



■ SANTÉ

se nourrir avec la médecine ayurvédique

La conscience alimentaire ou comment influencer sur sa santé

Michel Remigy, médecin généraliste, s'est spécialisé dans la médecine ayurvédique. Pour lui, une alimentation adaptée au psychique et au physique d'une personne mène à une bonne santé. Explications.

Vous venez d'écrire un livre sur la conscience alimentaire, pour quelle raison ?

Michel REMIGY : « Parce que le temps de consultation est long quand on fait de la médecine ayurvédique. Par l'écrit, les personnes peuvent se référer à leur profil. »

Rappelez-nous en quoi consiste la médecine ayurvédique ?

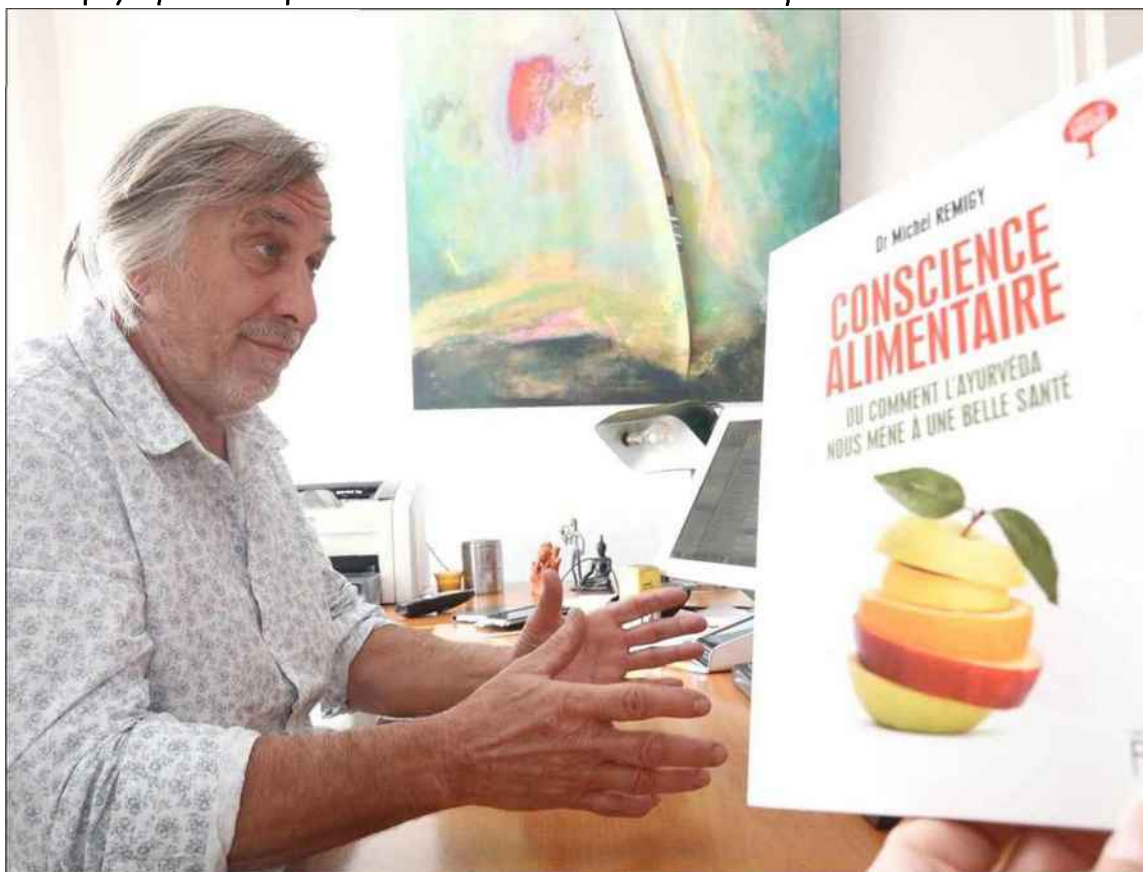
« Une consultation ayurvédique est un examen qui permet d'analyser de manière holistique. On considère l'homme en un tout indivisible comprenant psychologique, mental et physique. Lorsque nous sommes en consultation, on regarde le poulx ou le profil du patient. L'ayurveda est régie par nos doshas (humeurs) désignés sous le nom de Vata (air), Pitta (feu) et Kapha (terre). Un individu en bonne santé, tant physique que psychique, présentera un parfait équilibre entre ces trois doshas. On repère facilement les prédominances de ces doshas sur un patient. »

En quoi la nourriture va-t-elle influencer sur la santé ?

« Nous devons prendre conscience que l'alimentation est la base de notre vie. Notre alimentation constitue le moteur pour assurer notre survie grâce à notre estomac, notre deuxième cerveau. Il faut encore savoir que notre tube digestif est le centre de notre immunité. Si on mange mal, pas d'immunité. »

Selon vous, nous nous nourrissons en fonction de notre personnalité ?

« Évidemment. Il faut savoir qui nous sommes pour s'équilibrer. C'est ce qui est délicat. C'est difficile pour un médecin d'expliquer simplement.



Pour Michel Remigy, « la conscience alimentaire » conduit au parfait équilibre du mental, de la pensée et du corps. Équilibre qui permet d'éviter les addictions et l'auto-dégradation qui aboutissent à des symptômes douloureux et des maladies ». Photo Gilles WIRTZ

L'ayurveda est une science de vie. Le corps, c'est comme une voiture. Si vous mettez du diesel à la place de l'essence, elle va tomber en panne. L'ayurveda permet de savoir quels organes vont être ciblés, on peut même savoir les pathologies qui se développeront. »

Pourquoi est-il si difficile de prendre de conscience de

soi ?

« Aujourd'hui, nous vivons dans une société qui nous construit une image mais pas notre simplicité, notre humilité. Il faut être performant, au boulot, dans notre pratique sportive, sexuellement. Performant pour trouver du plaisir, ce qui entraîne des addictions. Et ces addictions sont néfastes. »

Y a-t-il des règles de base ?

« Non. Chacun a son profil. Son influence. Un ouvrier par exemple, on peut lui apprendre à manger, à se poser, à récupérer. Les gens mangent pour continuer, sans prendre conscience de se nourrir. Ils tomberont un jour en panne. »

Des interdits alimentaires ?

« Aucun interdit, mais des modérations en fonction de votre dosha. Il n'y a pas que l'aliment, il y a également une discipline qui l'accompagne. En conscience, ils peuvent faire quelque chose de valable pour l'équilibre de leur corps. »

Propos recueillis par Anne RIMLINGER-PIGNON.



Conseils pratiques

- Ne manger que lorsque la faim naît. L'estomac a besoin d'être nettoyé avant toute autre ingestion.

- Prendre le temps du repas, au calme et lentement. éviter l'apport massif ou exagéré de viande.

- Manger des légumes frais de saison. Opter pour un délai de conservation court. Ne pas faire de plats cuisinés pour plusieurs et ne pas conserver plus de deux jours les aliments cuits.

Privilégier des modes de cuisson qui conservent aliments et vitamines, à l'étouffée. voire à basse température.

Petit-déjeuner : céréales, tisanes, laitages ou fromages.

- Dîner : léger soupes céréales et fruits feront l'affaire.

La phrase

**« Un bon plat
et un bon repas
sera un mélange
subtil des six
saveurs : sucré,
aigre, salé, âcre
amer et
astringent »**

De Michel Rémigy,
médecin et auteur de
*Conscience alimentaire
ou comment l'ayurveda
nous mène à une bonne
santé* aux éditions Persée.