

Le régime Ayurvédique : le régime de la sagesse

Lien internet vers l'article :

<http://www.tendance-sante.fr/regime-minceur/article/detail/le-regime-ayurvedique-le-regime-de-la-sagesse/>

Crée le 26/10/2009 par Ysabelle Silly

Révisé le 26/10/2009

Les régimes, vous en avez fait le tour ! Mais connaissez-vous la diététique ayurvédique ? Cette alimentation tient compte de votre métabolisme et vous apprend à sélectionner les aliments les plus adaptés à vos besoins.

1. Une diététique inhabituelle

« La médecine ayurvédique est originaire de l'Inde ancienne et remonte à plus de 5 000 ans, explique le diététicien Raphaël Gruman. Elle intègre des massages, des remèdes naturels et une diététique particulière. Le régime ayurvédique associe le corps, l'âme et l'esprit. Son objectif est le retour à l'équilibre et la prévention des pathologies, y compris des affections chroniques. »

Une façon de vivre avant tout

D'ordinaire, les diététiciens et les nutritionnistes préconisent des régimes en classant les aliments en fonction des nutriments qu'ils contiennent (protéines, lipides, glucides, vitamines...). La diététique ayurvédique, elle, les distingue de deux manières : par leur qualité (l'aliment est pur, stimulant ou ignorant) et par leur goût (l'aliment est sucré, aigre, salé, piquant, amer ou astringent).

Le repas "type" doit rassembler à lui seul les six goûts. Il peut se composer de céréales, de légumineuses, de légumes, de salade et de pain non levé. Un dessert peut éventuellement s'ajouter au menu. À long terme, le régime ayurvédique peut favoriser une perte de poids durable et éviter le classique effet de yo-yo. Adopter ce type d'alimentation ne demande pas un effort ponctuel, mais modifie profondément notre rapport aux aliments.

2. Le régime ayurvédique : consommez autrement

Privilégiez les aliments naturels

Le régime ayurvédique se rapproche d'une alimentation équilibrée : il préconise la consommation d'aliments naturels (le bio, par exemple) pour éviter de charger l'organisme en résidus de pesticides, en additifs, en conservateurs et autres colorants artificiels.

Faites un déjeuner plus consistant

« Le régime ayurvédique permet de rééquilibrer la structure des repas et recommande un déjeuner plus consistant, précise le nutritionniste Raphaël Gruman. Dans les sociétés occidentales, le repas de



midi est de plus en plus délaissé et se résume à un sandwich consommé sur le pouce. En opposition, le dîner est souvent copieux, alors qu'il devrait être plus léger, comme le recommande la diététique ayurvédique. »

Mangez au calme et assis

La composition des repas est importante, mais la façon dont vous les consommez l'est tout autant. Afin de faciliter la digestion, vous devez prendre vos repas assis et au calme. Mangez tranquillement, sans vous hâter, pour prendre conscience des aliments et limiter votre consommation : vous écoutez votre appétit.

Prenez le temps de digérer

« Ce type de régime proscrit tout grignotage et recommande un délai de trois à six heures (en fonction des organismes) entre deux repas. Cette attente permet de retrouver l'appétit et de manger en fonction de ses besoins », informe Raphael Gruman.

3. Fiez-vous à la qualité essentielle de l'aliment

Dans la diététique ayurvédique, les aliments sont classés en trois catégories.

Les aliments purs

Ils nourrissent le corps et le maintiennent en bonne santé. Ils calment et purifient l'esprit. Les aliments purs comprennent les céréales complètes, les fruits et légumes, les produits laitiers, les graines et les légumineuses.

Les aliments stimulants

Ils favorisent l'activité, mais détruisent l'équilibre entre le corps et l'esprit en nourrissant le corps plutôt que le mental. Consommés en excès, les aliments suivants stimulent trop le corps et agitent l'esprit : les épices, les herbes puissantes, le café, le thé, le poisson, la viande, le fromage, les œufs, le sel et le chocolat.

Les aliments ignorants

Ils ne sont bons ni pour le corps ni pour l'esprit. Ils affaiblissent les capacités intellectuelles, et l'organisme résiste moins bien aux agressions extérieures. Le mental est alors envahi d'émotions négatives. Parmi les aliments ignorants : l'alcool, les aliments fermentés, les chips ou les hamburgers sont à éviter autant que possible.

4. Sélectionnez les aliments en fonction de leur goût

Ce qui est sucré

Dans la diététique ayurvédique, le sucré construit et renforce les tissus du corps, anime une



sensation de plaisir et de satisfaction, est bon pour la peau, les cheveux et les sens. On le trouve dans les sucres simples (fruits, lactose, sucre de canne, miel), les féculents (céréales, pommes de terre), les huiles et les graisses. Consommés en excès, ces aliments peuvent toutefois provoquer obésité, dyspepsie (digestion difficile), inconscience, diabète ou tumeurs malignes...

Ce qui est aigre

Selon les critères de l'ayurvéda, l'aigre est bon pour le cœur et facilite la digestion. Il aide votre corps à éliminer et augmente la salivation. On trouve le goût aigre dans les fruits acides (agrumes, baies, fraises, prunes), les légumes acides (tomates, épinards), le vin et les aliments fermentés. Attention, s'ils sont consommés en excès, ces aliments peuvent entraîner étourdissements, perte de force, démangeaisons ou irritations, pâleur, gonflements, soif et fièvre...

Ce qui est salé

Dans le régime ayurvédique, le salé dégage les obstructions des canaux et des pores, augmente l'activité digestive et la salivation, lubrifie et fait transpirer, pénètre les tissus et améliore le goût. On trouve le goût salé dans les sels minéraux et les produits de la mer. L'abus de sel, peut entraîner calvitie, cheveux gris, rides, soif, maladies de la peau, troubles sanguins et perte de force.

Ce qui est piquant

Le piquant est digestif et améliore le goût. Les aliments piquants comprennent l'ail, l'oignon, les aromates et les épices (piment). Consommés en excès, les aliments piquants peuvent entraîner soif, douleurs au niveau de la taille et dans le dos.

Ce qui est amer

L'amer nettoie la bouche. Il est connu pour soigner les vers, les bactéries, les parasites, la soif, les maladies de la peau, les fièvres, les nausées et les sensations de brûlure. Consommés en excès, les aliments au goût amer (plantes et épices amères) peuvent épuiser les tissus.

Ce qui est astringent

L'astringent nettoie le sang, guérit les ulcères et absorbe l'eau. On trouve le goût astringent dans les bananes, les grenades, les pois chiches, les choux... Consommés en excès, ces aliments peuvent entraîner flatulences, amaigrissement, obstruction des canaux et constipation.

Source :

- Interview de Monsieur Raphaël GRUMAN, Diététicien – Nutritionniste à Paris
- "Le livre de l'ayurvéda, le guide personnel du bien-être", Judith H. Morrisson, éd. Le Courrier du Livre, 2008.

