

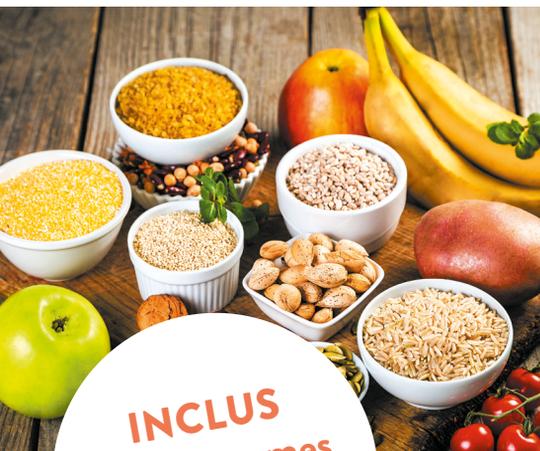
Carole Garnier et Florence Rajon

*Mes programmes*

# YOGA FOOD

Antistress • déttox • confort digestif • antidouleur

LES CLÉS DE LA CUISINE « YOGA » POUR BOOSTER  
SON ÉNERGIE ET PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ



**INCLUS**  
7 programmes  
yoga food  
et santé

LEDUC ↗

# Mes programmes

# YOGA FOOD

Pratiquer le yoga, c'est rechercher l'harmonie du corps et de l'esprit, un meilleur équilibre et une meilleure santé. Impossible dans ces conditions de faire abstraction de l'alimentation, l'un des piliers d'une bonne hygiène de vie. Mais manger yogi est tout un art : l'art de privilégier les aliments « sattviques », nourrissants et complets, qui apaisent le corps et le mental, et de limiter les aliments « tamasiques » et « rajasiques », qui alourdissent ou agitent. L'art aussi de préparer des assiettes aussi esthétiques que complètes, pour régaler aussi bien l'esprit que les papilles. Et enfin, l'art de déguster en conscience et avec gratitude.

Dans cet ouvrage :

- **Tout savoir sur l'alimentation yogi**, des aliments à privilégier jusqu'aux bonnes cuissons en passant par les postures pour bien digérer.
- **Les 50 meilleurs aliments de la cuisine yogi** : le riz, les pois chiches, le curcuma, la noix de cajou, le tofu...
- **7 programmes pour prendre soin de soi** à travers les postures de yoga adaptées et des menus sur mesure : antistress, minceur, détox, confort digestif, vitalité, antidouleurs, bonne humeur...

**Carole Garnier** est journaliste à *Vital Food* et *Dr. Good ! C'est Bon !*, et l'auteure de nombreux livres de référence sur l'alimentation santé aux éditions Leduc, dont *Ma bible des superaliments santé*.

**Florence Rajon** est journaliste et enseignante de yoga certifiée. Elle étudie aujourd'hui le Yoga Iyengar avec Valeria Rossi à L'Atelier du Yoga à Paris.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1949-0



editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Santé

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.  
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Design de couverture : Antartik  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève

© 2021 Leduc Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris  
ISBN : 979-10-285-1949-0

FLORENCE RAJON

CAROLE GARNIER

MES  
PROGRAMMES  
YOGA  
FOOD



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
<b>CHAPITRE 1</b> L'ALIMENTATION DU YOGI	11
<b>CHAPITRE 2</b> MANGER YOGA EN PRATIQUE	31
<b>CHAPITRE 3</b> LES 50 ALIMENTS DE LA CUISINE YOGI	53
<b>CHAPITRE 4</b> 7 PROGRAMMES YOGA FOOD ET SANTÉ	133
BIBLIOGRAPHIE	279
REMERCIEMENTS	281
TABLE DES MATIÈRES	283



# INTRODUCTION

**Q**u'est-ce que le yoga ? Vaste question ! On pourrait se perdre des années dans les réponses, complexes et passionnantes. Disons simplement que les origines du yoga remonteraient à 2 500 ans environ avant Jésus-Christ, si l'on en croit les vestiges découverts en Inde au début du xx<sup>e</sup> siècle. Les premières mentions du yoga se trouvent dans les « Veda », ensemble d'enseignements sacrés révélés par la *shruti*, c'est-à-dire par transmission orale, de sage en sage. Le yoga a plus tard été codifié par Patanjali, présumé auteur du Yoga-Sutra, à travers 196 aphorismes qui définissent précisément les règles philosophiques et morales du yoga (les postures viendront plus tard, on en dénombre une quinzaine au xv<sup>e</sup> siècle). Son origine remonterait de 500 à 200 ans av. J.-C.

Quant au mot « Yoga », dérivé du mot sanscrit *yug* qui a donné le « joug » chez nous, il signifie atteler, placer sous le joug, unir... Cette méthode permet d'unir le Soi, l'âme individuelle (*Atman*) et l'esprit universel (*Brahman*), soustraire notre essence divine (*Purusha*) à l'influence et à l'impermanence de la nature (*Prakriti*). Le yoga, lorsqu'il est bien pratiqué, unit aussi le corps, le souffle et l'esprit. Cette ascèse est un voyage à part entière, un cheminement à la découverte du soi, cet être profond qui ne se définit ni par son âge, ni par son métier, sa nationalité, sa culture, ou son éducation.

*Yoga citta vritti nirodha* en sanscrit : « Le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental ». Pour y parvenir, nous pouvons (et devrions !) nous plonger dans l'étude des textes, mais aussi et surtout, pratiquer les *asanas* (le nom des postures physiques en sanscrit). Comme pour toute discipline – pensez à la maîtrise d'un instrument de musique –, les bienfaits du yoga ne se font ressentir que par la pratique, la pratique, et encore la pratique ! *Practice yoga, and all is coming !* (« Pratiquez le yoga, et tout finit par venir »), disait Pattabhi Jois, l'un des grands maîtres du xx<sup>e</sup> siècle, père de l'Ashtanga yoga\*. C'est en observant attentivement les effets des *asanas* sur leur corps et leur esprit, que les yogis de l'Inde ont pu développer une science extrêmement raffinée et subtile. Elle ne s'enseigne pas – seulement – dans les livres. Elle se vit !

Sur un plan purement physiologique, la pratique de ces postures physiques permet la bonne circulation du sang et de la lymphe dans tout le corps, elle calme le système nerveux, sollicite les glandes endocrines et le *Pranayama* (soit la discipline du souffle et, pour les plus grands maîtres, de l'énergie vitale, le *Prana*). Ce dernier consiste en exercices de respiration et de contrôle du souffle et permet son déploiement dans tout le corps. Les deux combinés ont la faculté de soigner des maladies chroniques, réduire le stress et apaiser nos esprits surmenés... parmi tant d'autres bienfaits. Mais il ne s'agit que de deux branches du yoga.

## UNE VISION HOLISTIQUE DU MONDE

Au lieu de scruter à la loupe des entités séparées, depuis des millénaires les philosophies et sciences millénaires d'Asie s'intéressent à l'Homme et au monde dans leur globalité. L'humain, comme

---

\* L'Ashtanga est un yoga très dynamique, où l'on enchaîne, toujours dans le même ordre, des séries de postures.

une entité vivante, un microcosme au sein d'un macrocosme. Sans établir de frontières entre les deux, lorsque les sciences occidentales, telles que la biologie ou la médecine, isolent un phénomène pour mieux l'étudier et le comprendre. Cette approche globale est très différente de celle que nous, Occidentaux, portons sur le monde.

C'est cette vision globale que l'on retrouve dans le yoga et qui explique son immense succès. Certes, le yoga est à la mode mais, au-delà du phénomène, il semble que l'engouement prend racine car le yoga n'est pas qu'une simple discipline physique. Le yoga est une science, une philosophie et un art, qui peut changer celui qui le pratique. Les postures et les enchaînements que nous réalisons sur notre tapis ont le pouvoir de nous transformer hors de cet espace délimité, dans notre vie quotidienne, pour nous élever, faire de nous des citoyens plus ouverts et concernés, de meilleurs amis, de meilleurs parents... Parce que le yoga mène à la connaissance de soi, de son corps physique et psychique, de son intellect et de ses émotions, nous confronte à nos limites à nos peurs, à nos blocages, il permet une prise de conscience profonde et offre la possibilité de grandir, et de vivre plus en harmonie avec le monde qui nous entoure.

Et dans tout cela, l'alimentation fait également partie de cette prise de conscience. Le yoga améliore la santé, l'alimentation est l'une des premières portes d'entrée dans la recherche d'une vie saine. On perçoit parfois les yogis comme des ascètes extrêmes, d'austères végétariens ou névrosés de l'assiette qui grignotent des graines et se purifient à grand renfort de jus d'herbes. Certes, il y en a quelques-uns, mais ils sont loin de représenter la majorité ! *Mens sana in corpore sano*, disait le proverbe latin, « un esprit sain dans un corps sain », reprenait l'humaniste Rabelais au XVI<sup>e</sup> siècle. Comment l'esprit pourrait-il être « sain », calme et serein, lorsque notre corps n'est pas convenablement nourri ?



## CHAPITRE

# 1 L'ALIMENTATION DU YOGI

**L**e yoga nous apprend que nous sommes composés de cinq corps : le corps physique, le corps énergétique, le corps mental, le corps intellectuel et le corps divin. Autant de couches emboîtées les unes dans les autres, comme des poupées russes, et dont chaque enveloppe se confond avec la suivante. Pensées, émotions, corps physique ne sont pas séparés les uns des autres, mais tous liés ! Lorsque l'on pratique une *asana* (une posture), l'observateur extérieur pourrait penser qu'il s'agit d'un mouvement de gymnastique. Mais alors pourquoi se sent-on parfois si bien après un cours de yoga ? Ou comment expliquer que l'on soit envahi par la tristesse après une séance intense ? Et pourquoi des souvenirs oubliés remontent-ils parfois à la surface lors de la détente finale ? Parce que le yoga travaille sur toutes ces couches simultanément. La sollicitation de certaines zones profondes, qui ont gardé en mémoire notre histoire, nos joies et nos peines, met ces dernières à jour. Et la recherche d'alignement et d'harmonie de ces corps offre une sensation de centrage et de complétude. L'alignement permet de trouver, retrouver son « centre » à partir duquel on peut se déployer vers la complétude. Commencer à bien « nourrir » ce premier corps physique, c'est aussi permettre aux autres « couches » de s'harmoniser et de s'aligner.

## **C'EST QUOI, MANGER YOGA ?**

La fonction première de la nourriture est de nous offrir un carburant pour faire fonctionner tous les organes, muscles, d'offrir un sang oxygéné à la moindre cellule de notre corps. L'alimentation yoga, c'est tout simplement cela, se nourrir sainement. Pas selon des diktats, même s'il existe quelques règles simples, mais en écoutant ses sensations et en trouvant le meilleur équilibre pour nous, pour garder notre corps sain. Faire en sorte que cette nourriture ne nous alourdisse pas, mais au contraire nous rende léger, vif et alerte. Qu'elle nous garde en bonne santé et prévienne les maladies qui pourraient survenir.

### **Une digestion facile**

« Un bon yogi doit être capable de digérer un caillou ! », s'amuse certains professeurs. En matière d'alimentation, la digestion est primordiale. Après un repas, 60 % de notre énergie est accaparée par le travail des enzymes, de l'estomac, des intestins, à transformer en nutriments les aliments que nous avons consommés. Il est préférable de faciliter ce processus en consommant des aliments bons pour notre organisme et dont l'association fournit le moins de travail possible aux organes concernés.

### **Des menus meilleurs pour sa santé**

En pratiquant régulièrement, en étant ouvert à la philosophie du yoga, nos habitudes alimentaires peuvent changer et donner envie de se tourner vers des aliments bénéfiques pour notre santé. L'inverse est aussi vrai : en s'alimentant mieux, on peut découvrir que la pratique est plus fluide... Voilà un cercle vertueux auquel il convient d'être attentif.

## Une plus grande souplesse

Lorsque l'on pratique sur son tapis, on explore toutes les zones de son corps, on lui donne de l'espace, on l'étend (dans le sens d'expansion), on l'ouvre. Il en est de même en dehors du tapis : s'enfermer dans des certitudes sous prétexte qu'elles sont fidèles au dogme, qu'elles soient spirituelles ou alimentaires, mène à l'intolérance, ce qui est tout à fait contraire à la philosophie du yoga.

### LES 8 PILIERS DU YOGA

En Occident, le yoga est souvent réduit à une discipline purement physique et parfois acrobatique. Or, nous l'avons vu, le yoga ne se limite pas à ces *asanas*. Le yoga est une discipline psycho-physique, déclinée en 8 membres ou piliers, à comprendre comme les étapes d'un cheminement dont l'un des objectifs est l'union entre le soi et le principe universel ou divin (à chacun de choisir la dénomination qui lui convient).

#### **1. Yama : les règles sociales**

- *Ahimsa*, la non-violence.
- *Satya*, la vérité.
- *Asteya* : l'absence de vol, qui comprend aussi l'abus de propriété et l'abus de confiance.
- *Brahmacharya* : le contrôle de ses sens, de ses pulsions sexuelles.
- *Aparigraha* : la non-convoitise, la libération du désir, la satisfaction d'une vie simple.

#### **2. Niyama : les règles de vie individuelles**

- *Saucha* : la propreté, interne et externe.
- *Santosha* : le contentement.
- *Tapas* : l'ardeur dans l'austérité, la discipline, l'effort.
- *Svadyaya* : l'étude permanente de soi, au quotidien.
- *Isvara pranidhana* : la dévotion à Dieu (ou principe universel).

→

**3. Asanas :** les postures.

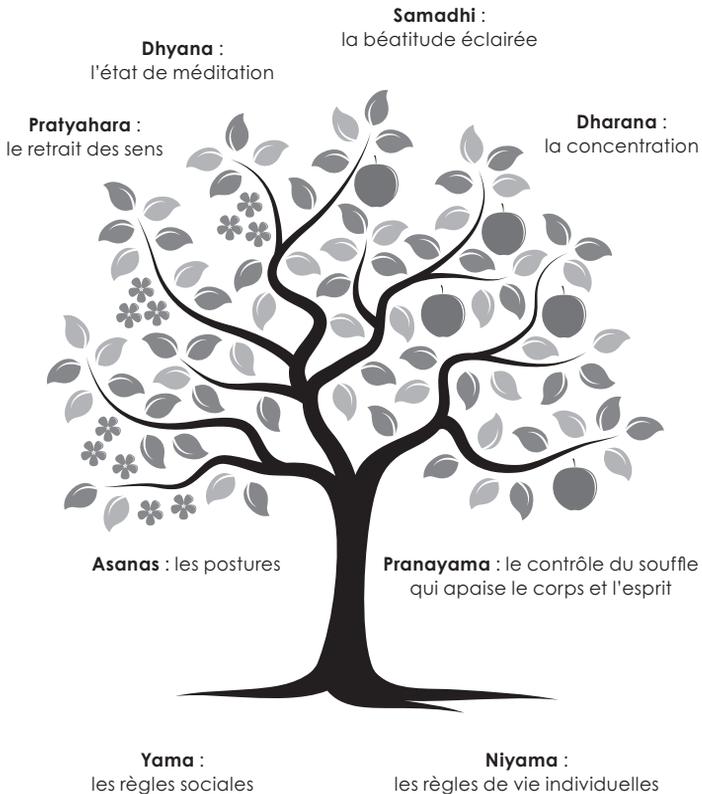
**4. Pranayama :** le contrôle du souffle qui apaise le corps et l'esprit.

**5. Pratyahara :** le retrait des sens.

**6. Dharana :** la concentration.

**7. Dhyana :** l'état de méditation.

**8. Samadhi :** la béatitude éclairée, l'union parfaite entre le Soi et l'Esprit Universel.



## COMMENT BIEN MANGER YOGA ?

Le yoga défend l'idée que le corps est un temple que nous devons honorer en le nourrissant d'aliments purs. Sans aller jusqu'à l'orthorexie – obsession malade qui consiste à ne rechercher que des aliments sains –, une fois que l'on pratique régulièrement, on se dirige assez naturellement et sans effort vers une alimentation plus équilibrée. Voici quelques principes tirés de sa philosophie à mettre en œuvre.

### Je me présente « propre » à table (Saucha)

C'est le premier des *Niyama*. Dans son sens le plus littéral, on passe à table comme on pratique : en étant propre. Extérieurement et intérieurement. Certains yogis ne commencent pas leur journée sans avoir nettoyé la zone buccale avec un gratte-langue ou, à défaut, une cuillère. Ce procédé permet d'éliminer les sécrétions du système digestif et les impuretés qui se sont développées pendant la nuit. Il permet aussi de raffiner notre sens gustatif. Cette pratique ayurvédique baptisée *Gandouch*, s'effectue donc au réveil et peut être suivie par un bain de bouche à l'huile de coco ou à l'huile de sésame. À en croire les textes ayurvédiques, ce rituel « embellit les lèvres, renforce les dents, assainit les gencives\*. Il augmente l'énergie du corps, la pureté de la parole. Il rend le visage plus harmonieux et beau. » La propreté est aussi intérieure : nous devrions cuisiner dans un lieu calme, l'esprit serein et tourné vers ceux que l'on va nourrir. L'attitude doit être la même lorsque l'on passe à table : calme et apaisée, libérée de ses émotions.

---

\* L'huile de coco a aussi un effet « blanchisseur ».

### **Je me contente de ce que j'ai, ici et maintenant (Santosh)**

Accepter que les choses ne soient pas telles qu'on l'aurait souhaité, mais être capable de faire face à l'imprévu, être ouvert à ce qui se présente. Vous avez décidé de ne plus consommer de sucre (ou de viande, de gluten, de produits laitiers...), sans être intolérant, et, invité chez des amis, on vous propose une tarte aux abricots faite maison. Vous pouvez, à moins que cela ne vous semble une trop grande forme de violence (*Ahimsa*) envers vous-même, choisir d'en prendre, ne serait-ce que pour ne pas froisser vos hôtes. *Santosh*, c'est aussi accepter les sentiments qui me traversent : mécontentement ou frustration, et ne surtout pas s'en vouloir de les ressentir.

### **Je fais preuve de modération (Brahmacharya)**

Le quatrième des Yama (les règles individuelles) est souvent présenté comme l'abstinence sexuelle, la chasteté. Mais il s'agit aussi d'une invitation à la modération des organes des sens. « Maîtriser son palais pour sustenter son corps et non sustenter son corps pour satisfaire son palais », écrit Gita S. Iyengar dans *Yoga joyau de la femme*. Voilà l'une des limites de l'enseignement de Patanjali, particulièrement en France où les repas sont un grand moment de joie ! Certains yogis réfutent l'idée du plaisir, d'autres l'acceptent. Il faut toutefois comprendre que dans le yoga, les tentations ne sont pas vues comme des obstacles au bonheur, plutôt des manifestations naturelles qui nous offrent l'opportunité de grandir. « Bien des gens associent le yoga avec un rejet du monde, de ses responsabilités et de ses engagements, et avec une austérité extrême menant même à la mortification. Mais le plus grand défi et le plus grand accomplissement ne consistent-ils pas à vivre dans le monde, avec ses tribulations et ses tentations, tout en maintenant à la fois son équilibre et son sang-froid dans les situations de la vie quotidienne ? », écrit avec un bon sens réjouissant B.K.S. Iyengar dans *La voie de la paix intérieure*. À chacun de décider ce qui lui convient...

### **J'écoute mon corps (Pratyahara)**

Cette sagesse s'applique également à la table. Si l'on relit les textes, l'un des huit piliers du yoga, *Pratyahara* invite à interioriser ses sens, et, en les tournant en soi, prendre conscience de son corps et écouter son ressenti. Ne pas systématiquement répondre aux stimuli (ou tentations) extérieurs. Avec l'expérience d'une certaine pratique, et allié avec le contentement (*Santosa*) notre sensibilité se développe et notre corps sait ce dont il a besoin : les aliments qui nous sont bénéfiques, ceux qui nous alourdissent ou nous excitent trop, ceux que l'on digère bien et ceux qui nous pèsent sur l'estomac. Ceux qui nous procurent une sensation de plaisir immédiat, mais que nous digérons mal, comme ces pâtes au fromage fondant si réconfortantes, ou ce café qui ne nous réussit pas tant que ça ! Nous devrions également être capables de reconnaître le moment où nous sommes rassasiés, voire nous arrêter juste avant. En résumé, manger en conscience ou en présence, avec toute notre attention, curieuse et ouverte. Il faut faire confiance à l'intelligence du corps !

### **Mais aussi...**

#### ***Manger en présence***

Christophe André, célèbre psychiatre et auteur de très beaux livres sur la Pleine Conscience avait réservé un chapitre de *Trois minutes à méditer\**, à la préparation de la ratatouille. En substance : lorsque vous préparez un plat (ratatouille ou autre), faites appel à tous vos sens : toucher, vue, odorat, ouïe, goût. Revenez à votre corps, en cet instant présent, et soyez attentif à la sensation des légumes sous vos doigts, aux parfums qui s'en dégagent, au bruit du couteau qui tranche, à l'accomplissement de ce mouvement qui n'est jamais tout à fait le même... Tournez toute votre attention dans ces gestes, que l'on effectue souvent de manière automatique, en pensant à tout autre chose. Et lorsque votre plat cuit, écoutez les bruits qui

---

\* Éd. L'iconoclaste, 2017.

s'échappent de la casserole, humez le parfum du mélange d'épices et de légumes... être pleinement présent à une action a priori banale recèle des joies insoupçonnées et dévoile un monde d'une infinie subtilité.

### ***J'exprime ma gratitude***

Autrefois, les familles catholiques récitaient le bénédicité avant de déjeuner, une prière destinée à Dieu pour le remercier de leur avoir procuré de quoi manger à leur faim. Croyant ou non, on peut tirer une leçon de cette tradition aujourd'hui tombée en désuétude : l'idée de gratitude à l'égard de la Terre, qui a fourni les matières premières. Gratitude à l'endroit de celui qui a cultivé légumes, fruits et céréales, de la personne qui a préparé le repas et ainsi de suite. Mettre ainsi de la conscience dans toute la chaîne alimentaire permet de réaliser tout ce qui nous relie les uns aux autres. Essayez ainsi d'avoir de la gratitude pour le plat tout prêt que l'on réchauffe au micro-ondes ! L'intention n'est pas de juger ou de donner de leçons, mais de prendre conscience, lorsque c'est possible, du vivant, de revenir à davantage de simplicité.

### ***J'honore le vivant***

Respecter ce que la Terre nous a fourni en honorant ses fruits fait partie intégrante de la philosophie yogique. Cela peut aussi passer par un soin particulier apporté à la présentation : une belle nappe, des assiettes que l'on aime, des fleurs fraîches... Rendre le quotidien un peu plus beau n'est pas qu'un détail, c'est aussi une marque d'attention et une source de joie.

### ***J'écoute mes sensations***

Avant de vous précipiter sur votre plat, très appétissant, prenez quelques instants pour observer comment vous vous sentez là, maintenant, à cet instant. Que provoque chez vous l'envie de vous nourrir ? Est-ce une faim physiologique ou un réflexe qui vous pousse à manger ? Observez simplement, sans juger, tout ce que

cela provoque comme pensées, émotions, sensations physiques, souvenirs éventuels... Et alors, peut-être, prendrez-vous conscience d'une vieille habitude ancrée en vous et à laquelle vous pourrez, si elle vous dérange, apporter une réponse différente ?

### **Je privilégie la convivialité et le partage**

Si vous avez déjà assisté à un cours de yoga, vous avez sans doute chanté en début de cours le son « Om », trois fois. [*Aum (A-U-M) : A représente la naissance, U la continuation et M la mort, c'est le son primordial, universel*]. Et lorsque tous les élèves le chantent en même temps, cela peut être un moment d'une grande beauté, celui d'une communion entre toutes sortes de vibrations et de souffles différents. C'est frissonnant ! C'est aussi cela l'essence du yoga : le partage, la communion, la transmission. Pas seulement l'obsession de l'alimentation saine, mais le plaisir d'un même repas partagé. Il y a une différence entre être à l'écoute de son corps, et se replier sur soi-même et se séparer des autres. Écouter son corps est important, tout en étant présent au monde. Gare à l'intolérance et à la rigidité. Le yoga, c'est aussi la souplesse !

## **AYURVÉDA ET YOGA, DEUX SCIENCES COMPLÉMENTAIRES ?**

On ne peut pas parler d'alimentation en yoga, sans évoquer l'ayurvéda, cette « sœur » du yoga, science complémentaire qui englobe à la fois médecine, soins corporels, massages... et envisage l'Homme dans son ensemble, corps et esprit. L'ayurvéda, littéralement « science de la vie », est une tradition cinq fois millénaire extrêmement complexe, qui nécessite de longues années d'apprentissage\*. L'ayurvéda n'a pas pour but de remplacer la médecine allopathique

---

\* Pour en savoir plus, voir la bibliographie en fin d'ouvrage.

occidentale, mais de s'intéresser aux causes de nos déséquilibres et maladies, alors que la médecine allopathique traite les symptômes.

L'ayurvéda donne à chacun des clés pour s'alimenter selon sa nature ou son tempérament, selon les saisons, le climat, son lieu de vie, son âge et la phase dans laquelle on se trouve (en pleine croissance, et, pour les femmes, la phase de menstruation, de ménopause)... Toutes les variables déterminent notre nature, changeante.

L'univers, selon le yoga et l'ayurvéda est composé, comme tout notre environnement, de cinq éléments : la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Éther ou Espace. Si les quatre premiers sont évidents, le dernier est à comprendre comme une force en expansion qui permet la circulation du *Prana*, notre énergie vitale, qui emplit tous les espaces.

Ces cinq éléments, qui sont présents partout, et en chacun de nous, se combinent pour déterminer notre « terrain » ou tempérament de naissance, et que l'on cherchera à équilibrer toute sa vie. Notre tempérament est composé de trois « doshas », *Vata*, *Pitta* et *Kapha* : *Vata*, composé des éléments Air et Éther ; *Pitta*, mélange des éléments Feu et Eau ; *Kapha*, associant Terre et Eau.

On peut avoir en soi les trois doshas équilibrés, ce qui est assez rare. Plus généralement, ces trois doshas cohabitent en nous. L'un peut être dominant, parfois ce sont deux doshas dominants. À nous de retrouver la bonne entente entre ces trois humeurs.

### **Comment reconnaître son dosha ?**

Même si l'idéal reste de rencontrer un praticien ayurvédique (un *vaïdya*) qui déterminera votre terrain avec précision, on peut se faire une idée générale de son dosha dominant. Voici quelques questions qui vous permettront de déterminer cette tendance.

*D'allure, vous êtes plutôt...*

- a. Mince, élancé, vos hanches sont étroites et vos attaches (poignets, chevilles) fines.
- b. Harmonieux, de stature moyenne.
- c. Une ossature robuste, des rondeurs, vous prenez facilement du poids.

*Votre peau est...*

- a. Très souvent sèche (mains, visage et lèvres gercées...).
- b. Souple, pâle ou rosée.
- c. Très douce et pâle.

*Votre mémoire...*

- a. Vous apprenez vite, mais oubliez tout aussi rapidement.
- b. Vous apprenez vite, et retenez généralement bien les choses.
- c. Vous pouvez être assez lent au démarrage, mais vous avez une mémoire infallible.

*En cas de stress...*

- a. Vous paniquez, vous êtes agité.
- b. Vous vous mettez souvent en colère.
- c. Vous perdez difficilement votre calme.

*Vous n'aimez pas le temps (météorologique)...*

- a. Froid et sec.
- b. Chaud et humide.
- c. Froid et humide.

*Vos sens de prédilection*

- a. Le toucher et l'audition.
- b. La vue.
- c. Le goût et l'odorat.

*Vos repas*

- a. Très irréguliers, il vous arrive fréquemment de sauter un repas.
- b. Impossible de sauter un repas, vous avez faim !
- c. Peu d'appétit, mais vous cherchez le réconfort dans la nourriture.

*Vous bougez...*

- a. D'un pas léger et alerte (on dit souvent que vous sautillez).
- b. Sûr et décidé.
- c. Lent et gracieux.

#### FAITES LES COMPTES

Si vous avez un maximum de réponses :

- a. vous avez une dominante *Vata* ;
- b. vous avez une dominante *Pitta* ;
- c. vous avez une dominante *Kapha*.

#### ***Le dosha Vata est lié à l'élément Air***

Dans le corps, il correspond aux mouvements, des muscles, de la respiration, du cœur. *Vata* est froid, sec et léger. Les personnes *Vata* sont généralement minces, avec la peau sèche. Elles sont vives, créatives et pleines d'allant. Lorsque le dosha *Vata* est équilibré, la créativité, la flexibilité et la spiritualité s'expriment pleinement. Déséquilibré, ce sont la dispersion et la superficialité, la peur et l'anxiété qui l'emportent.

#### ***Le dosha Pitta est lié au Feu***

Dans le corps, il correspond à la digestion, la nutrition, l'assimilation, le métabolisme. Il est chaud et acide. Les personnes *Pitta* ont un corps généralement musclé, solide, de taille moyenne. *Pitta* équilibré, c'est une grande intelligence et un esprit aiguisé.

Déséquilibré, c'est la colère, l'envie, la jalousie et parfois la violence qui l'emportent.

**Le dosha Kapha est associé à la Terre et à l'Eau**

Dans le corps, il correspond aux « liants » qui structurent le corps : tendons, muscles, articulations. *Kapha* est lourd, froid. Les personnes *Kapha* peuvent être rondes, avoir une peau douce et bien hydratée. Elles sont calmes, tolérantes, magnanimes. Elles sont aussi plutôt casanières et perdent rarement leur sang-froid. *Kapha* équilibré, c'est l'amour, la compréhension, le pardon. Déséquilibré, *Kapha* mène à l'obsession, la colère, l'envie, l'attachement.

**Quels sont les aliments à privilégier selon son dosha ?**

**Pour équilibrer Vata, sec et froid**

Il est recommandé de se tourner vers des aliments consistants, « mouillés », chauds. À vous la *comfort food* : les tajines, les plats longuement mijotés, consistants et réchauffants. À éviter, en revanche, les aliments crus qui ont un effet rafraîchissant. Pour les *Vata* qui s'épuisent très facilement, rien ne vaut la régularité (ne sautez surtout pas de repas !) et le repos au quotidien. Si possible, évitez les excitants comme le thé, le café et l'alcool.

⇒ **Quelques exemples d'aliments qui pacifient *Vata*** : asperges, carottes, patates douces, haricots verts, abricots, bananes, avocats, melons, riz, pois chiches, tofu. L'huile de sésame est fortement recommandée, y compris en massage.

**Pour équilibrer Pitta, dominé par le Feu**

Inutile d'en rajouter ! Il faudra éviter les plats trop chauds et épicés, qui sont excitants. Le plus important, pour les *Pitta*, étant la modération (les personnes *Pitta* ont souvent du mal à s'arrêter, que ce soit dans le travail comme dans leur façon de s'alimenter).

Le régime végétarien leur convient particulièrement bien, le calme et la fraîcheur. Il faudra simplement éviter les fruits et légumes pas assez mûrs, les tomates et les aubergines, les aliments acidifiants (fromage, yaourt...), l'alcool, le café, le jus d'orange.

⇒ **Quelques aliments qui pacifient Pitta** : salades et légumes de toutes sortes (sauf les deux mentionnés plus haut), pommes, avocats, figues, prunes et pruneaux (tous bien mûrs), riz, huile d'olive et de noix de coco, cardamome, graines de coriandre.

#### **Pour équilibrer Kapha, tempérament « lourd »**

Il faut, au contraire, un peu de stimulation, d'excitant, du chaud, léger et du sec, et surtout, éviter le sucre, le huileux, le froid. *Kapha* devra donc faire l'impasse sur toute nourriture frite ou trop riche, sur les sandwiches, la glace... Mais, au contraire, consommer des plats légers, épicés, chauds si possible (par exemple cuits au four, rôtis).

⇒ **Quelques aliments qui pacifient Kapha** : tous les légumes (éviter ceux qui ont une saveur légèrement sucrée tels que tomates, courgettes et patates douces), les fruits secs, le sarrasin, les fruits de mer, l'infusion de gingembre chaude, les aliments astringents (raisin, pomme verte, curcuma).

L'ayurvéda distingue six *rasas* (saveurs) à marier entre elles, au cours d'un repas : le sucré, le salé, l'amer, le piquant, l'astringent et l'acide.

- Pour *Vata*, mieux vaut éviter l'amer, l'astringent et le piquant ; préférer le sucré, l'acide et le salé.
- Pour *Pitta*, éviter l'acide, le salé, le piquant ; préférer l'astringent, le sucré et l'amer.
- Et pour *Kapha*, éviter l'acide, le salé et le sucré, préférer l'amer, l'astringent, le piquant.

### L'ORDRE DE PRÉDILECTION SELON L'AYURVÉDA

La façon de s'alimenter en ayurvéda et en yoga diffère. Si le yoga privilégie des aliments riches en *prana*, peu cuits, peu transformés, l'ayurvéda consiste en un savant mélange de saveurs (voir ci-dessus). Pour les repas, l'ayurvéda recommande de consommer en premier les aliments durs. Puis viennent les éléments mous, et enfin les éléments liquides.

Concernant les saveurs, l'ayurvéda recommande d'absorber la saveur douce et sucrée des fruits en début de repas. Puis viennent l'acide et le salé, le piquant, l'amer et l'astringent, en fin de repas. Cela est bien sûr une indication, néanmoins, de nombreux nutritionnistes s'accordent pour dire qu'il est préférable de consommer les fruits crus en dehors des repas. On peut terminer par une note sucrée, mais avec des fruits cuits, plus faciles – dans ce contexte – à digérer.

## EN QUOI CONSISTE LA NATURE DES ALIMENTS, ET POURQUOI EST-ELLE SI IMPORTANTE ?

Selon le *Samkhya*, l'un des systèmes de philosophie indienne sur lequel s'appuient le yoga et l'ayurvéda, *Purusha* est la conscience pure, le principe ultime à l'origine de la création du monde. *Purusha* contemple *Prakriti*, la nature primordiale, force féminine mouvante présente en toute chose.

*Prakriti* est elle-même composée de trois *guna* : les qualités fondamentales que l'on retrouve en tout. Ces trois *guna* sont : *Tamas*, *Rajas* et *Sattva*. Soit respectivement l'inertie, l'action et la lumière. Notre corps, notre esprit, l'univers tout entier sont régis par un jeu

d'équilibre entre ces trois forces complémentaires et indispensables. Ces *guna* ont aussi une influence sur les *doshas*.

Si les *doshas* déterminent notre terrain physiologique, les *guna* déterminent notre nature mentale et spirituelle. Un dosha peut ainsi être sattvique (clair, pur), rajasique (distract, agité, excessif) ou tamasique (lourd, indolent, ignorant).

On retrouve la présence de ces trois forces dans l'alimentation et dans notre assiette : on parle alors d'aliments rajasiques, tamasiques ou sattviques, et chacun a une incidence différente sur notre corps et notre esprit.

### **Les aliments tamasiques**

Ils sont dépourvus de vie. Ils apportent lourdeur, inertie, paresse, indolence, doute... Ce sont des aliments trop cuits ou trop lourds, frits, qui n'ont pas de goût. Tous les produits industriels, les plats cuisinés à l'avance et réchauffés, les produits gardés trop longtemps au réfrigérateur, qui ont vieilli ou fermenté, les conserves, les champignons, la viande (de bœuf, de porc et d'agneau), les œufs, le chocolat au lait, les vieux fromages, les aliments macérés dans du vinaigre ou fumés, le café, le fast-food, les chips, tous les aliments transformés, raffinés, congelés, contenant des conservateurs ou des rehausseurs de goûts, passés au micro-ondes, trop cuits ou grillés au barbecue ainsi que l'alcool et les drogues. Trop manger est tamasique.

### **Les aliments rajasiques**

Ils sont amers, acides, salés, piquants, chauds et secs. Sont rajasiques toutes les épices, l'ail, les oignons et beaucoup de produits de la terre (les légumes racines), les laitages, les fromages, les œufs, les pommes de terre, les légumineuses, les poissons et les fruits de mer, le poulet,