

Les aliments dans la thérapeutique âyurvédique

MAZARS Guy

Université Louis Pasteur, 4, rue Blaise-Pascal, 67070 STRASBOURG Cedex (France)

École Pratique des Hautes Études, IV^e Section - Sorbonne, 45-47, rue des Écoles, 75005 PARIS (France)

ABSTRACT

The classical doctrine of Ayurveda, the "science of longevity", is expounded in ancient sanskrit works which may have been composed during the first centuries of our era. According to this medical system health depends on the balance and good functioning of three vital principles, and diseases are linked to imbalance in these principles, or disturbances in the secondary forms of a single principle. Consequently, the name *tri-doṣa* or "three troubles" was given to this triad of elements. Since the derangement of the *doṣa* is attributed chiefly to unsuitable diet, regimens and dietetics are considered as very important for the prevention of diseases. The preventive and curative virtues of food as well as drugs are explained according to the âyurvedic theories of *rasa*, *guṇa*, *vīrya*, *vipāka* and *prabhāva*. These aspects of food and drugs are always examined by the âyurvedic physician while prescribing a regimen or a remedy. Sanskrit texts on medicine discuss every variety of edible products and indicate their different properties, which are suitable for individuals of a given "temperament", comportment and state of health, taking into account the climatic conditions, time of the day, etc.

Dès ses origines, la médecine âyurvédique, la plus célèbre et la plus répandue des médecines traditionnelles de l'Inde, a accordé une grande importance à la diététique, à la fois comme moyen préventif et comme méthode curative. Les règles de régime sont déjà extrêmement nombreuses et élaborées dans les anciens traités médicaux sanskrits qui consacrent plusieurs chapitres à l'hygiène générale et alimentaire.

Cette importance accordée à l'alimentation découle des conceptions de l'Âyurveda relatives au fonctionnement vital et à ses perturbations, conceptions qui ont favorisé le développement d'une diététique élaborée témoignant d'un grand souci d'adaptation aux climats et aux populations de l'Inde.

LES CONCEPTIONS ÂYURVÉDIQUES

Reprenant des idées qui avaient cours depuis longtemps dans l'Inde, en particulier celles de la philosophie Sāṃkhya, la doctrine classique de l'Âyurveda¹ se présente toute formée dans deux volumineux traités du début de l'ère chrétienne, la *Carakasamhitā* (Collection de Caraka)² et la *Suśrutasamhitā* (Collection de Suśruta)³, qui sont les plus anciens textes médicaux sanskrits qui nous soient parvenus.

Dans la *Carakasamhitā*, beaucoup d'informations concernant l'alimentation sont réunies dans les quatre chapitres qui constituent l'*Annapānacatuṣka*, la « tétrade sur les aliments et les boissons »⁴. Dans le traité de Suśruta, l'alimentation est abordée dans les chapitres XX et XLV de la première partie. On relève aussi des indications intéressantes dans d'autres parties de ces deux traités, notamment dans les chapitres consacrés au mode de vie et à la thérapeutique.

Un autre ouvrage important, en dépit de sa compilation tardive, est la *Hārītasamhitā*⁵ dont les enseignements, surtout dans les domaines de l'hygiène et de la diététique, complètent ceux de la tradition classique représentée par les collections de Caraka et Suśruta. On peut aussi citer l'*Annapānavidhi* de Suṣeṇa, qui a été éditée par S.V. Sastri⁶.

1. LA DIGESTION ET L'ASSIMILATION DES ALIMENTS

Selon l'Âyurveda, la matière du corps humain est constituée comme celle du Monde par cinq éléments : le vide, le vent, le feu, l'eau et la terre, représentés respectivement par le vide des organes creux, le souffle respiratoire, la chaleur animale, les liquides et les parties solides. Ces éléments se combinent en proportions complexes pour former les substances différenciées

de l'organisme, les *dhātu*, au nombre de sept : le chyle, le sang, la chair, la graisse, les os, la moelle et le sperme.

D'après les conceptions âyurvédiques, l'ensemble des transformations subies dans l'organisme par ces *dhātu* est réglé par le jeu combiné et l'équilibre du vent, du feu et de l'eau, présents et actifs dans le corps sous la forme de trois principes vitaux. En effet, le vent, moteur essentiel de l'Univers, l'est aussi du corps où il est représenté par le souffle vital, le *prāṇa*. Le feu corporel est censé être représenté par un principe igné qui se collecte surtout sous la forme de la « bile », *pitta*. Quant à l'eau, elle se trouve sous la forme du *kapha* ou *ślesman*, le « phlegme » ou la « pituite », matière commune à toutes les sérosités et sécrétions corporelles. Chacun de ces trois principes agit en revêtant cinq formes secondaires qui répondent aux différentes fonctions et manifestations vitales.

Des trois principes vitaux c'est le souffle (*prāṇa*), sous ses différentes formes, qui apparaît comme le plus important. Par son action, il assure l'ingestion, la digestion et l'assimilation de la nourriture, la différenciation des substances organiques et leur distribution, ainsi que la circulation interne des fluides, la respiration et la motricité générale.

Dans le système âyurvédique le processus de la digestion est assimilé à une cuisson des aliments. C'est le « souffle concentré » (*samāna*), présent dans les organes digestifs, qui meut les matières à digérer et attise le « feu cuiseur » (*pācakāgni*) qui consume les aliments et assure la chaleur du corps. Le chyle (*rasa*) qui résulte de cette cuisson est le constituant organique de base à partir duquel vont s'élaborer toutes les autres substances, au cours de transformations successives. Les déchets (*mala*) issus de la transformation des aliments constituent les fèces et l'urine. Ceux qui proviennent de la différenciation des autres constituants organiques forment le « phlegme » et la « bile » (respectivement considérés comme des sous-produits du chyle et du sang) ainsi que le cérumen, la morve, la sueur, les cheveux, les ongles, etc.⁷ Au bout de cette chaîne métabolique est produit un fluide vital, l'*ojas*.

2. LA REPRÉSENTATION DE LA MALADIE ET LA PATHOLOGIE

Tant que le « vent », la « bile » et le « phlegme » sont en équilibre, l'individu reste en bonne santé. Mais si cet équilibre est rompu, ces trois principes, vitaux à l'état normal, peuvent devenir pathogènes et affecter d'autres constituants organiques, des organes, les articulations, le système vasculaire, etc. D'après Caraka, « le vent, la bile et le phlegme, à l'état normal, font que l'homme, avec ses facultés intactes, doué de vigueur, de bonne mine et de santé, arrive à une grande longévité... Mais, rendus anormaux, ils le mènent à une grande adversité... »⁸. C'est pourquoi on a aussi donné à cette triade d'éléments le nom de *tri-doṣa*, les « trois troubles ».

Dans le système âyurvédique, les perturbations dans les fonctions du « vent », de la « bile » et du « phlegme » sont elles-mêmes rapportées à des causes multiples appelées *nidāna* ou « occasions de production ». Elles sont principalement recherchées dans le comportement du malade, son alimentation, compte tenu de son tempérament, de son habitat, de la saison, du climat et des circonstances qui ont présidé à l'éclosion du mal. Ainsi, selon les traités médicaux sanskrits, l'activité normale du « vent » est modifiée notamment par l'excès d'exercice, les veilles prolongées, les longues chevauchées, la marche à pied, un régime riche en aliments piquants, acides ou caustiques, un temps nuageux ou pluvieux. Les fonctions de la « bile » sont perturbées par la colère et la peur, l'abus d'aliments gras et de boissons fermentées, la chaleur. Enfin, le manque d'exercice, la paresse, l'usage immodéré de certaines céréales, des repas rapprochés, le froid nuisent au bon fonctionnement du « phlegme ».

ALIMENTATION ET DIÉTÉTIQUE ÂYURVÉDIQUE

Les anciens textes médicaux sanskrits recensent systématiquement toutes les variétés de produits comestibles en indiquant leurs différentes propriétés, suivant le tempérament, le comportement et l'état de santé de chaque individu, compte tenu aussi de la saison, du moment de la journée, de la quantité de nourriture absorbée et de sa qualité. Ainsi, certains aliments recommandés par temps froid et pluvieux sont fortement déconseillés l'été ; telle boisson sans danger pour un individu sain risque de compliquer un état morbide, etc. On n'était pas sans avoir noté aussi les accidents liés à la consommation prolongée, ou en grande quantité, de certaines plantes alimentaires comme la gesse commune (*Lathyrus sativus* L.)⁹.

L'expérience pratique, les observations accumulées au cours des siècles, ont manifestement joué un rôle déterminant dans l'élaboration de cette diététique, dont on a ensuite cherché à justifier les règles d'après les doctrines établies, en particulier la théorie âyurvédique des « saveurs » (*rasa*).

1. LA THÉORIE ÂYURVÉDIQUE DES SAVEURS

D'après l'Âyurveda, il existe six saveurs : le sucré, l'acide, le salé, le piquant, l'amer et l'astringent. Pendant longtemps, la physiologie moderne n'en a reconnu que quatre (sucré, acide, salé et amer), mais on ne s'était pas avisé de vérifier expérimentalement leur caractère primaire. En fait nous savons aujourd'hui qu'il n'existe pas de saveur fondamentale¹⁰.

La médecine âyurvédique enseigne que les substances à saveur sucrée, acide ou salée apaisent le « vent » mais irritent le « phlegme ». Au contraire, celles qui sont piquantes, amères ou astringentes combattent les effets nocifs du « phlegme » mais excitent le « vent ». Quant à l'activité de la « bile », elle est réduite par des substances sucrées, amères ou astringentes

et augmentée par des substances acides, salées ou piquantes. La *Hārītasamhitā* indique, par exemple, que la saveur sucrée « supprime fatigue et sécheresse, fortifie, donne de l'énergie et assure la bonne nutrition. Elle est rafraîchissante au goût, ensuite de quoi elle augmente le phlegme, maîtrise la bile, apaise la fatigue... »¹¹.

Des six saveurs distinguées par l'Âyurveda, c'est la saveur sucrée qui apparaît comme la plus importante car on a considéré qu'elle favorisait la longévité. Mais un excès de remèdes ou d'aliments de saveur sucrée, en perturbant le « phlegme », provoque l'obésité, favorise la paresse, affaiblit le pouvoir de digestion et entraîne toutes sortes de maladies¹².

Les saveurs complexes de la plupart des substances sont interprétées comme des combinaisons de deux, trois, quatre, cinq ou même des six saveurs de base. On dénombre ainsi quinze combinaisons de deux saveurs, vingt de trois, quinze de quatre, six de cinq et une de six, soit au total soixante trois saveurs différentes, en comptant les six saveurs principales¹³. Enfin, il existe un nombre infini de saveurs suivant la force de chacune des saveurs de base dans une combinaison¹⁴.

Cette théorie des saveurs a été appliquée aussi bien aux produits comestibles, dont l'étude relève de l'hygiène alimentaire, qu'aux végétaux et aux substances d'origine animale ou minérale à propriétés médicinales.

Mais, constatant que des aliments et des remèdes ne provoquaient pas les effets annoncés par la théorie des saveurs, les médecins indiens de l'Antiquité ont recherché d'autres explications pour rendre compte des propriétés de toutes les substances. Ils ont été ainsi conduits à établir pour chaque substance :

- 1) son effet « post-digestif » (*vipāka*, littéralement « après cuisson » [par le « feu digestif »]) qui découle de sa saveur ;
- 2) sa « qualité » (*guṇa*) ;
- 3) sa « potentialité » (*vīrya*) ;

Enfin, pour expliquer les exceptions à ces règles, on a abouti à la notion de *prabhāva* ou « action spécifique ». Ces différentes conceptions ont conditionné les modalités de choix, de recommandation et de préparation des aliments.

2. SUBSTANCES « CHAUDES » ET SUBSTANCES « FROIDES »

En ce qui concerne la « potentialité », par exemple, la pharmacologie âyurvédique prend en considération les qualités thermiques des aliments et des remèdes. Ainsi, les plantes médicinales sont caractérisées comme « froides » ou « chaudes », selon la sensation qu'elles provoquent lorsqu'on les absorbe. La *Suśrutasaṃhitā* observe que les plantes qui procurent une sensation de rafraîchissement sont celles dont la saveur est douce, amère ou astringente. Du point de vue botanique, on relève parmi elles :

– des légumineuses, notamment la réglisse (*Glycyrrhiza glabra* L.), le haricot mungo (*Phaseolus mungo* L.), la fève (*Phaseolus radiatus* L.), le dolique (*Dolichos biflorus* L.), etc.

– des cucurbitacées, à savoir la courge (*Benincasa cerifera* Savi), le melon d'eau (*Cucumis melo* L.), le concombre (*Cucumis sativus* L.), la Calebasse (*Lagenaria siceraria* (Mol.) Standl.), etc.

– des graminées, comme le bambou (*Bambusa arundinacea* Willd.), le chiendent (*Cynodon dactylon* Pers.), plusieurs espèces de roseaux (*Arundo donax* L. et *Phragmites maxima* Blatter & McCann) et diverses variétés de riz (*Oryza sativa* L.).

– de nombreux arbres et arbustes à fruits comestibles, mangouier (*Mangifera indica* L.), jujubier (*Zizyphus jujuba* Mill.), cocotier (*Cocos nucifera* L.), etc.

Les plantes « chaudes » sont celles qui provoquent, au contraire, une sensation d'échauffement. Elles comprennent, d'après *Suśruta*, des espèces à saveur piquante, acide ou salée comme le gingembre (*Zingiber officinale* Roscoe), le poivre noir (*Piper nigrum* L.), l'oignon (*Allium cepa* L.), l'ail (*Allium sativum* L.), le safran (*Crocus sativus* L.) ou la moutarde blanche (*Brassica alba* L.).

3. L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Les plus anciens traités médicaux sanskrits insistent sur l'intérêt d'un bon équilibre alimentaire, à la fois du point de vue de la quantité¹⁵ et de la qualité¹⁶. D'après la *Carakasamhitā*, la quantité de nourriture dépend des capacités de digestion (*agnibala*, littéralement « la force du feu digestif »). De sorte que même des aliments considérés comme très digestes ne doivent pas être consommés en quantité excessive.

Il est dit aussi que même un individu affamé doit veiller à ne pas trop consommer de nourriture, précisément parce que, dans son cas, le « feu digestif » est affaibli¹⁷.

4. ALIMENTS ET PRÉPARATIONS ALIMENTAIRES

Le riz est l'aliment de base, à condition qu'il soit de bonne qualité. Par exemple, le riz rouge qui pousse dans les régions marécageuses est considéré comme malsain. La région de production des plantes cultivées a donc une grande importance, de même que le mode de culture.

Le blé assure la bonne croissance et passe pour supprimer les trois *doṣa*. Les légumes doivent être choisis tendres et frais. Parmi les plus appréciés, on relève notamment des cucurbitacées : courge (*Benincasa cerifera* Savi), concombre (*Cucumis sativus* L.), *Momordica dioica* Roxb. ex Willd., *Trichosanthes dioica* Roxb., *Momordica charantia* L., etc. D'après la *Hārītasamhitā*, la courge doit être connue comme étant de trois sortes : petite, moyenne et supérieure. Petite, elle détruit le « vent » et excite l'appétit. Moyenne, elle peut supprimer les trois *doṣa*. Cuite, elle apaise la « bile », enflamme le feu

digestif et nettoie la vessie. Le concombre est constipant et producteur de « phlegme ». La feuille de *Trichosanthes dioica* détruit la « bile ». Il est dit aussi que sa tige détruit le « phlegme » et que son fruit apaise les trois *doṣa* et peut être salubre à celui qui a de la fièvre. Le fruit de *Momordica charantia*, âpre et doux, est producteur de « vent » et de « phlegme » lorsqu'il est vert. Les textes mentionnent également la citrouille, plusieurs sortes de plantes à tubercules, des liliacées (oignon et ail), quelques chénopodiacées. De tous les végétaux consommés comme légumes, le tubercule d'*Amorphophallus campanulatus* Blume est dit le meilleur.

Parmi les fruits, la grenade (*Punica granatum* L.), le myrobalan (*Emblica officinalis* Gaertn.), le raisin (*Vitis vinifera* L.), la datte (*Phoenix dactylifera* L.) et le citron (*Citrus medica* L.) sont particulièrement recommandés. On cite aussi les fruits de plusieurs autres espèces végétales. Le fruit de *Grewia asiatica* L., par exemple, est surtout recommandé contre les désordres du « vent » et de la « bile ».

La viande a aussi sa place dans les régimes alimentaires. Selon la *Hārītasamhitā*, « il n'y a rien d'autre qui soit équivalent à la viande pour assurer la croissance du corps », et la chair des animaux carnivores est considérée comme supérieure parce qu'elle est chargée de viande¹⁸. Mais la chair des animaux morts de vieillesse, ou maigres, ou trop gras, ou trop jeunes, celle des animaux tués par des flèches empoisonnées ou mordus par des serpents est réputée malsaine. Il est à noter à ce propos que, contrairement à une croyance largement répandue en Occident, les Indiens ne sont pas un peuple de végétariens. Quant à ceux d'entre eux qui suivent un régime végétarien, ils le font par conviction religieuse et non dans un dessein prophylactique. Même chez ces derniers, la consommation de viande est autorisée lorsque l'état de santé l'exige : « il ne commet pas de péché celui qui mange de la viande quand elle a été consacrée et quand elle sert de remède » proclame le *Mārkaṇḍeya-Purāṇa*¹⁹. D'autres textes autorisent la consommation de viande sans consécration ni restriction en cas de famine ou de maladie. Même lorsqu'il prescrit du sang, comme nous l'indiquons plus loin, le médecin ne commet aucun péché parce que c'est l'application d'une règle.

Les huiles végétales et les matières grasses d'origine animale ont des emplois nombreux, tant en matière culinaire que dans la thérapeutique. Il en est de même des produits de la canne à sucre (*Saccharum officinarum* L.) et des épices.

Le lait et ses dérivés occupent une grande place dans les prescriptions d'hygiène alimentaire. Le lait passe généralement pour purifier les conduits organiques et apaiser les trois *doṣa*. Les textes médicaux nous renseignent aussi sur les propriétés du yaourt, qui varie d'une saison à l'autre. Au printemps (mars-mai), en été (mai-juillet) et en automne (septembre-novembre), le yaourt n'est pas de bonne qualité. Par contre, pendant la saison des pluies (juillet-septembre), en hiver (no-

vembre-janvier) et pendant la saison fraîche (janvier-mars), il est réputé salubre. Toutefois, il n'est pas conseillé à ceux qui souffrent de maladies avec hémorragies, de maladies de peau, d'ictère, de consommation ou de rhinite aiguë. Le petit lait, le beurre, l'écume du lait ont aussi des indications et des contre-indications bien précises. Le beurre frais, par exemple, est considéré comme un excellent stimulant du « feu digestif ».

L'eau est la boisson par excellence, à condition qu'elle soit pure. L'eau souillée, les eaux où pullulent vers et insectes sont impropres à la consommation. Il est même déconseillé de s'y baigner, car elle peuvent provoquer des démangeaisons et des éruptions cutanées. Les propriétés de l'eau potable dépendent de sa provenance. La littérature populaire proclame les vertus bienfaisantes et purificatrices de l'eau des rivières sacrées. D'après la *Hārītasamhitā*, l'eau est à consommer de préférence au milieu du repas. Elle concourt alors à l'équilibre des constituants organiques, les *dhātu*, et facilite la digestion²⁰.

Les boissons alcoolisées ont également leur place dans la diététique. La *Carakasamhitā* en dénombre 84 sortes. Quelques-unes sont étudiées en détail dans la *Suśrutasaṃhitā* qui en indique les qualités et les défauts. A petites doses, elles sont généralement considérées comme des fortifiants, aiguissant l'appétit, favorisant la digestion et supprimant même un certain nombre de maux, spécialement les maladies du « phlegme ».

La préparation des aliments (cuisson, assaisonnement...) et la composition des menus font aussi l'objet de règles particulières. On connaît même un *Sūpaśāstra* (Traité des soupes) dont quelques fragments sont passés dans la littérature médicale. L'Āyurveda se préoccupe également du comportement de chacun avant et après les repas. Par exemple, il est déconseillé d'absorber de la nourriture lorsqu'on est fatigué ou après avoir fait des efforts. Celui qui vient de manger doit éviter efforts, relations sexuelles, course, boisson et chant. Il lui faut au contraire se reposer, faire une courte sieste. Le sommeil pendant la journée est d'ailleurs conseillé aux malades, aux vieillards, aux enfants, à ceux qui sont excités la nuit.

Plusieurs textes anciens recommandent de mâcher régulièrement un certain nombre de substances aromatiques, en début de journée et à la fin des repas, pour parfumer l'haleine ou en raison de leurs propriétés stimulantes ou digestives : noix muscade (*Myristica fragrans* Houtt.), noix d'arec (fruit de *Areca catechu* L.), cubèbe (*Piper cubeba* L.), clou de girofle (*Eugenia caryophyllata* Thunb.), feuille de bétel (*Piper betle* L.). La chique de bétel, dont l'usage est si répandu en Inde, se compose généralement de fragments de noix d'arec, d'une feuille fraîche de bétel et d'une certaine quantité de chaux calcinée. C'est l'association de ces trois composants qui confère à la chique son goût particulièrement agréable. L'usage de la chique de bétel n'a pas seulement pour effet de

parfumer l'haleine, elle constitue aussi un excitant très doux entraînant un sentiment de bien-être.

5. LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

La *Suśrutasaṃhitā* et les principaux textes médicaux sanskrits décrivent bien, par exemple, l'individu présentant les symptômes du lathyrisme, affection qui se caractérise au stade aigu par des douleurs dorso-lombaires, des crampes et des paresthésies évoluant vers un syndrome pyramidal des membres inférieurs. C'est à la consommation de la gesse (*Lathyrus sativus* L.) que l'Âyurveda attribue cette maladie. Ce qui a été confirmé par un certain nombre d'études scientifiques²¹.

D'après la *Carakasamhitā*, « la gesse est très productrice de vent »²². D'autres textes, tout en reconnaissant la valeur nutritive de la gesse, ne manquent pas d'en signaler les effets nocifs sur le « vent » organique²³.

C'est sans doute à la nature des symptômes du lathyrisme que la gesse doit d'avoir été classée parmi les plantes qui perturbent l'activité du « vent ». En effet, ces symptômes sont précisément de ceux qui, traditionnellement, sont rapportés au dérangement du « vent » (*vāta*), l'élément vital qui passe pour être à l'origine des troubles moteurs, paralysies, convulsions, troubles de la sensibilité et autres affections neurologiques²⁴.

LA DIÉTÉTIQUE DES ÉTATS PATHOLOGIQUES

Étant donné le rôle dévolu aux écarts alimentaires dans la production des maladies, la thérapeutique âyurvédique accorde une grande importance aux régimes alimentaires, en particulier lorsqu'il s'agit de traiter des affections attribuées à une alimentation déséquilibrée.

La *Carakasamhitā* enseigne que « celui qui se gave d'aliments onctueux, sucrés, lourds, gras, de céréales, de vins, de la chair d'animaux des marécages ou d'animaux aquatiques, de lait et de dérivés, de sucre et de préparations à base de farine et qui en même temps, s'abstient d'exercice physique... souffrira des maux provoqués par la satiété »²⁵. Parmi ces maux, l'Âyurveda range les affections urinaires, l'urticaire, le prurit, la fièvre, la lèpre, les maux d'estomac, la dysurie, l'anorexie, la fatigue, l'impuissance, l'obésité, les sensations de lourdeur dans le corps, l'obstruction dans les organes et les canaux des sens, etc.

Certains de ces maux : fièvre, anorexie, dysurie... peuvent être causés par une sous-alimentation qui peut aussi provoquer la toux, des douleurs costales, la constipation et, dans certains cas, la folie et le délire²⁶.

On relève donc dans les textes sanskrits de thérapeutique un grand nombre de recommandations et de prescriptions de régimes pour la plupart des maladies à traiter.

Le gruau de riz rouge convient particulièrement à ceux qui souffrent de maladies accompagnées de polyurie ou de lithiase

vésicale. Le gruau d'orge (*Hordeum vulgare* L.) peut être constipant, s'il est chaud, et faciliter la digestion. Le potage de haricot mungo contrecarre les perturbations de la « bile ». On le dit « apaisement supérieur des fièvres »²⁷. Le potage de lentilles brunes (*Cajanus indicus* Spreng.) est doux, rafraîchissant, il peut détruire le parasite le plus rebelle. Celui de lentilles rouges (*Lens esculenta* Moench.) est indiqué en cas de diarrhée, car il est constipant.

Le tubercule d'*Amorphophallus campanulatus* Blume passe pour faire disparaître hémorroïdes, douleurs aiguës, tumeurs et parasites. Parmi les fruits, la grenade est indiquée chez ceux qui souffrent d'une maladie rapportée à l'action du « vent ». Le fruit du myrobalan emblique est considéré comme un anthelminthique. Accompagnant une nourriture épicée, le raisin agit sur la « bile ». Il est recommandé en cas de brûlures, dessèchement, évanouissements, fièvres, etc. La datte, douce et nourrissante, est bénéfique en cas de maladie consomptive, de sensations de brûlures, en cas de dérangements du « vent » ou de la « bile ».

Le lait de chèvre est recommandé en cas de fièvre avec toux et de diarrhée. Celui de brebis peut être salutaire pour ceux qui sont affligés de maladies du « vent », mais il est déconseillé en cas de maladie accompagnée d'hémorragies. Les effets peuvent varier suivant que le lait est bu chaud ou refroidi, le matin, le soir ou à un autre moment de la journée, suivant aussi la nature des mets consommés dans le même temps. Le yaourt est tout indiqué en cas de hoquet, d'hémorroïdes ou de diarrhée, et doit être consommé mêlé à de l'eau et salé. L'écume du lait est recommandée en cas de faible fièvre, de diarrhée ou de mauvaise digestion.

L'alimentation joue aussi un grand rôle dans le traitement des différentes affections que l'Âyurveda range parmi les « maux du sang »²⁸. D'après les anciennes conceptions âyurvédiques, le sang, fluide vital à l'état normal, peut devenir le siège ou la source de maux divers, par suite d'un déséquilibre qui l'affecte directement ou par l'intermédiaire des *doṣa*. Ainsi, parvenu au sang, le « vent » excité peut provoquer des ulcères²⁹. Un « échauffement » du sang consécutif à l'excitation de la « bile » donne lieu aux formes cliniques hémorragiques dites *raktapitta* (littéralement « sang-bile »)³⁰. Dans ces cas-là sont prescrits des régimes alimentaires reconstituants et notamment des régimes carnés. La viande de certains animaux est plus spécialement recommandée. Celle du daim fauve, par exemple, est particulièrement indiquée en cas de blessures, de consommation ou d'anémie. Le sang lui-même est considéré comme un fortifiant, un remède pour ceux qui souffrent d'une insuffisance ou d'une perte de sang, car « le sang est augmenté par le sang »³¹. En cas de forte hémorragie, il est recommandé de consommer du sang de chèvre ou de quelque animal sauvage³². En cas de diarrhées accompagnées d'émission de sang (*raktātisāra*), il est conseillé de consommer du sang de cerf ou de chèvre frit dans du beurre clarifié³³. Le

sang entre aussi dans la préparation d'un breuvage reconstituant à prendre à la suite de traitements purgatifs excessifs³⁴.

Les épices, qui ont fait la renommée de l'Inde et qui ont un rôle très important dans la cuisine indienne, ont aussi leur place dans la thérapeutique âyurvédique. La cannelle de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum* Nees.), la cardamome (*Elettaria cardamomum* Maton), les variétés de curcuma, le gingembre, la noix muscade, les différentes variétés de poivre sont cités dans les plus anciens traités médicaux sanskrits et entrent dans la préparation de nombreux remèdes. Leur emploi dans l'alimentation découle d'ailleurs des propriétés qui leur étaient reconnues en médecine, à une époque où l'art culinaire indien s'inspirait de la diététique âyurvédique.

Les épices entrent dans la composition de divers remèdes, notamment contre les affections de l'appareil digestif. Le poivre long (*Piper longum* L.), le poivre noir, le gingembre, l'ase fétide (*Ferula narthex* Boiss.), le cumin (*Cuminum cyminum* L.) et le carvi (*Carum carvi* L.) figurent parmi les ingrédients de préparations prescrites en cas d'indigestion. Les trois premiers sont aussi utilisés dans le traitement de l'obésité. L'ase fétide est employée en cas de coliques. Le poivre long figure d'autre part dans des recettes pour le traitement de l'asthme. L'écorce de la cannelle de Ceylan est utilisée pour ses propriétés toniques, etc.

CONCLUSION

On pourrait multiplier les exemples des règles alimentaires à observer pour assurer le bon équilibre de l'organisme ou aider à son rétablissement lorsqu'il est perturbé.

Comme nous avons déjà eu l'occasion de le souligner³⁵, ces règles ne sont pas dénuées d'intérêt. Elles témoignent incontestablement de fondements empiriques qui résultent d'une accumulation d'observations sur des périodes assez longues, si l'on considère la masse des informations réunies dans les nombreux textes médicaux sanskrits parvenus jusqu'à nous.

Elles mettent aussi en évidence l'un des principes de la médecine âyurvédique, qui est de privilégier la prévention par rapport au traitement, en accordant une grande importance au mode de vie, à l'hygiène, à l'alimentation et à l'environnement dont on redécouvre aujourd'hui le rôle déterminant dans le déclenchement de certains maux.

C'est ce qui explique le succès de l'Âyurveda dans son pays d'origine où une grande partie de la population reste convaincue, aujourd'hui encore, de la supériorité de la médecine âyurvédique sur la médecine occidentale. On comprend aussi l'intérêt que cette médecine suscite parmi les médecins et les nutritionnistes des pays occidentaux où les thérapeutiques dites « douces » bénéficient d'un regain de faveur.

NOTES ET RÉFÉRENCES

1. Voir : FILLIOZAT J., *La doctrine classique de la médecine indienne, ses origines et ses parallèles grecs*, Paris, Imprimerie Nationale, 1949 (2^e édition, Paris, École Française d'Extrême-Orient, 1975). - HUARD P., BOSSY J., MAZARS G., *Les médecines de l'Asie*, Paris, Éditions du Seuil, 1978, p. 20-36. - MAZARS G., *La médecine ayurvédique, Encyclopédie des Médecines Naturelles*. Phytothérapie - Aromathérapie, Paris, Éditions Techniques, A-4, 1991, p. 6-11.
2. La *Carakasamhitā* passe pour contenir l'enseignement du sage Atreya, recueilli par l'un de ses disciples, Agniveśa, et remanié par Caraka. Les deux premiers personnages sont légendaires. Quant à Caraka, il pourrait s'agir d'un médecin ayant exercé à la cour du roi indo-scythe Kaniška. Ce qui placerait le remaniement du texte vers le 1^{er} ou le 11^e siècle de notre ère. Comme Aśoka (264-227 avant J.-C.), quelques siècles auparavant, Kaniška se montra favorable au bouddhisme qu'il protégea. Au cours de son règne, la culture indienne, sanskrite et bouddhiste connut une grande expansion. Toutefois, la *Carakasamhitā* telle qu'elle nous est parvenue comprend des parties plus récentes ajoutées lors de sa révision, au 1^{er} siècle, par un certain Drdhabala. Une des meilleures traductions en anglais est celle de : SHARMA P.V., *Caraka-Samhitā* (Text with english translation), Varanasi, Delhi, Chaukhamba Orientalia, 3 vol., 1981-1985.
3. La *Suśrutasaṃhitā*, qui constitue la principale source d'informations sur la chirurgie indienne, donne l'enseignement du dieu Dhanvantari, mais par l'intermédiaire d'un Divodāsa, roi de Bénarès, et du médecin Suśruta. Elle n'est donc pas l'œuvre personnelle de Suśruta qui n'a fait, lui aussi, que recueillir une tradition médicale déjà constituée. Le texte primitif aurait été remanié et augmenté par un auteur appelé Nāgārjuna, que la tradition a identifié au philosophe bouddhiste du même nom (1^{er}-11^e siècles après J.-C.). Mais il est aussi possible que l'attribution du nom de Nāgārjuna au réviseur du texte ne soit qu'un écho de la légende qui a fait du grand docteur bouddhiste un médecin et un alchimiste. En tout cas, l'enseignement de Suśruta devait être fixé à l'époque de la *Carakasamhitā* qui renvoie d'ailleurs aux disciples de Suśruta pour le traitement chirurgical. Une traduction anglaise à laquelle le lecteur pourra se reporter est celle de : BHISHAGRATNA K.K.L., *An english translation of the Sushruta samhita based on original sanskrit text*, Varanasi, Chowkhamba Sanskrit Series Office, 1963, 3 vol.
4. *Carakasamhitā, Sūtrasthāna* (Section des aphorismes), XXV-XXVIII.
5. RAISON A., *La Hārītasamhitā. Texte médical sanskrit*, Pondichéry, Institut Français d'Indologie, 1974.
6. SASTRI S.V., *Sushena's Ayurveda Mahodadhi-Annapanavidhi*. edited with introduction, Tanjore, 1950.
7. *Carakasamhitā, Cikitsāsthāna* (Section de thérapeutique), XV, 18-19.
8. *Carakasamhitā, Sūtrasthāna*, XII, 13.
9. BORG J., MAZARS G., SACKO B., A propos de la neurotoxicité de *Lathyrus sativus*, plante alimentaire et médicinale de l'Inde, *Les médecines traditionnelles de l'Asie*, Strasbourg, Université Louis Pasteur, 1981, p. 103-110.
10. FAURION A., Naissance et obsolescence du concept de quatre qualités en gustation, *Journal d'Agriculture Tropicale et de Botanique Appliquée*, 35, 1988, p. 21-40.
11. *Hārītasamhitā, Prathamasthāna* (Première section), VI, 12.
12. *Carakasamhitā, Sūtrasthāna*, XXVI, 43, 1.
13. *Carakasamhitā, Sūtrasthāna*, XXVI, 14.
14. *Carakasamhitā, Sūtrasthāna*, XXVI, 23.
15. *Carakasamhitā, Sūtrasthāna*, V, 3-8.
16. *Carakasamhitā, Sūtrasthāna*, XXV, 37-39.
17. *Carakasamhitā, Sūtrasthāna*, V, 9.
18. *Hārītasamhitā, Prathamasthāna*, XXIII, 23.
19. *Mārkaṇḍeya-Purāṇa*, XXXII, 20.
20. *Hārītasamhitā, Prathamasthāna*, VII, 103-105.
21. BORG, MAZARS, SACKO, *op. cit.*, p. 105-107.
22. *Carakasamhitā, Sūtrasthāna*, XXVII, 29.
23. BORG, MAZARS, SACKO, *op. cit.*, p. 104-105.
24. *Suśrutasaṃhitā, Nidānasthāna* (Section sur les causes), I, qui traite de l'étiologie des maladies du « vent ».
25. *Carakasamhitā, Sūtrasthāna*, XXIII, 3-7.
26. *Carakasamhitā, Sūtrasthāna*, XXIII, 26-30.
27. *Hārītasamhitā, Prathamasthāna*, XIII, 3.
28. MAZARS G. Le sang et les plantes du sang dans la médecine ayurvédique, *Savoirs*, 1, 1988, p. 148-157.
29. *Suśrutasaṃhitā, Nidānasthāna*, I, 25.
30. Sous le nom de *raktapitta*, « sang-bile », sont englobées toutes les affections qui se traduisent par une perte de sang ou de sang avec « bile » à travers les ouvertures du corps : hématuries, hémoptysie, mélénas, hémorragies intestinales, métrorragies, saignements vaginaux, saignements de nez... Cf. *Carakasamhitā, Cikitsāsthāna*, IV.
31. *Carakasamhitā, Śārīrasthāna* (Section sur ce qui concerne le corps), VI, 10.
32. *Carakasamhitā, Cikitsāsthāna*, XI, 25.
33. *Carakasamhitā, Cikitsāsthāna*, XIX, 74.
34. *Carakasamhitā, Siddhisthāna* (Section finale), VI, 49-50.
35. MAZARS G., La diététique ayurvédique, Actes du colloque « Alimentation et Médecine », Bruxelles, Archives et Bibliothèques de Belgique, 1993, p. 11-28.