettes grises*.

C'est aussi pour ce profil que j'ai intégré dans mon livre sur les graines germées tant de recettes cuites et riches en graisses, diamétralement opposées en cela aux dogmes des germivores. Ils sont ressourcés par les graisses laitières et la famille blé, ainsi que les aliments lourds comme les viandes. Ils profitent des cuissons à l'étouffée ou des cuissons longues (bouillon, etc.) plutôt que du cru, qui les dévitalise. Les fruits leur sont contreindiqués. Les graisses originelles sont LE remède de « vata » (et, je vous rassure, les graisses originelles ne font pas grossir, elles peuvent même faire maigrir si on ne les cumule pas à des sucres et des farineux) Pour calmer vata, il faut éviter le cru, le sec, les feuilles vertes et il faut suivre une routine régulière.

Pitta

Pitta représente le feu et le métabolisme. S'il fallait trouver un prototype pour ce dosha, notre profil type serait Alain Delon pour le masculin et Annie Duperey pour le féminin. Rapide, intelligence acérée, très efficace et méthodique dans son travail et dans l'organisation. Peut exploser en colères. Perfectionniste, parfois trop critique, même arrogant.

Sujet à l'acné, aux ulcères. Fragilité : l'estomac xx. Physique équilibré, il peut quasi tout se permettre en hygiène de vie... jusqu'à quarante ans. Endurant à l'effort. A souvent soif et facilement chaud. Ne supporte pas les chaleurs fortes ni l'été.

Le mot d'ordre pour apaiser pitta serait : modération en toute chose, mot d'ordre qui les ferait plutôt fuir. Tant pis. Ils y viendront bien un jour. Ces personnalités cherchent l'excès : s'ils boivent, c'est trop ; s'ils épicient, c'est du tabasco dans tous les plats... Difficile de les modérer et pourtant, telle est leur clé de bien-être.

Pitta sera déséquilibré par le climat chaud, trop de responsabilités, la compétition, le sel et les épices, l'été, la colère, l'alimentation qui ne correspond pas à celle que je reprends dans le tableau pitta ci-après).

Au plan alimentaire, les profils en excès de feu se sentiront bien mieux s'ils choisissent les versions les plus liquides des plats : soupes, jus frais. Ils peuvent boire tant et plus (alors que surboire serait presque délétère chez les excès de vent ou de terre). Ils sont les plus adaptés au régime type Kousmine : végétarien, céréales complètes et légumes, huiles végétales.

Principes alimentaires pour pacifier pitta

Pour tempérer les excès pitta, mangez en quantités modérées, moyennement gras et plutôt végétarien, tout au moins sans chair animale. Beaucoup de légumes, légumes secs et céréales. Les recettes de mon livre *Un Jules en cuisine végé* ou *Tartes végé pour les Jules* sont pour vous, tout comme la *Cure antifatigue*. Limitez les stimulants comme l'alcool, le sucre, le thé, le café, l'excès de sel, les piments. Ajoutez

des aromates pour compenser les moindres doses de sel. Privilégiez les aliments légers, frais ou tièdes, de préférence très aqueux (jus de légumes frais, salades de fruits, etc.), le cru, les goûts amers, astringents et doux (la salade, par exemple, est amère, astringente, légère et fraîche). Peu d'aliments frits. évitez les aliments secs et salés (biscuits d'apéritif, cacahuètes), surtout accompagnés d'alcool. Réduisez l'excès de goûts acides et salés (yaourts, vinaigre, tomates, etc.). A mon expérience, les profils de feu sont rarement attirés par les sucreries. C'est au vin qu'ils n'arrivent pas à résister ! Les excès de lipides sont du feu liquide selon les Indiens. Les graisses seront alors crues et consommées en modération, chez misteur pitta.

Hors ayurveda, mon observation de terrain : les profils en excès de feu semblent les seuls aptes à métaboliser des quantités de fruits frais, quitte à faire des cures frugivores comme la cure de raisins.

Deepak Chopra conseille un petit déjeuner de céréales froides, de biscuits à la cannelle, une salade de fruits frais. Pour un petit déjeuner de pitta qui aurait peu faim le matin, on pourrait imaginer un milk shake ou sa forme à la mode : le Smoothie ou Velouté, qui conviendra mieux qu'une Crème Budwig, par exemple. En boissons, buvez plutôt des infusions (menthe, réglisse, etc.). Pour apaiser une digestion irrégulière ou difficile, consommez du tchai (thé au lait chaud cuit avec des épices dont cardamome).

Si l'on peut résumer, on retiendra qu'au plan alimentaire, un mangeur en monodosha/excès de feu-pitta est pacifié par un plan quasi-végétarien moyen en graisses, riche en légumes, par une forme plus liquide que solide de nourriture (jus, soupes, milk shakes etc.). Les goûts seront de type amer, doux, astringent. Il faut éviter les excitants (piquant, relevé, vin et alcools, viande en excès, etc.). Les praticiens de l'ayurveda ont d'autres outils pour équilibrer les énergies (natation pour les excès feu, massages selon énergie, etc.).

Kapha

Notre icône de kapha serait Gérard Depardieu pour les hommes et Jeanne Moreau pour les femmes. Kapha (se prononce « kafa » dans le Nord et « kapa » dans le Sud de l'Inde) représente la terre et l'eau, ainsi que la structure. Solidité, fiabilité, force, énergie disponible à long terme. Défaut : digestion laborieuse. Le métabolisme est très lent. Calme, il est lent à se fâcher, mais à agir aussi. Évitant les polémiques, il est diplomate en diable. Tend à la procrastination et à l'excès de poids. Là où vata se lève comme une torpille, kapha mettrait une heure à se mettre en route. Sujet aux allergies, aux mucosités (sinus, etc.). C'est un plaisir de traiter d'alimentation saine avec un profil nettement kapha, car ceux-ci semblent souvent à l'écoute de leurs sensations, de leurs goûts, des effets de l'alimentation sur leur bien-être.

Kapha sera déséquilibré par la sédentarité, le doute, l'avidité, le fait de trop dormir, l'alimentation inverse de celle que l'on reprend ci-dessous comme pacifiante (en gros les excès à la Française), la fin de l'hiver et le printemps

Principes alimentaires pour pacifier kapha

La *Cure antifatique* leur convient à merveille : beaucoup de cru, le tout modéré en quantité et variété, et en multiprises alimentaires. Il est utile pour une digestion lente de manger souvent de petites quantités.

NB. Je serais plus prudente pour un plan permanent, quoique j'ai tant rencontré de profils de terre de plus soixante ans qui se portent à merveille à picorer tout au long du jour... S'il faut une norme, je raisonnerais hors ayurveda sur ce coup-là : la digestion étant lente et laborieuse, j'inviterais les profils en excès de terre à s'essayer au jeûne intermittent : ne manger que deux fois par jour, dans un délai de 6 à 7 heures. Par exemple : à 13 h et à 19 h, ce qui laissera une longue plage de repos alimentaire au corps, c'est à dire presque 18 heures de repos !

Pour tempérer les excès kapha, évitez les laitages et les goûts doux.

Mangez léger et simple : limitez-vous à trois aliments par repas, ne surdosez pas en graisses. A l'expérience, ce sont les profils de terre à qui profite le mieux des plans hypolipidiques comme le Weight Watchers. Au restau : préférez la cuisine orientale, plus légère. Privilégiez le croquant chaud. Choisissez des saveurs amères (laitue, endives, eau gazeuse) ou piquantes (gingembre dans un jus de légume frais) plutôt qu'acides ou salées. Les goûts amers et astringents doivent être présents à chaque repas (cumin, fenugrec, curcuma, graines de sésame du gomasio).

Pour kapha, tous les laitages sont à modérer y compris le beurre. Deepak Chopra recommande de les éviter surtout au cours d'un repas riche, lourd, sucré comme un hamburger suivi d'un milk shake, repas quotidien de tant d'Américains aujourd'hui. Évitez tout spécialement les crèmes glacées qui refroidissent. Mon ajout perso : chez les excès de terre, les laitages devraient être exclus totalement en phase de crise, spécialement en cas de mucosités.

En excès kapha, vous pouvez manger plus maigre que les autres doshas, mais sans descendre sous la barre des 20% de la ration quotidienne -- que l'on peut mettre en regard des profils en excès vata, qui doivent parfois consommer jusqu'à 50-60% de leur ration quotidienne en graisses pour y trouver leur équilibre. Parfois, ai-je écrit. Amie vata, que je ne vous surprenne pas à me copier sans vous écouter.... Ce seraient nausées et écoeurement garantis.

Le mode alimentaire kapha étant peu riche en graisse, vous devez les choisir exclusivement de qualité originelle, nue et crue (à l'exception de la famille coco/palme, du saindoux et du blanc de boeuf qui gardent leurs propriétés cuites).

Ciblez le plus de légumes et fruits frais. Les Indiens autant que les Chinois partent du principe qu'à manger trop de végétaux crus, on épuise le feu digestif... Mais mon observation est que tempéraments kapha semblent les seuls à qui réussit à long terme le crudivorisme. Cuisez en tout cas les légumes si vous avez des soucis d'intestin. Toutes les protéines animales peuvent être crues ou quasi, comme dans les

carpaccios, les ceviches, les tartares, steaks saignants. Vous en trouverez moult recettes dans *Mes recettes antifatigue*. Ce livre est d'autant plus utile aux profils de terre/kapha qu'on y utilise peu de farineux. Or, en excès de kapha, vous n'êtes pas apte à traiter les sucres et les farineux dans les doses que nous consommons ici en Occident. Pas drôle, d'accord. Réduisez les farineux au maximum de ce qui vous fait encore plaisir. Évitez en tout cas le plus possible le sucre ajouté, même sous sa forme réputée saine. La Liste des unités sucres (que j'ai transmise dans mon topo *Cinglés de sucres* ou qu'un coach vous transmettra s'il vous suit) est pour vous. Mangez peu d'aliments sucrés en général, même riches en sucres naturels (fruits crus ou cuits, saveurs sucrées comme carottes, etc.. Selon l'ayurveda, seul le miel vous est favorable, en petites quantités et toujours hors cuisson.

Mon ajout perso, car ces choix ne sont même pas mentionnés dans la diététique de l'ayurveda : dans la gamme du pur cru végétal, les germinations sont idéales pour votre profil. Et c'est bien normal, car les graines germées représentent la forme prédigérée de l'alimentation. Deux verres de jus de légumes frais et crus par jour seraient aussi l'idéal pour le profils kapha, ils sont si faciles à digérer. L'autre solution pour mieux digérer serait de pratiquer l'alimentation séquentielle selon le docteur Bass, une forme de dissociation alimentaire bien plus sociable et tenable que la dissociation classique.

Les sujets en excès kapha doivent encore moins se forcer à manger le matin que les autres profils. Un brunch à onze heures est amplement suffisant, précédé du petit déjeuner le plus léger de tous : une tisane, un thé ou de l'Hydromel avec ou sans jus de gingembre. Bien sûr, PAS de petit déjeuner bacon-saucisses.

à l'inverse de vata, kapha peut jeûner sans dégât. Vous devriez même idéalement jeûner un jour par semaine pour vous garantir le repos digestif. En vérifiant si vous le supportez, bien sûr, car l'un n'est pas l'autre. Et en étant prudent si vous prenez des médications chroniques. Avis du médecin avant toute chose !

Kapha peut sauter un repas de temps en temps, le remplacer par de l'Hydromel (avec ou sans miel). Profitez des aliments stimulants, usez

et abusez d'aromates et d'épices. Les plats épicés élimineront chez vous les mucosités excessives, et contrebalanceront le froid/humide de l'hiver. En gros, outillez-vous de tous les adjuvants culinaires qui facilitent le processus digestif et permettent au corps de s'atteler à d'autres boulots plus essentiels. Mâchez des graines de fenouil après les repas pour faciliter la digestion, buvez de infusions de gingembre chaud et de miel

Si l'on peut résumer un concept très compliqué, un mangeur en monodosha/excès de terre/kapha est pacifié par la simplicité des repas. Il se ressource par une assiette peu grasse, l'absence totale de sucre et la consommation très modérée de farineux. Les praticiens de l'ayurveda leur conseillent des multiprises alimentaires pour calmer un estomac fragile. Vous avez reconnu le système de ma *Cure antifatigue*. C'est pour les excès de terre que j'ai résumé l'alimentation séquentielle du docteur Bass, qui est une variante plus équilibrée de la dissociation alimentaire à la Montignac/Sheldon (voir ppy). Elle leur rend la digestion infiniment plus aisée. Les recettes aux graines germées sont pour eux aussi. Les goûts à privilégier : piquant, amer et astringent. Ils sont réactifs aux laitages et aux fritures. Ma touche perso, non ayurvédique: je pense que les protéines sont le remède des profils de terre. Ils doivent veiller à en intégrer à chaque repas.

Le cas des laitages

En ayurveda, tous les mangeurs ne peuvent profiter des vertus des laitages. Ce sont en particulier les personnes qui vivent un excès de kapha. A l'inverse, d'autres types biologiques profitent à plein du beurre et des laitages : ce sont les personnes en excès « vâta ». Ici, n'est pas le lieu d'un exposé sur le sujet, bien plus complexe que la phrase précédente ne le sous-entend. Dans le cas d'otites à répétition chez un enfant, quel que soit son profil, j'éliminerais les laitages tout venant le temps de calmer l'inflammation, en privilégiant les laitages de lait cru lors de la reprise alimentaire — surtout s'il s'agit d'un sujet du groupe A, de type kapha. Dans le cas d'otites répétitives, avant de procéder à une douloureuse opération et à la mise en place de drains, je commencerais par tester l'éviction de tous les laitages. Si cette exclusion ne donne pas d'effet, il sera encore bien temps d'intervenir ultérieurement au plan chirurgical. Nous disposons de tant d'aliments frais et sains sur nos étals européens qu'on ne souffrira pas de cette éviction sur le plan nutritionnel. Sur le plan affectif, la vie sans lait devient d'ailleurs de plus en plus facile à pratiquer en société, car ces allergies et les intolérances aux laitages se sont généralisées. Il n'est plus étonnant de prévoir, dans les goûters d'anniversaire, des variantes de surprises sans laitages.

Le centre Tapovan

Si cette approche à l'orientale vous séduit, il serait idéal de vous faire suivre par un médecin ou praticien de l'ayurveda. L'autodidactisme n'est pas de mise ici. En Belgique, je n'ai toujours pas collecté d'adresse de thérapeute fiable. Pas plus aujourd'hui en 2018 qu'en 2003, début de mes recherches en ayurveda. Pour la France, explorez les offres du centre Tapovan en Normandie ou à Paris, centres qui vous recevront en cures de purification aussi (équivalent de nos « cures de drainage »). Site : www.tapovan.com

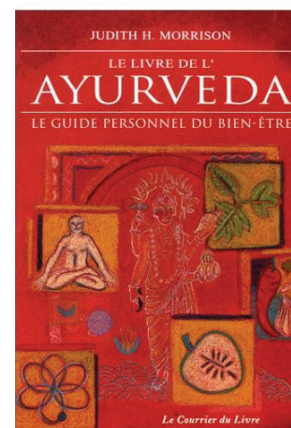
Bibliographie

Quelques pistes pour découvrir l'ayurveda et pour comprendre comment, grâce à ce système, trouver les moyens particuliers à utiliser pour rester en bonne santé, tant au plan de l'exercice physique que de la nutrition, en fonction de votre profil métabolique.

Deepak Chopra : « *La Santé parfaite* », éditions J'ai Lu, +- 7 €. Sous-titre de cette édition : « *guérir, rajeunir et vivre heureux avec la médecine indienne* ». Aussi en édition brochée, plus chère, aux éditions Presses du Châtelet.

Endocrinologue américain d'origine indienne, conférencier de renom, Deepak Chopra est l'auteur de plusieurs best-sellers traduits en de nombreuses langues. Il n'a pas été formé à la médecine de l'ayurveda, il en est un autodidacte. Cependant, il est si pédagogue et si éclairant que je le reprends comme référence. Ne vous fiez pas au titre inane de ce livre : « *La Santé Parfaite* », encore moins à son sous-titre qui ressemble à une invitation à Disney World. Le contenu est passionnant. Il mérite l'investissement. Ce sera un des piliers de votre bibliothèque en nutrition, aux côtés de Kousmine, Masson et Passebecq.

Le lecteur qui, après lecture, n'aurait pas compris la globalité de l'approche ayurveda ferait preuve de mauvaise foi. Le livre est aussi très pragmatique, mais moins alléchant que celui de Morrison (ci-après). De quel profil suis-je ? Comment équilibrer ? Quels massages ? Quels aliments ? Relisez le livre avec une petite œillère. En effet, au plan alimentaire, Chopra s'adresse à des Américains qui peuvent boire du lait le matin, engouffrer le midi un hamburger suivi d'un milk shake et terminer chaque journée devant la télé avec une crème glacée. Ces excès tempérés par le discours de Chopra ne sont pas souvent courants par ici. Enfin, pas encore.



Judith Morrison : « *Le livre de l'ayurveda* », au Courrier du Livre, 1995, 192 pages, +- 23 € (nombreuses versions de seconde main autour de 12 €).

Très pragmatique à l'anglosaxonne, avec des tableaux, des études de cas, des listes. Il est plus séduisant par sa mise en page que le livre de Deepak Chopra, mais plus léger dans son contenu.

Ce sont mes deux choix personnels. Rendez visite à votre libraire chéri et faites votre choix. En matière de diététique de l'ayurveda, choisir un livre particulier est assez difficile, tout

comme pour la diététique chinoise, car certains auteurs compliquent la donne en intégrant des concepts modernes, comme ce que j'appelle la potomanie (« *et bien sûr boire beaucoup d'eau* ») — alors qu'en diététique de l'ayurveda, ce choix ressort d'un profil ou d'un état particulier.

Dans ce chapitre, j'ai transmis en verbe profane ce que l'on peut retenir de cette tradition ancestrale, ce qu'on pourra cumuler au quotidien avec les autres facettes du profilage alimentaire. La seule piste des doshas est trop stricte dans l'absolu, ne fût-ce que parce que je ne sais comment aider les mangeurs qui sont en tridosha et bidosha. Je vise toujours la même optique : vous ramener à vous-même, vous inciter au « devenir soi nutritionnel ». Si vous vous écoutez finement, vous n'aurez besoin d'aucun coach en profilage, encore moins de la typologie de l'ayurveda.