

Cuisine ayurvédique : Entrer en relation avec la vie

22 septembre 2026 - Brigitte Postel



L'ayurvéda, ou « science de la vie », est le système de santé le plus ancien au monde. Cette médecine holistique indienne a pour principe fondamental la recherche d'équilibre entre le mental, le corps et l'esprit, tout en étant en lien constant avec la nature. Au cœur de cet art de vivre, l'alimentation occupe une place centrale.

Comme dans d'autres médecines traditionnelles, l'alimentation constitue l'un des piliers de la santé et s'inscrit dans une approche globale où chaque individu est considéré dans sa singularité. Elle ne se limite pas à nourrir le corps : elle agit également sur le mental et la conscience. L'ayurvéda privilégie ainsi une alimentation végétarienne sattvique, considérée comme favorable à l'équilibre, à la santé et au bien-être.



« Tu ne manges pas de la nourriture Tu manges de la mémoire La nourriture est une intelligence sacrée La bonne nourriture est une méditation que nous avalons Mange en silence Mâche avec présence » Dr K.R.V. Mali, médecin ayurvédique, <https://ayurmali.com/>

Trois doshas



Chaque individu naît avec une constitution propre, appelée prakriti, issue de la combinaison des cinq éléments fondamentaux (éther, air, feu, eau et terre), de notre patrimoine génétique, des doshas de nos parents, de la grossesse de notre mère et de l'état du monde au moment où l'on naît. De cette trame originelle émergent trois forces vitales, les doshas, qui organisent et régulent l'ensemble de nos fonctions. Connus sous les noms sanskrits de vata (espace et air), pitta (feu) et kapha (eau et terre), les doshas sont présents en chacun de nous selon une proportion unique qui signe notre constitution spécifique sur les plans physique, émotionnel, intellectuel et spirituel. Lorsque leur équilibre est préservé, santé, longévité et bien-être sont au rendez-vous. Lorsqu'il est rompu (par nos habitudes de vie, notre alimentation, le stress, le changement de saison...), c'est la porte ouverte aux troubles et aux pathologies.

Trois gunas

Les trois gunas en Ayurvédā

Trois qualités de la nature qui influencent notre corps, notre esprit... et notre alimentation.

Sattva

Clarté · Équilibre · Harmonie

Aliments frais, naturels et nourrissants qui favorisent la vitalité, la sérénité et la clarté d'esprit.



*Nourrit la lumière
en nous*

Rajas

Activité · Mouvement · Stimulation

Aliments épicés, relevés ou stimulants qui dynamisent le corps et l'esprit, mais peuvent aussi créer agitation et impatience lorsqu'ils sont en excès.



*Alimente le feu
en nous*

Tamas

Inertie · Lenteur · Obscurcissement

Aliments lourds, transformés, rassis ou de faible qualité qui peuvent alourdir le corps et l'esprit, et réduire la clarté et la motivation.



*Alourdit la lumière
en nous*

UNIVERS VOYAGE

EXPLORER · COMPRENDRE · S'INSPIRER



Des voyages pour un monde plus conscient

Sattva, rajas et tamas : dans l'ayurvédā, les trois gunas désignent des qualités fondamentales qui influencent aussi bien l'esprit que notre rapport à l'alimentation.

Au-delà des doshas, l'ayurvédā s'appuie sur une autre grille de lecture fondamentale : celle des trois gunas, les qualités fondamentales de l'énergie et de la conscience, en fait de la nature. « Chacun de nous est influencé par une combinaison de ces trois gunas qui gèrent notre constitution psychologique. Ainsi, selon son guna mental, une personne sera plus vertueuse, une autre plus passionnée et une autre plus apathique », détaillent Sumitra Devi et Sylvain Porté (1). Et l'alimentation joue un rôle majeur dans leur équilibre. Ces trois qualités sont présentes en chacun de nous et influencent notre état physique et psychique. Sattva (vertu) : c'est la qualité de la lumière, de l'harmonie et de la paix intérieure. Elle favorise un esprit calme, une perception claire et une santé stable. Rajas exprime la passion, le mouvement, l'agitation. Associé à l'action et au dynamisme, il peut stimuler mais aussi générer stress, impatience et agitation lorsqu'il est excessif. Enfin Tamas renvoie à l'inertie, à la lourdeur et à l'obscurité. Ces trois dynamiques coexistent en chacun de nous et se manifestent autant dans notre esprit que dans notre manière de vivre et de nous alimenter.

Privilégier une alimentation sattvique

La cuisine ayurvédique cherche à cultiver Sattva, non pas en excluant totalement les autres qualités, mais en favorisant ce qui soutient la clarté, la stabilité et l'harmonie intérieure. Une alimentation sattvique est donc une façon de manger et des pratiques qui favorisent la santé physique, un esprit calme et clair, une énergie stable. Les aliments sattviques sont des aliments considérés comme purs, naturels et frais : fruits et légumes frais, céréales complètes (riz, quinoa, avoine), légumineuses (lentilles, pois chiches), noix et graines, épices douces (curcuma, coriandre, cumin, fenouil, etc.) et dans certaines traditions le lait et les produits laitiers frais. A contrario, les aliments non sattviques sont les aliments transformés, frits, la viande et l'alcool ainsi que les stimulants : café, piments forts, etc. L'ayurvédā conseille de manger des aliments peu transformés, préparés simplement et consommés frais (pas réchauffés

plusieurs fois). Manger sans faim, trop tard, trop vite, ou sans mâcher sont autant d'« erreurs de discernement » qui perturbent profondément l'équilibre. Ainsi comprise, la cuisine ayurvédique dépasse largement la question de « que manger ? ». Elle nous ramène à une interrogation plus fondamentale : comment entrons-nous en relation avec ce que nous mangeons ? Car au-delà des aliments eux-mêmes, c'est notre manière de les choisir, de les préparer et de les consommer qui détermine leur véritable pouvoir. Ainsi, les recommandations alimentaires ne sont pas seulement des règles diététiques, elles visent toutes à préserver et soutenir Agni, le feu digestif, qui englobe l'ensemble des processus de digestion et d'assimilation.

S'alimenter : un acte de conscience



La cuisine ayurvédique invite avant tout à développer une qualité de présence à ce que l'on mange et à la manière dont on le mange.

Toutefois, la cuisine ayurvédique ne se résume pas à une adaptation mécanique à nos doshas. « Manger ne consiste pas seulement à remplir le corps. La nourriture est la conscience qui apparaît sous forme de nourriture. Si tu manges dans la précipitation, l'esprit devient agité. Si tu manges avec conscience, l'esprit devient clair. En mangeant, reste intérieurement silencieux. L'état d'esprit pénètre la nourriture, et la nourriture façonne l'esprit. De même que le corps est formé par ce que tu manges, la conscience est affinée par ta manière de manger. Quand manger devient conscient, même un repas simple devient un pas vers la liberté », révèle le Dr Mali, qui dirige une clinique réputée près de Calicut (Kerala). Dans la tradition de l'ayurvéda, la cuisine n'est pas une simple affaire de recettes. Elle est une pratique vivante, un lien subtil entre l'être humain et la nature, entre le visible et l'invisible. Il ne s'agit pas simplement de se nourrir, mais d'entrer en relation avec la vie elle-même. « La cuisine ayurvédique repose ainsi sur une compréhension élargie de la nourriture, poursuit le Dr Mali. La nourriture, c'est la vie, et c'est une matière qui crée la vie... et plus encore. La nourriture est une information venant de l'extérieur ; pas seulement des calories, pas seulement des vitamines. C'est un processus

d'interconnexion entre la nature et toi. Comme nous ne sommes pas des êtres complets, nous avons besoin de cette nourriture venue du monde extérieur. Elle te nourrit d'informations et de mémoires de l'univers, créant un équilibre entre toi et la nature. Car la nourriture fait partie de cette conscience universelle que la tradition nomme Brahman ».

La nourriture comme mémoire du vivant



© Sneha G Gupta/Commons.

Dans la vision ayurvédique, la nourriture est donc bien plus que des nutriments. Elle est une information vivante, une mémoire de l'univers. Nous avons besoin de cette matière extérieure pour maintenir notre équilibre, explique le Dr Mali : « Les aliments portent en eux cette mémoire du vivant. Les légumes et les fruits sont de l'énergie solaire et lunaire stockée, des informations condensées du soleil et de la lune. Lorsque ces informations sont altérées par de mauvais traitements, pesticides, engrais..., et lorsque l'amour n'est pas présent dans la préparation, lorsque nous ne rémunérons pas correctement les agriculteurs en pensant faire des économies, alors nous recevons de mauvaises informations. Lorsque nous mangeons, la nourriture devient une partie de notre corps et de notre conscience. Elle est à la fois la vie et une matière qui crée la vie. La nourriture est un flux de la nature, porteur d'informations et de sagesse. Elle maintient le corps en créant un équilibre face à ses aspects destructeurs ».

Une vision évolutive de la vie



Dans la philosophie indienne, le but ultime de la vie est moksha, la libération. Cela renvoie à l'origine de la vie, au moment où tout a été manifesté. Que nous en soyons conscients ou non, tout ce qui a été manifesté retourne vers son origine. Il existe différentes étapes d'évolution ou de raffinement dans ce processus. Nous percevons un certain degré de vie dans les plantes, une vie un peu plus active chez les animaux, et une vie encore plus développée chez les êtres humains. Même la terre, qui semble inerte, participe à cette évolution : ses nutriments subtils pénètrent les plantes, deviennent fruits, feuilles, racines, puis nourriture, avant de nourrir à leur tour la conscience humaine. La plupart des livres de cuisine ayurvédique conseillent une alimentation selon les doshas. Or, la cuisine ayurvédique n'est pas un régime figé. Elle est une invitation à retrouver une relation consciente à la nourriture. Manger devient alors un acte d'écoute, de présence et de respect envers soi-même, envers la nature, et envers ce flux de vie dont nous faisons partie. Car, au fond, comme le rappelle cette tradition millénaire, « nous ne mangeons pas seulement des aliments. Nous ingérons la mémoire du monde. »

1 – Sumitra Devi et Sylvain Porté. Le meilleur de la cuisine ayurvédique : Des recettes authentiques et savoureuses pour votre plaisir et votre santé. Le Courrier du livre. ED. Trédaniel. 2022.

Se renseigner Clinique du Dr Mali Ayurvedam at Sreenilayam,
<https://ayurmali.com/>

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

Texte et Photos : Brigitte Postel sauf indication. Photo ouverture : Inde. Kérala. Représentation du panthéon ayurvédique peint par Aleksandra Korneeva.

Autres articles sur l'ayurvéda

<https://universvoyage.com/cuisine-ayurvedique-entrer-en-relation-avec-la-vie/>