

L'Ayurveda en cuisine

L'auteur de ce livre n'est pas médecin, ni praticien ayurvédique certifié. Les correspondances entre concepts ayurvédiques et biochimie moderne sont présentées à titre informatif et éducatif. Ce livre ne constitue pas un avis médical et ne remplace pas le suivi d'un professionnel de santé. Les préparations et protocoles décrits ici relèvent de la tradition alimentaire et du bien-être — ils ne visent pas à diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie au sens médical du terme.

Chaque référence scientifique citée est issue de revues à comité de lecture. Le lecteur est invité à les vérifier.

Introduction — La médecine de la vie

Ayurveda : āyus, la vie. veda, la connaissance. La science de la vie — pas la science de la maladie.

Il y a environ trois mille cinq cents ans, dans le sous-continent indien, des médecins ont posé une question différente de celle que pose la médecine moderne.

La médecine moderne demande : *quelle maladie avez-vous, et quel traitement peut l'éliminer ?*

L'Ayurveda demandait : *quelle est votre nature profonde, dans quel état d'équilibre êtes-vous, et comment la nourriture, le mode de vie et les plantes peuvent-ils restaurer cet équilibre avant que la maladie n'apparaisse ?*

Ces deux questions ne s'opposent pas. Elles se complètent.

Ce livre est une traduction — ou plutôt une mise en résonance. Chaque concept ayurvédique central y est présenté avec sa correspondance biochimique moderne. Non pas pour réduire l'Ayurveda à ce que la science occidentale en comprend, mais pour montrer que deux systèmes de connaissance développés à des millénaires d'intervalle ont souvent atteint des conclusions convergentes par des chemins différents.

Ce que l'Ayurveda a compris très tôt

L'Ayurveda a formulé plusieurs intuitions fondamentales que la biochimie du XXe siècle a progressivement validées :

L'individualité biologique — il n'existe pas de régime universel. Deux personnes peuvent avoir des réactions métaboliques opposées au même aliment. L'Ayurveda a codifié cette individualité dans le système des *doshas*. La génomique nutritionnelle (nutrigenomics) a commencé à en cartographier les mécanismes moléculaires.

La priorité de la digestion — la santé commence dans l'intestin. La notion d'*Agni* (feu digestif) et d'*Ama* (résidus toxiques d'une digestion incomplète) anticipe de 5 000 ans les découvertes sur le microbiome, la perméabilité intestinale et les LPS bactériens comme déclencheurs de l'inflammation systémique.

L'alimentation comme médecine — *ahara* (nourriture) est le premier pilier thérapeutique de l'Ayurveda, avant les plantes et avant toute intervention. La pharmacologie nutritionnelle contemporaine redécouvre cette hiérarchie.

Les rythmes biologiques — la *dinacharya* (routine quotidienne) et la *ritucharya* (adaptation saisonnière) formalisaient des pratiques chronobiologiques deux millénaires avant que la chronobiologie ne devienne une discipline scientifique reconnue.

Les propriétés anti-inflammatoires des épices — le curcuma, le gingembre, la cannelle, le poivre noir, le fenugrec figurent dans les textes ayurvédiques comme anti-inflammatoires depuis des siècles. La biochimie moderne a identifié les mécanismes : inhibition de NF-κB, inhibition de COX-2, activation de AMPK.

La structure de ce livre

Ce livre est organisé en suivant la logique ayurvédique — du général (les doshas, la nature humaine) vers le particulier (les recettes, les protocoles quotidiens).

Les doshas sont le point de départ : comprendre votre nature constitutionnelle (*prakriti*) et votre état actuel (*vikriti*) est le prérequis de toute personnalisation.

Les six saveurs (*rasas*) sont l'outil central de la pharmacologie alimentaire ayurvédique : chaque aliment agit sur les doshas selon sa saveur, et cette classification correspond à des mécanismes biochimiques précis.

Agni et Ama — le feu digestif et ses résidus — sont la clé de voûte de la santé selon l'Ayurveda. Leur traduction en termes de microbiome, d'enzymes digestives et d'inflammation de bas grade est la plus directe et la plus productive.

Les dhatus (sept tissus) et l'*ojas* (essence vitale) forment la théorie de la nutrition tissulaire — de l'alimentation ingérée à la régénération cellulaire.

Les préparations clés — kitchari, ghee médicinal, churnas, kashayam — sont détaillées avec leurs mécanismes biochimiques et leurs indications pratiques.

Les protocoles par dosha et la **dinacharya** complètent le livre avec des applications quotidiennes concrètes.

Ce livre dans la collection

L'Ayurveda est le sixième volume de la collection. Il s'appuie sur tout ce qui précède :

L'Alchimie Alimentaire — les mécanismes biologiques de la nutrition, qui forment la colonne vertébrale biochimique de ce livre.

La Table — les recettes commentées, dont plusieurs ont des racines ayurvédiques directes (dal, pho, harira).

L'Apothicaire — les 39 plantes et champignons médicinaux, dont ashwagandha, curcuma, gingembre, tulsi et triphala sont fondamentaux en Ayurveda.

L'Anti-Inflammatoire — le concept d'inflammation de bas grade est le pendant biochimique du déséquilibre de Pitta et de l'accumulation d'Ama.

La Soupière — le kitchari, préparation de guérison centrale en Ayurveda, est une soupe. Le bouillon d'os correspond aux préparations *rasayana* de reconstruction tissulaire.

La collection forme une architecture cohérente. L'Ayurveda en est la perspective la plus ancienne — et souvent la plus sage.

L'Ayurveda ne guérit pas les maladies. Il apprend à ne pas en tomber malade.

La différence n'est pas sémantique.

J.J.

Partie 1 — Les trois doshas

Vata. Pitta. Kapha. Trois forces qui gouvernent tout processus biologique — de la digestion au sommeil, du métabolisme à l'immunité.

La théorie des doshas — ce que c'est vraiment

Les doshas ne sont pas des types de personnalité. Ce ne sont pas des cases dans lesquelles classer les individus.

Les doshas sont des **forces fonctionnelles** — des principes biologiques qui gouvernent des processus précis dans le corps. Tout le monde possède les trois doshas. Ce qui varie, c'est leur proportion relative et leur état d'équilibre.

L'Ayurveda pose deux concepts distincts :

Prakriti — la constitution fondamentale, héritée à la naissance. La proportion relative des trois doshas dans laquelle vous fonctionnez au mieux. Elle ne change pas au cours de la vie.

Vikriti — l'état actuel, qui peut s'écarter de la prakriti sous l'effet du stress, de l'alimentation, des saisons, de l'âge. La thérapeutique ayurvédique vise à ramener la vikriti vers la prakriti.

Un individu de constitution Pitta dominant peut développer un déséquilibre Vata sous l'effet d'un stress chronique. Le traitement ne vise pas à le rendre plus Pitta, mais à calmer l'excès de Vata pour retrouver son équilibre naturel.

Vata — le principe du mouvement

Éléments et qualités

Vata est composé d'**espace** (*akasha*) et d'**air** (*vayu*). Ses qualités sont : sec, léger, froid, mobile, subtil, rugueux, dispersant.

Vata gouverne tout mouvement dans le corps — la circulation sanguine, les impulsions nerveuses, la respiration, les mouvements intestinaux, le flux des pensées.

Traduction biochimique

Vata correspond fonctionnellement à : - **Le système nerveux autonome** — particulièrement le système nerveux sympathique (réponse au stress) et les neuropeptides de signalisation. - **La motilité gastro-intestinale** — les contractions péristaltiques, la vidange gastrique, le transit. - **La signalisation cellulaire et la perméabilité membranaire** — les processus qui permettent le mouvement des ions, des hormones et des nutriments à travers les membranes.

Un Vata déséquilibré (excès de Vata) correspond biologiquement à : - Hyperactivité du système nerveux sympathique (cortisol chroniquement élevé, noradrénaline) - Dysbiose intestinale avec dysmotilité (ballonnements, alternance constipation/diarrhée) - Sécheresse des muqueuses (baisse des sécrétions — salive, mucus intestinal, synovie) - Dérégulation circadienne (insomnie, anxiété nocturne)

Profil physique et psychologique

Vata dominant en équilibre : créatif, rapide d'esprit, enthousiaste, flexible, communicatif. Corps léger, ossature fine, peau sèche, digestion variable.

Vata en excès : anxiété, insomnie, pensées dispersées, fatigue nerveuse, sécheresse (peau, intestin, articulations), frilosité excessive, difficultés de concentration.

Aliments qui équilibrent Vata

Les aliments **chauds, huileux, lourds, doux, acides et salés** équilibrent Vata : - Céréales cuisinées (riz basmati, avoine, polenta) - Légumineuses bien cuites et épicées (dal, lentilles corail) - Légumes racines rôtis (patate douce, betterave, carotte) - Graisses de qualité (ghee, huile de sésame, avocats) - Épices réchauffantes (gingembre, cannelle, cardamome, anis) - Boissons chaudes (tisanes, bouillons, lait chaud épicé)

Les aliments **froids, secs, légers et crus** aggravent Vata : crudités, smoothies froids, crackers, aliments ultra-transformés déshydratés.

Pitta — le principe de la transformation

Éléments et qualités

Pitta est composé de **feu** (*tejas*) et d'**eau** (*jala*). Ses qualités sont : chaud, léger, huileux, mobile, piquant, acide, pénétrant.

Pitta gouverne toutes les transformations — la digestion des aliments, le métabolisme énergétique, la vision, la transformation des perceptions en compréhension, la thermorégulation.

Traduction biochimique

Pitta correspond fonctionnellement à : - **Le métabolisme mitochondrial** — la production d'ATP, la thermorégulation, l'oxydation des nutriments. - **Le système immunitaire inflammatoire** — la voie NF-κB, les cytokines pro-inflammatoires (TNF-α, IL-1β, IL-6), la réponse de phase aiguë. - **Le**

foie et le système biliaire — la biotransformation des xénobiotiques, la production de bile, le métabolisme hormonal. - **L'axe insuline/glucagon** — la régulation glycémique et l'utilisation des substrats énergétiques.

Un Pitta déséquilibré (excès de Pitta) correspond biologiquement à : - Inflammation de bas grade chronique (CRPus élevée, IL-6 adipeux) - Surcharge hépatique (ALAT/ASAT élevées, stéatose) - Hyperacidité gastrique (H. pylori, RGO) - Résistance à l'insuline (glycémie à jeun > 5,6 mmol/L) - Maladies de peau inflammatoires (psoriasis, eczéma, rosacée)

Profil physique et psychologique

Pitta dominant en équilibre : intelligent, organisé, décidé, compétitif, bon leader, peau lumineuse, digestion forte, chaleur corporelle.

Pitta en excès : irritabilité, perfectionnisme rigide, inflammation (peau, yeux, intestin), hyperacidité, migraines, intolérance à la chaleur, tendance au burnout.

Aliments qui équilibrent Pitta

Les aliments **froids, doux, amers et astringents** équilibrent Pitta : - Légumes verts feuillus (épinards, brocoli, coriandre fraîche) - Cucurbitacées (courgette, concombre, courge) - Légumineuses (pois chiches, haricots mungo) - Céréales douces (riz basmati, orge, blé) - Laits végétaux (coco, amande) - Épices rafraîchissantes (coriandre, fenouil, cardamome, menthe) - Ghee — paradoxalement, le ghee équilibre Pitta en lubrifiant les muqueuses intestinales

Les aliments **chauds, piquants, acides et fermentés en excès** aggravent Pitta : piment, alcool, tomates en excès, viandes rouges grasses, café en excès.

Kapha — le principe de la structure

Éléments et qualités

Kapha est composé de **terre** (*prithvi*) et d'**eau** (*jala*). Ses qualités sont : lourd, lent, frais, huileux, doux, stable, dense, collant.

Kapha gouverne la structure et la cohésion — la lubrification des articulations, la résistance immunitaire, la mémoire à long terme, la stabilité émotionnelle, le tissu conjonctif.

Traduction biochimique

Kapha correspond fonctionnellement à : - **Le tissu adipeux** — particulièrement le tissu adipeux blanc sous-cutané (réserve énergétique structurelle) et sa régulation par la leptine. - **Le système lymphatique et immunitaire inné** — les macrophages tissulaires, les mastocytes, les IgA sécrétoires. - **Le tissu conjonctif et les mucines** — le collagène, la synovie, les mucines intestinales (couche de mucus protectrice). - **L'axe hypothalamo-hypophysio-thyroïdien** — la régulation du métabolisme de base et de la thermorégulation.

Un Kapha déséquilibré (excès de Kapha) correspond biologiquement à : - Surpoids avec prédominance de tissu adipeux sous-cutané et viscéral - Hypothyroïdie ou hypothyroïdie fonctionnelle (T3 basse, TSH élevée) - Hyperlipidémie (LDL élevé, triglycérides élevés) - Congestion des voies respiratoires (sinusites chroniques, asthme) - Résistance à la leptine (satiété tardive, hyperphagie) - Dépression de type atypique (hypersomnie, appétit augmenté)

Profil physique et psychologique

Kapha dominant en équilibre : calme, loyal, endurant, compassionnel, bonne mémoire, système immunitaire robuste, ossature solide.

Kapha en excès : stagnation (physique et mentale), prise de poids facile, léthargie, attachement excessif, congestion, difficulté à démarrer.

Aliments qui équilibrent Kapha

Les aliments **légers, secs, chauds, amers, piquants et astringents** équilibrent Kapha : - Légumineuses légères (lentilles corail, haricots mungo, pois chiches) - Légumes amers et crucifères (brocoli, chou, radis, artichaut, pissenlit) - Épices stimulantes (gingembre, poivre, moutarde, cumin, fenugrec) - Miel brut (unique sucrant qui équilibre Kapha — en petite quantité et jamais chauffé) - Céréales légères (millet, seigle, sarrasin)

Les aliments **lourds, froids, sucrés et gras** aggravent Kapha : produits laitiers en excès, sucre, farine blanche, riz blanc en grande quantité, viandes grasses.

Le tableau des doshas — référence rapide

Caractéristique	Vata	Pitta	Kapha
Éléments	Espace + Air	Feu + Eau	Terre + Eau
Équivalent bio	SNC + motilité	Métabolisme + inflammation	Tissu adipeux + immunité
Qualités	Sec, léger, mobile	Chaud, pénétrant, acide	Lourd, stable, lubrifiant
Saison d'aggravation	Automne/hiver	Été	Printemps
Heure d'aggravation	14h–18h / 2h–6h	10h–14h / 22h–2h	6h–10h / 18h–22h
Saveurs qui équilibrent	Doux, acide, salé	Doux, amer, astringent	Amer, piquant, astringent
Saveurs qui aggravent	Amer, piquant, astringent	Acide, piquant, salé	Doux, acide, salé
Marqueurs biologiques	Cortisol, noradrénaline	CRPus, ALAT	IL-6, Leptine, TSH, LDL

Déterminer son profil — questionnaire simplifié

L'Ayurveda utilise des questionnaires détaillés pour déterminer la prakriti. En voici les indicateurs les plus discriminants :

Structure corporelle : - Ossature fine, difficulté à prendre du poids → **Vata** - Ossature moyenne, poids stable, musclé facilement → **Pitta** - Ossature large, prise de poids facile, difficile à perdre → **Kapha**

Digestion : - Irrégulière, ballonnements, gaz, transit variable → **Vata** - Forte, acidité, faim intense et régulière, irritabilité si saut de repas → **Pitta** - Lente, satiété prolongée, pas de faim le matin → **Kapha**

Sommeil : - Léger, agité, difficultés d'endormissement ou réveil nocturne → **Vata** - Court mais profond, difficultés à s'endormir si rumination → **Pitta** - Profond et long, difficultés au réveil, somnolence diurne → **Kapha**

Réaction au stress : - Anxiété, panique, agitation → **Vata** - Irritabilité, colère, perfectionnisme → **Pitta** - Retrait, attachement, déni → **Kapha**

Peau : - Sèche, fine, tendance aux gerçures → **Vata** - Sensible, rougeuse, acnéique, grains fins → **Pitta** - Épaisse, grasse, lisse, pores larges → **Kapha**

La plupart des individus ont un profil bi-doshique (Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha) ou, plus rarement, tri-doshique (Sama). L'objectif n'est pas de s'étiqueter mais d'identifier ses tendances de déséquilibre — les directions dans lesquelles on bascule sous pression.