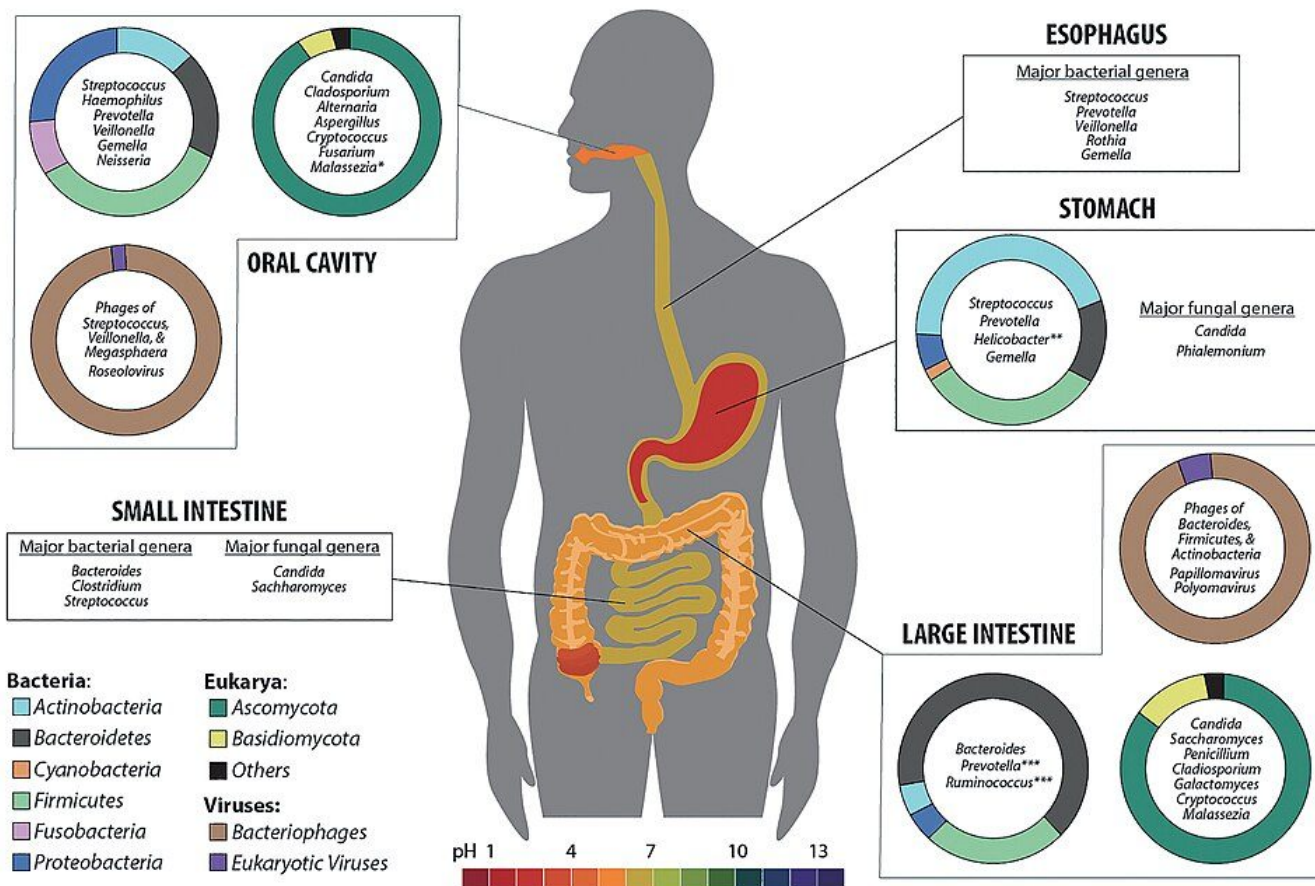


Ayurveda et nutrition moderne

28 mai 2026 - Anne Vanackère



Vous avez peut-être déjà entendu parler de « manger selon votre dosha » . En fait, l'Ayurveda, système médical traditionnel reconnu par l'OMS, va beaucoup plus loin que cela et d'une façon qui résonne étrangement avec ce que la science du métabolisme documente aujourd'hui.



Description d'un bon microbiote selon les organes. © Ethan Hillman et al./Commons.

Cette médecine indienne millénaire ne commence pas par l'aliment. Elle commence par la capacité à le transformer. Son concept central s'appelle Agni – le feu digestif -, et il désigne bien plus que l'estomac : c'est l'ensemble des processus qui permettent de digérer, assimiler, et éliminer correctement. Quand ce feu est équilibré, le corps tourne bien.



Estomac et système digestif vu aux rayons X. © SciePro GmbH/Commons.

Quand Agni faiblit, même une alimentation soignée peut laisser des résidus non digérés (appelés Ama), responsables de fatigue, de lourdeur ou d'inflammations silencieuses. Les chercheurs parlent aujourd'hui de dysfonctionnement des mitochondries pour décrire un mécanisme très proche : les « centrales énergétiques » de nos cellules peinent à produire de l'énergie, les déchets s'accumulent, et le corps s'épuise sans raison apparente.

L'Ayurveda : une vision systémique



L'état physique et mental est fortement lié à notre alimentation. © Rigos 101/Commons.

L'alimentation (Ahara) ne s'évalue jamais seule. Elle s'inscrit dans un ensemble : le mouvement (Vihara), l'état mental et émotionnel (Vichara), les comportements quotidiens (Achara). Un même repas n'aura pas le même effet selon qu'il est pris à 13h dans le calme ou à 22h après une journée sous pression. Ce que la chronobiologie confirme désormais : nos rythmes internes conditionnent directement la façon dont notre corps traite ce que nous mangeons.



L'ayurveda déconseille tout ce qui est « junk food ». © Motisances/Commons.

L'Ayurveda identifie aussi une liste précise d'erreurs fondamentales (Prajnaparadha), des « erreurs de discernement » qui affaiblissent le feu digestif avant même que l'assiette soit en cause : manger sans avoir faim, enchaîner les repas sans avoir digéré le précédent, dîner très tard, remplir son estomac à ras bord, avaler sans mâcher. Ces réflexes du quotidien, souvent banalisés, sont considérés comme les premiers perturbateurs du métabolisme. Ce que la médecine moderne appelle aujourd'hui hyperphagie tardive, désynchronisation circadienne ou surcharge post-prandiale.

L'alimentation nourrit aussi l'esprit



L'Ayurveda préconise une cuisine non transformée avec des légumes et des fruits de saison. © B. Postel.

Une cuisine fraîche, peu transformée, adaptée à la personne et à la saison – ce que l'Ayurveda appelle alimentation sattvique (1) – soutient la clarté mentale et la stabilité émotionnelle. À l'inverse, une nourriture lourde ou ultra-transformée favorise brouillard mental et nervosité. Un lien que la recherche sur le microbiote et l'axe intestin-cerveau documente désormais sérieusement. Il n'existe donc pas d'alimentation ayurvédique universelle. Tout dépend de la personne : sa constitution profonde (Prakriti), ses déséquilibres du moment, la qualité de sa digestion, la saison, l'âge. C'est une nutrition de précision et c'est précisément pour cela qu'elle gagne à être construite avec un praticien qualifié, et non sur la base d'un test « quel est ton Dosha » sur internet. C'est là que Dinacharya, la routine quotidienne, entre en jeu : non comme une liste de contraintes, mais comme un cadre intelligent pour aligner repas, sommeil, mouvement et récupération sur les rythmes naturels du corps. Une façon de remettre le feu digestif à sa juste place. Et de nourrir, enfin, autrement qu'en mode survie.

1 – Le mot sattvique vient du sanskrit sattva, une des trois gunas (qualités fondamentales de la nature). Dans l'alimentation, cela désigne des aliments et des pratiques qui soutiennent cet état de conscience apaisé et stable.

Texte : Anne Kanjookkaran Vanackère MD Vedic Psychology Senior Ayurveda Consultant depuis 2004
Photos : selon indication
Photo ouverture : Dr Chuchi C./Commons.

Se renseigner

<https://www.ayurvedamodernexperience.frannekv@ayurvedamodernexperience.in> + 33 (0)6 30 34 53 28+ 91 (0)92078 42992

Autres articles sur l'ayurveda

<https://universvoyage.com/ayurveda-et-nutrition-moderne/>