

Selon l'ayurvéda, le printemps est le moment idéal pour perdre du poids. «Pour maigrir, il faut opter pour des aliments amers, acides et pimentés», explique Astrid Fassbind, spécialiste en ayurvéda. Jürg Lendenmann

Maigrir

Ayurvéda, naturellement

Photo: Mario Rabensteiner, A-Innst



Astrid Fabienna Fassbind, conseillère diplômée en alimentation et médecine ayurvédique. Elle est au bénéfice d'une formation en médecine ayurvédique (SAM).



Photo: © Kasia Bialasiewicz, Fotolia.com

«Il y a une saison pour maigrir», dit la spécialiste en ayurvéda. «Le printemps et l'automne sont les meilleures saisons pour perdre l'excédent de poids. Ces mois transitoires, relativement humides, font partie de la phase Kapha qui vitalise.» Perdre des kilos durant l'hiver n'est pas efficace car, pendant la saison froide, le corps a besoin d'aliments chauds, cuits et riches. L'été n'est pas idéal non plus, car c'est la saison du Pitta pendant laquelle l'énergie nécessaire pour persévérer fait défaut.

Pas de cures radicales

La spécialiste en alimentation ayurvédique déconseille les régimes drastiques: «Renoncer à s'alimenter librement

trop rapidement les toxines. De plus, le jeûne ralentit tellement la digestion que l'organisme n'est plus capable de détoxifier le métabolisme.»

Les régimes à base de produits préparés ne convainquent pas non plus Astrid Fassbind: «Lorsqu'on utilise de tels produits, on n'adopte pas de nouveaux comportements en matière d'achat, de préparation et d'alimentation: la reprise de poids est quasiment programmée d'avance.»

Avant de perdre du poids, il est important de se fixer des objectifs que l'on peut atteindre sans mettre sa santé en danger. La spécialiste: «Viser un kilo par semaine est tout à fait sensé.»

L'idéal? Amer, acide et pimenté

Comme l'organisme, les aliments sont composés de cinq éléments (éther, air, feu, eau, terre). Astrid Fassbind: «Pour perdre du poids, il faut privilégier l'air et le feu. En d'autres termes: choisir des aliments amers, acides et pimentés. Ils ont un effet décomposant et sont idéaux pour perdre du poids. Le pimenté stimule la digestion, l'amer et l'acide réduisent la sécrétion de salive et stoppent la faim.»

Exemples d'aliments acides, amers et pimentés:

Acide (éléments: air + terre): sarrasin, farine de maïs, amarante, hibiscus, ortie, rhubarbe, millepertuis, coing, prune, feuilles de framboisier, sauge et

miel. Epinards, petits pois, lentilles, coriandre et céleri.

Amer (air + éther): graines de fenugrec, graines de coriandre, curcuma, cannelle et cardamome, cumin; artichaut, endive, cresson, chicorée frisée, pissenlit et rhubarbe.

Pimenté (air + feu): oignon, ail, piment, gingembre, poivrier long (*piper longum*), poivre noir, ase fétide (merde du diable), feuilles de menthe, clou de girofle.

«L'alimentation modifie la part énergétique des éléments de l'organisme et, par conséquent, la constitution», explique Astrid Fassbind. «Les personnes en surpoids ont une part énergétique plus élevée des éléments de l'eau et de la terre car leur corps contient plus de masse.» Les caractéristiques opposées réduisent les forces Kapha-Dosha (terre + eau): pour maigrir, on recommande alors les plats cuits, chauds, légers, pauvres en graisses et secs qui ont un goût acide, amer et pimenté. Les boissons chaudes conviennent également.

Opter pour la meilleure qualité

«Pour perdre du poids, la digestion doit être deux fois plus efficace», explique Astrid Fassbind, «car les repas, les dépôts adipeux et les toxines issues du métabolisme doivent être digérés.»

L'ayurveda répartit les aliments en trois niveaux de qualité (Gunas): **Sattva** (qualité supérieure), **Raja** et **Tamas** (qualité inférieure).

Pour perdre du poids, les **aliments sattviques** sont les plus recommandés. Ils devraient représenter 60 à 80% de notre alimentation car ils apportent de

l'énergie sans encombrer l'organisme. «Les aliments sains ont un effet positif sur notre corps. Ils assurent une digestion complète et un métabolisme efficace.» Les **aliments sattviques** sont naturels, exempts de toxiques et frais: légumes, légumineuses, salades, fruits locaux, fruits secs non traités, jus de fruits et de légumes fraîchement pressés, lait cru, beurre et ghee (beurre maison clarifié), céréales, riz, épices, herbes fraîches, noix, graines.

Raja, la qualité moyenne, comprend les aliments acides et pimentés qui ont un effet stimulant qui vient contrebalancer le type léthargique de Kapha. Quelques exemples: babeurre, fromage frais, yogourt, kéfir, petit-lait, séré, fruits acidulés, conserves acidulées et vinaigre, toutes les épices pimentées, vin, vin mousseux, bière, thé noir, café, levure et pain. Un maximum de 30% de notre alimentation quotidienne devrait être de type **Raja**.

Aliments qui ne conviennent pas

Les aliments de type **Tamas**, la qualité la plus basse, ne sont pas recommandés pour perdre du poids. En font partie: produits industriels avec agents conservateurs, produits light, sucreries, fromages à pâte molle et fromages à pâte dure, tout ce qui est gras, les aliments rôtis, grillés et fumés, la viande grasse et crue, les produits à base de viande de porc, comme saucisse, charcuterie et jambon.

Pas d'interdits

«Tout est autorisé mais avec modération», dit Astrid Fassbind. Il n'y a pas

d'interdits. Et le fast-food? «Bien sûr!», affirme-t-elle. «On a tous envie de temps en temps d'aller manger une bonne portion de frites bien salées au MacDo.» Il y a une raison à notre envie de manger salé: «Le sel réduit le stress.»

Plus d'infos

Astrid Fabienna Fassbind: «Das Ayurveda-Praxishandbuch für dein Wohlfühlgewicht». Avec programme de perte de poids sur 4 semaines. BoD, ISBN 978-3-8448-0468-3

Mélange d'épices pour maigrir

Mélanger des graines de fenouil, d'anis et de cardamome (3 cuillères à soupe de chaque) et les conserver dans une boîte.

Mâcher une demi-cuillère à café de ce mélange après le repas de midi et du soir. Des hormones stimulant l'élimination des graisses sont libérées dans le tube digestif. Ce mélange stimule la digestion, rafraîchit l'haleine et réduit notre envie de sucré.