

réapprendre à se nourrir selon l'Ayurveda

jour 1 - 30 mars 2020

J'essayais d'expliquer à un ami la différence entre un légume mort et un légume vivant, mais il ne me comprenait pas. Une carotte restait une carotte selon lui et elle n'allait pas pousser si on la replantait en terre ! Mais pour moi, entre une carotte pleine de vie qui sort du champ, ou une carotte qui attend dans le frigo depuis plusieurs semaines, on peut à l'oeil ne pas voir de différence mais ça ne veut pas dire que les deux carottes nourrissent l'homme avec le même type « d'énergie » pour reprendre un mot actuel. Il faut apprendre à discerner, à percevoir et à reconnaître la vitalité d'un aliment, déjà au moment des courses, ensuite dans notre façon de gérer nos stocks et nos repas. C'est toute une économie domestique à repenser pour imaginer une nourriture plus vivante qui transmet la vie au lieu d'alourdir le corps et l'esprit. Cela représente un effort au départ mais cela change toute la santé et donc toute la vie.

Pour le Yoga et l'Ayurveda c'est la base même de la santé et de la longévité.

Les repas peuvent élever vers la Vie, restaurer, rassasier de quantités raisonnables et emplir l'âme de reconnaissance et de gratitude. D'autres repas peuvent leurrer l'estomac en lui donnant un lest, tromper sa faim, et laisser perpétuellement insatisfait au point d'aspirer déjà au prochain repas !

Tout d'abord, je vais vous expliquer quelques bases de l'Ayurveda.

En Inde, tout l'univers, tout l'animé et l'inanimé, les règnes, et nous les hommes, tout est l'expression de cinq sortes de « souffles », du plus grossier la **Terre**, puis l'**Eau**, puis le **Feu**, puis l'**Air**, au plus subtil, l'**Ether** (l'Espace qui contient les quatre autres).

Ces cinq souffles peuvent prendre trois qualités nommées les trois *gunas* .

- > le *guna sattva* qui est l'état lumineux, pur et léger, aspirant à s'élever
- > le *guna rajās* qui est un état chargé d'énergie transformatrice, de passion, de désir, d'agitation
- > le *guna tamās* qui est un état dépourvu de vie, tendant à s'alourdir, à s'opacifier, à s'obscurcir, à s'autodétruire.

Kiran vyas qui a largement contribué à faire connaître l'Ayurveda en France explique ce classement entre les différents états des aliments dans son chapitre « l'art de bien se nourrir » in *Recettes végétariennes de l'Inde* que je vous recommande vivement !

« ...en premier lieu viennent les aliments sattviques, ceux qui sont chargés de lumière, de légèreté, de pureté. Ils développent la vie, la force, la joie et favorisent un élargissement de conscience »

- > tous les végétaux comestibles fraîchement cueillis ou déterrés (fruits frais, légumes frais) et crus
- > les légumes spontanés issues de la cueillette du jour même
- > les graines germées fraîches
- > les plats de fruits, de légumes qui viennent d'être préparés, non réchauffés
- > les produits locaux qui n'ont pas subi de longs transports
- > les plats préparés avec attention et amour
- > les plats appétissants et beaux à regarder

« ...en second lieu, les aliments rajāsiques, chargés d'énergie, de passion, de désir, donnent l'énergie, la puissance, les résistances... »

- > les aliments issus du règne animal, fraîchement apprêtés (œufs frais, viande, poissons très frais)
- > les plats de légumes secs « ravivés* » (céréales, légumineuses) qui viennent d'être préparés
- > les épices « ravivées* »
- > les huiles de première pression à froid, locales

- > les produits laitiers crus (les fromages non salés « fabriqués maison* », beurre cru, lait cru, etc...)
- > le sucre brun
- > les alcools

« ...en troisième lieu viennent les aliments tamasiques qui sont dépourvus de vie... »

- > certaines viandes faisandées, très cuisinées, de conserve (saucisson, rillettes, etc...)
- > les aliments trop cuits
- > les aliments avariés, périmés
- > le sucre blanc et ses succédanés (soda, biscuits et desserts industriels...)
- > les fruits et légumes cueillis depuis plus de quelques heures ou quelques jours, conservés en frigo, en cave, en conserve, etc...
- > les plats qui ne sont pas préparés du jour même ! (notion très importante)
- > les plats préparés industriellement ou à la maison mais sans soin, dans un climat de tension
- > tous les produits non issus de l'agriculture raisonnable, à forte teneur en résidus de pesticides et d'engrais chimiques
- > les aliments passés dans des appareils (robot, etc...)

*** j'expliquerai dans un prochain billet ces notions

J'ai conscience en vous expliquant ces notions que s'alimenter pour des urbains qui vivent loin des lieux de culture, cela peut paraître hors de portée, décourageant. Pourtant, on peut imaginer de manger plus souvent des graines qu'on fait germer soi-même près d'une fenêtre. Ou faire plus souvent ses courses pour ne pas faire attendre les produits, cuisiner rapidement mais plus souvent, en faire un moment de détente et de méditation, se renseigner sur les circuits courts d'approvisionnement, etc... Sans en faire un dogme ou un absolu, juste se mettre en marche vers « plus de vitalité » et observer les effets. Manger moins, mais plus vivant n'est pas forcément source de surcoût mais plutôt d'organisation.

La période actuelle permet peut-être difficilement d'aller faire ses courses de façon libre mais c'est un bon moment pour repenser nos actions en harmonie avec la Terre. Aucun pratiquant de Yoga ne peut faire l'économie de ces aspects essentiels.

Bien à vous

Pascal