

# Ayurvéda: vieillesse et bonne santé

Entre 50 et 60 ans, Vata commence à prendre de l'importance. Un excès de ce principe bio-génétique (Dosha) peut favoriser l'apparition de maladies typiques de la vieillesse. L'ayurvéda permet de rétablir l'équilibre entre les trois Doshas, Vata, Pitta et Kapha. Une alimentation adéquate y participe.

Jürg Lendenmann



Photo: Mario Rabensteiner, A-Imst

Astrid Fabienna Fassbind est nutritionniste et conseillère en santé diplômée spécialiste de l'ayurvéda, formée à la médecine ayurvédique.

L'ayurvéda distingue trois principes bioénergétiques (Doshas, énergies vitales): **Vata** (éléments: éther + air – mouvement), **Pitta** (feu + eau – changement) et **Kapha** (eau + terre – stabilité). Lors de la fécondation, la constitution de base (Prakriti) d'une personne est déterminée comme un mélange de départ des trois Doshas. Ce mélange optimal peut évoluer au cours de la vie. Plus il s'éloigne de l'équilibre originel entre les Doshas, plus le danger d'avoir des problèmes de santé et des maladies s'accroît.

De nombreux facteurs peuvent entraîner un déséquilibre des Doshas: le comportement corporel, psychique, et mental/spirituel, l'hygiène et le rythme de vie, l'alimentation, l'environnement, les activités sociales et professionnelles... sans oublier le vieillissement.

## Vata s'accroît avec la vieillesse

«L'âge de Vata commence entre 50 et 60 ans», déclare la spécialiste de l'ayurvéda Astrid Fabienna Fassbind. «En d'autres termes, dans le dernier tiers de la vie. Si cette évolution n'est pas combattue, Vata bascule en excès, ce qui peut entraîner des maladies typiques de la vieillesse.» La conseillère en alimentation, spécialiste de la médecine ayurvédique, cite en exemple la peau sèche et rêche, l'apparition des rides, la fragilité des os qui deviennent friables, l'insuffisance rénale et l'incontinence, la constipation, l'arthrite et l'arthrose, les insomnies, l'inquiétude et les états anxieux, la propension au stress et la sen-

sibilité au froid, la faiblesse du système immunitaire, la dépression, la lassitude, l'agitation perpétuelle.

## Pour lutter contre l'âge, il faut réduire Vata

D'après Astrid Fabienna Fassbind, l'ayurvéda permet, grâce à différentes mesures, de contrebalancer l'excès de Vata lié à l'âge et de rééquilibrer les Doshas. «Parmi ces mesures anti-âge:

- Élimination des impuretés et toxines (Panchakarma).
- Application d'huiles médicinales de grande qualité, nourrissantes et structurantes, qui pénètrent en profondeur dans les tissus.
- Traitements Rasayana, par exemple administration ciblée de préparations favorisant le rajeunissement.
- Enfin, une alimentation personnalisée pour renforcer l'immunité.»

Tout le monde n'est pas prêt à faire une cure Panchakarma et il est parfois difficile de trouver un lieu où des massages ayurvédiques professionnels sont proposés. Mais pour Fassbind, on peut obtenir déjà beaucoup en adoptant un certain comportement et une alimentation équilibrée: quand on vieillit, d'après l'ayurvéda, un mode de vie sain signifie faire régulièrement de l'exercice, limiter le stress et le froid, avoir un équilibre émotionnel et adopter une attitude positive face à l'existence. A partir du midi de la vie, l'alimentation doit être hydratante, réchauf-

fante et facile à digérer. Une alimentation épice et apaisante réduit Vata.» (Voir encadré.) Pour adopter un régime ayurvédique optimal, le mieux est de se faire conseiller par un professionnel compétent.

## Les alchimistes de l'énergie vitale

«L'alimentation apporte l'énergie, qui est force de vie», déclare la spécialiste de l'alimentation ayurvédique. «Une alimentation bien pensée contribue beaucoup à préserver la santé, la vitalité et la beauté d'une personne ainsi qu'à prolonger la vie.» Ce n'est pas par hasard si de remarquables cuisiniers ayurvédiques ont été désignés comme les «alchimistes de l'énergie vitale».

Les aliments ont des propriétés particulières qui influencent les Doshas et peuvent corriger un déséquilibre, les deux principales étant Guna (la qualité) et Rasa (la saveur).

## Qualité et saveur

Des aliments de qualité excellente (Sattva) sont la base de la diététique ayurvédique, explique Fassbind, qui cite «les aliments frais, juteux, riches en vitamines et en minéraux, naturels et exempts de substances toxiques, comme les légumes, les salades, les fruits, les céréales complètes, les fruits à coques, le ghee (beurre clarifié) et les huiles pressées à froid». 60 à 80 pour cent de notre alimentation doit être de cette qualité, afin de nourrir notre corps sans le polluer. Il faudrait renoncer aux boissons froides et aux aliments fermentés, aux conserves et aux aliments emballés contenant des additifs. Plus un aliment a de goûts variés, plus il équilibre les Doshas. De même, plus un goût particulier est marqué, plus son influence sur les Doshas est importante. Une alimentation équilibrée contient les six goûts: doux, acide, salé, piquant, amer, astringent.

## Règles générales pour l'alimentation

Il existe dans l'ayurvéda quelques règles de base concernant l'alimentation, qu'il est important de respecter à tous les âges:

- Il ne faut prendre un nouveau repas que quand le précédent a été digéré, soit trois à quatre heures plus tard.



Photo: © Kasia Blasiewicz, Fotolia.com

- Un tiers de l'estomac doit être rempli d'une alimentation solide, un tiers de liquide et le tiers restant doit être réservé à la digestion.
- Il convient de donner la préférence aux aliments régionaux. «Trop d'exotisme est préjudiciable à la santé», précise la spécialiste.
- L'alimentation doit être adaptée à la saison et au climat. Une alimentation froide et sèche en hiver ou grasse et rafraîchissante en atmosphère humide n'est pas conseillée par exemple.

### Les épices au cœur de l'ayurveda

La spécialiste nous explique que l'utilisation thérapeutique des aliments peut être complétée par des herbes médicinales/des épices et des compléments alimentaires: «Les épices sont au cœur de l'ayurveda. Les principales, favorisant l'atténua-

tion de Vata, sont l'ail, la noix de muscade, la cardamome, le fenouil, le carvi, la coriandre, le cumin, le basilic et le sel marin.»

Mais les compléments alimentaires ont aussi leur place dans l'ayurveda: «Ont notamment une action positive sur le métabolisme des œstrogènes les produits dérivés des choux et du soja, ainsi que l'huile de lin et de chanvre (elles contiennent des acides linoléiques alpha et des acides gras oméga 3), l'huile de chardon et de tournesol. Une cure de L-Cystéine peut aussi s'avérer utile. Bien que la mélatonine ne soit pas mentionnée dans l'ayurveda, je recommande d'en prendre, car la synthèse de cette substance diminue avec l'âge. Or elle peut améliorer l'endormissement.» ■

### Le régime Vata idéal

#### Au petit déjeuner (avant 8 h du matin)

Bouillie de céréales cuites et épicées (froment, épeautre, blé dur) avec raisins secs, figues et dattes, ou en compote avec de la cannelle, de l'anis, du gingembre fraîchement râpé, de la cardamome et du safran (épice anti-âge particulièrement efficace).

#### Au déjeuner (entre 11 h et 13 h 30)

- Soupe de légumes légèrement épicée.
- Salade de légumes racines avec de l'huile d'olives ou de sésame, des herbes fraîches et des fruits à coque grillés.
- Des pâtes ou du riz avec des herbes fraîches.
- Légumes: carottes, patates douces, salsifis, betteraves, radis, oignons cuits, avocats, persil, coriandre, ail.

- Fruits: citrons, oranges, limettes, pamplemousses, ananas, fraises, framboises, cerises, prunes, figues, dattes, mangues, papayes.

#### Dîner (17 h à 19 h)

- Plats de céréales chaudes, à base de blé, de riz, d'avoine.
- Plat de lentilles, gratins, pâtes, plats à base de pommes de terre et de légumes.
- Pain au blé ou à l'épeautre, avec du beurre, du fromage frais, de la confiture.

#### Avant de dormir

Lait chaud avec une cuillère à soupe de ghee.