



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Les termes utilisés en alimentation ayurvédique



Les termes utilisés en alimentation ayurvédique

Bonjour, nous allons parler de termes un petit peu techniques sur la diététique ayurvédique qui se fonde sur certains principes.

Ces principes doivent être assimilés pour que vous compreniez pourquoi un aliment a tel impact sur les *doshas*, sur les *dhātus*, sur votre *agni* et pourquoi elle a certaines capacités thérapeutiques ou à l'inverse pourquoi elle peut être déséquilibrante.

En médecine moderne, l'alimentation est constituée de glucides, protides, lipides, d'oligoéléments, de minéraux, etc. Ces notions-là n'existent tout simplement pas en Ayurvéda.

En Ayurvéda, nous allons parler d'autres notions techniques qui vont vous permettre de comprendre l'aliment.

Rasa

Ces notions-là sont :

Rasa,

Anurasa

Anurasa,

Vīrya

Vīrya,

Vipāka,

Vipāka

Gunas,

Gunas

Prahbāva

Prahbāva

qui vont nous permettre de comprendre comment la substance fonctionne.



Je vais vous expliquer les uns après les autres ces nouvelles notions pour vous.

Comme vous le voyez, apprendre une médecine, chaque médecine vous propose un angle de vue sur notre monde qui lui est spécifique.

C'est pour cela que lorsque vous souhaitez faire de l'Ayurvéda, oubliez ce que vous savez d'autres médecines, parce que vous devez voir les choses du point de vue ayurvédique pour pouvoir appréhender correctement et faire réellement de l'Ayurvéda.

Parfois on a tendance à faire des ponts beaucoup trop rapides entre des systèmes qui sont différents, mais au final ces ponts peuvent vite s'effondrer et donner une pensée soit ayurvédique, soit autre qui est erronée.

Partons donc à la découverte de ces nouvelles notions sur l'aliment !

Rasa

Les six goûts

Le *rasa* signifie goût. Donc cela veut dire qu'un aliment a différents goûts.

Chacun de ces goûts va avoir un impact sur les *doshas* et est lui-même composé de différents éléments ou *marabuntas*.

En Ayurvéda, il existe six goûts possibles :

- **le sucré** : composé des éléments Eau et Terre. Il va **augmenter Kapha et diminuer Vāta et Pitta**.



- **l'acide** : composé d'éléments Eau et Terre. Donc ce qui a un goût un peu plus lourd. Il va être très bien pour **équilibrer Vāta, mais il va augmenter Pitta et Kapha.**
- **le salé** : composé d'Eau et de Feu, ce qui va **augmenter Pitta et Kapha et diminuer Vāta.**
- **le piquant** : composé des éléments Feu et Air. Il va **équilibrer Kapha et déséquilibrer Vāta et Pitta.**
- **l'amer** : composé de l'élément Air et de l'élément Éther, ou autrement appelé Espace. Ces éléments vont **augmenter Vāta et diminuer Pitta et Kapha.**
- **l'astringent** : l'astringent est composé d'éléments Air et Terre. Ce qui fait que cela **augmente Vāta et diminue Pitta et Kapha.**

Donc ces goûts, on va déjà regarder telle substance a tel goût et donc aura telle répercussion sur les *doshas*.

Anurasa

Anurasa, l'arrière-goût

Anu signifie quelque chose de petit, ténu, en petite quantité ou infime. *Rasa* signifie « goût ». Donc **il s'agit d'un petit goût ou d'un arrière-goût.**



Il s'agit d'un des six goûts que je viens de vous énoncer, qui vient en arrière-bouche et qui va venir **moduler le goût de base** et donc son effet sur les *doshas*.

Par exemple, ce n'est pas la même chose de manger un raisin totalement sucré ou un raisin sucré et astringent en *anurasa*.

Le fait qu'il y ait de l'astringence en *anurasa* va diminuer l'impact sur *Kapha* et augmenter l'impact du raisin sur *Pitta*.

Par exemple, cela nous permet de moduler l'action d'*anurasa* sur l'organisme.

Vīrya

Vīrya, la force potentielle

Vīrya signifie la force potentielle. C'est le potentiel d'un aliment. C'est-à-dire qu'un aliment a, de manière basique, **deux potentiels possibles** :

- **soit chauffant** : un aliment qui a un potentiel chaud va avoir une tendance à **augmenter *Pitta***, à être aussi **purifiant**, à **favoriser l'écoulement** ou les sorties du corps et va **équilibrer *Vāta* et *Kapha***.
- **soit refroidissant** : Un aliment qui a un potentiel froid va permettre plutôt de **retenir les choses dans le corps**, de **pacifier *Pitta*** et va **augmenter *Kapha* et peut-être *Vāta***.



Vipāka

Une notion purement ayurvédique

Vipāka est réellement une notion purement ayurvédique que je vais essayer de bien vous faire passer.

Pāka signifie digestion, *Vi* signifie après. C'est **quelque chose qui va apparaître après la digestion**. C'est-à-dire après la digestion, nous nous trouvons dans **le côlon**.

Une fois que vos aliments ont été pratiquement totalement absorbés au niveau de l'intestin grêle, vous allez avoir au niveau du côlon un nouveau goût qui va apparaître.

On a vu les six goûts dans les *rasas*, il est possible aussi d'avoir un *anurasa* (un goût qui va moduler le ou les *rasas* parce qu'il est possible d'avoir plusieurs *rasas* à la fois), et le *vipāka* va apparaître donc en fin de digestion et va agir de manière prédominante sur *Vāta*.

Rappelez-vous : le *vipāka* agit de manière prédominante sur *Vāta*.

Donc un aliment qui a des goûts qui augmente *Vāta*, si son *vipāka* diminue *Vāta*, il peut du coup être neutre sur *Vāta*.

Les trois goûts de *vipāka*

Le *vipāka* ne peut pas, en revanche, être les six goûts.



Il n'est pas possible par exemple d'avoir un *vipāka* astringent par exemple. Ce n'est pas possible parce qu'il va y avoir une nouvelle réaction qui se passe au niveau de votre côlon qui va ne laisser que peu de possibilités au *vipāka*.

Donc le *vipāka* peut être :

- **sucré** (*madhura*)
- **acide** (*amla*)
- **piquant** (*kaṭu*)

Donc dès maintenant, si vous voyez des livres ayurvédiques où on vous dit qu'il y a un *vipāka* soit astringent, soit amer, reposez le livre, il n'est pas bon. Je dis cela parce que ce sont des choses que j'ai régulièrement retrouvées sur la diététique en France.

Alors comment cela fonctionne ? **Le *vipāka* va être déterminé par les goûts qui ont été ingurgités auparavant.**

- Quand vous prenez un **aliment sucré**, son ***vipāka* va être sucré.**
- Quand vous prenez un **aliment acide**, son ***vipāka* va être acide.**
- Quand vous prenez un **aliment piquant, amer ou astringent**, son ***vipāka* va être piquant.**
- Quand vous prenez un **aliment salé**, son ***vipāka* est la plupart du temps sucré.**

Il existe quelques règles ou exceptions qui peuvent sortir de cela, mais globalement vous retrouverez toujours ce *vipāka*, qu'on peut en général déduire d'après les goûts.



- Je mange quelque chose de sucré ou de salé, je vais avoir un *vipāka* qui est sucré et donc pacifie *Vāta*.
- Je vais prendre un aliment acide, comme le citron par exemple, je vais avoir un *vipāka* acide, donc extrêmement pacifiant pour *Vāta*.
- Je vais prendre un aliment qui est soit piquant, soit amer, soit astringent, je vais avoir un *vipāka* qui est piquant et donc va aggraver *Vāta* dans son site en plus de localisation et de production, donc dans le site d'*Āpana Vāta*.

C'est un élément physiologique important à prendre en compte. Vous avez donc comme je vous disais quelques exceptions, mais retenez d'abord la règle générale.

Gunās

Comprendre les aliments

Gunās va moduler la compréhension des aliments.

Gunās, on l'a déjà vu à de nombreuses reprises, c'est ce qui nous permet de **comprendre une substance**.

On ne va pas la comprendre directement, on va la comprendre par l'impact de ses qualités sur l'environnement extérieur et ce qu'on peut percevoir de ses qualités.



Donc chaque aliment peut avoir des *gunas* en plus qui vont nous déterminer différents éléments.

Exemples

Par exemple, un aliment peut avoir un *guna guru-laghu*. Cela veut dire que l'aliment peut être lourd ou léger.

- Si c'est lourd, cela pacifie *Vāta* et *Pitta*.
- Si c'est léger, cela pacifie *Kapha*.

L'aliment peut être gras ou asséchant, ***snigdha-rūksha***.

- S'il est gras, cela pacifie très bien *Vāta*.
- S'il est asséchant, cela pacifie très bien *Pitta* et *Kapha*.

L'aliment peut être également pénétrant ou émoussé, ***tikshna-mridu***.

- Un aliment *tikshna* va aggraver *Vāta* et *Pitta* mais pacifier *Kapha*.
- Un aliment *mridu* va diminuer *Vāta* et *Pitta* mais aggraver *Kapha*.

Dans ce que l'on trouve le plus fréquemment, nous avons quelque chose de collant ou de purifiant, ***picchila-vishada***.

- Quelque chose de collant va augmenter *Kapha*, mais pacifier la plupart du temps *Vāta* et *Pitta*.
- Quelque chose de purifiant va augmenter *Vāta*, mais pacifier *Kapha*.

La nécessité de faire l'équation

Donc en fait, on va faire l'équation de tout cela :



- On va faire l'équation du ou des *Rasas*, puisqu'il peut y en avoir un ou plusieurs, et de leur impact sur les *doshas*.
- On va faire l'adéquation avec l'*anurasa* et son impact sur les *doshas*.
- On va regarder le potentiel *vīrya* et son impact sur les *doshas*.
- On va regarder le *vipāka* et son impact sur les *doshas*.
- On va regarder s'il y a des *gunas*.

Enfin on va en déduire globalement ce qui ressort de l'ensemble de ces éléments, et ce que je peux déduire de son action sur les *doshas*, et ainsi sur mon corps.

Prahbāva

L'exception qui confirme ou infirme la règle

Il y a un autre élément à prendre en considération **qui peut complètement changer la mise**. C'est ce qu'on appelle le *prahbāva*.

Le *prahbāva* est une action particulière qui ne s'explique pas par aucun des éléments que je viens de vous énoncer.

C'est en gros l'exception qui confirme la règle ou l'exception qui sort de la règle et qu'on ne peut pas expliquer par ses *gunas*.



C'est par exemple une substance, si on le prend en médecine moderne, qui contiendrait énormément de lipides et qui ferait perdre du poids. On ne pourrait pas l'expliquer par le fait que c'est pauvre en lipides. Ce serait donc un *prahbāva*.

On observerait juste que cette substance qui a tel et tel *gunas* fait perdre du poids et on ne comprend pas pourquoi. Mais on l'a répertoriée et on sait que cette substance fonctionne toujours de cette manière-là.

Donc le *prahbāva* est une exception qui sort des règles préétablies.

Donc une fois qu'on a tout cela, on sait comment une substance fonctionne.

Synthèse

Je récapitule.

Les six *rasas*

Vous avez à savoir les différents *rasas* qui sont en sanskrit :

- *madhura*, sucré
- *lavana*, salé
- *amla*, acide
- *kaṭu*, piquant
- *tikta*, amer
- *kaṣāya*, astringent



Les cinq *anurasa*

Vous avez les *anurasa* qui peuvent être aussi :

- *madhura*, sucré
- *lavana*, salé
- *kaṭu*, piquant
- *tikta*, amer
- *amla*, acide

Les deux *vīrya*

Vous avez deux *vīrya* :

- *shīta*, froid
- *ushna*, chaud

Les trois *vipāka*

Vous avez trois *vipāka* possibles :

- *amla*, acide
- *madhura*, sucré
- *kaṭu*, piquant

Le plus fréquent dans l'alimentation, c'est le *vipāka madhura*, ensuite *kaṭu* et beaucoup plus rarement *amla*.

Les huit *gunas*

Et enfin dans les *gunas* qui peuvent régir vos aliments, vous avez :

- *guru*
- *laghu*



- *snigdha*
- *rūksha*
- *mridu*
- *tikshna*
- *picchila*
- *vishada*

Importance de l'apprentissage

Une fois que vous avez appris ces éléments, vous pouvez déduire ce que la substance va faire sur votre corps.

C'est un élément que je tiens à préciser parce que j'ai déjà vu des personnes qui connaissent que, par exemple, le curcuma est bon pour *rakta*.

Mais si vous ne connaissez pas les *gunas*, le *rasa*, le *vipāka*, le *vīrya*, vous serez très vite bloqué quand il s'agira de thérapeutiques un peu plus avancées.

Je sais que ce n'est pas très fun d'apprendre les *gunas*, mais personnellement je suis passée là-dedans et vraiment **c'est extrêmement utile et nécessaire**.

Vous ne pouvez pas construire votre connaissance des substances thérapeutiques, qu'on appelle *dravya guna*, sans connaître cela. C'est impossible.

C'est quelque chose que, en tout cas, à *Ayurvéda et Conscience*, nous ne validerons pas.



Donc on va vous enseigner au fur et à mesure, que ce soit dans l'alimentation, dans l'utilisation des plantes ou dans les épices par exemple, tous les *gunas*, tous les *rasas*, *vipāka*, *vīrya*, pour que vous connaissiez quelle est la carte d'identité de la substance.

En fait, il s'agit de la **carte d'identité de la substance**.

Vous ne pouvez réellement connaître et utiliser de manière assurée et de manière sécurisée une substance que si vous en connaissez, la carte d'identité.

Il est vraiment important que vous vous penchiez sur ces notions qui ne sont au final pas si courantes en Ayurvédā.

En Ayurvédā, il y a beaucoup de choses qu'on peut déduire, mais il va falloir que vous l'appreniez, et que vous l'appreniez par cœur.

Donc je vous souhaite bon courage, vous faites un travail qui est vraiment utile, et notamment pour votre progression par la suite, et vous verrez que c'est intéressant et stimulant intellectuellement. Je vous dis à très bientôt !