LES GUIDES AYURVEDA & YOGA LAB
N° 2



L'automne selon l'Ayurveda

DES CONSEILS NATURELS POUR
TRAVERSER LE CHANGEMENT DE SAISON
AVEC ÉQUILIBRE ET SÉRÉNITÉ

Bonus Phyto-Aroma

Guide pratique

AYURVEDA & YOGA LAB

Quelques mots avant de commencer

L'automne s'installe.

Les jours raccourcissent, les températures changent, le rythme de la nature se transforme… et notre organisme doit lui aussi s'adapter.

C'est justement ce que j'aime dans l'Ayurveda : observer ce qui change, comprendre comment cela nous influence et adapter simplement notre alimentation, notre rythme de vie ou les plantes que nous utilisons.

Je suis thérapeute en Ayurveda et phytothérapeute en Ayurveda, actuellement en formation en naturopathie ayurvédique.

Les massages et les soins corporels font partie de ma pratique, mais ils ne sont qu'un des nombreux outils que propose l'Ayurveda.

Dans ce guide, je vous propose de découvrir ce qui se joue lors du passage de l'été à l'automne, et surtout comment accompagner cette transition au quotidien : alimentation, rythme de vie, plantes, petits gestes et recettes.

Les conseils proposés sont des repères généraux : l'Ayurveda accorde une place essentielle à l'individualisation et à l'observation de chacun.

Je vous laisse maintenant découvrir l'automne sous un autre regard, celui de l'Ayurveda.
Belle lecture !



Sommaire

1. Comprendre l'Ayurveda ; Les éléments, les guṇa et les doṣa
2. Quand l'été cède sa place à automne
3. Ce que ce changement peut provoquer dans notre organisme
4. Retrouver un rythme qui stabilise Vāta
5. Manger avec la saison
6. Les plantes de l'automne
7. Petits gestes qui font la différence
8. Recettes de saison
9. Mémo de l'automne
10. Et la suite ? L'hiver arrive...

Comprendre son corps, c'est déjà commencer à en prendre soin.

CHAPITRE 1

Comprendre l'Ayurveda

"Ce chapitre pose les bases. Vous pouvez le lire attentivement si vous débutez, ou simplement retenir l'idée principale : chaque saison a des qualités (froid, sec, lourd...) et notre corps réagit. Si vous voulez aller droit au but, passez directement au chapitre 2.

Une autre façon d'observer le fonctionnement de l'organisme

Ayurveda signifie généralement « connaissance de la vie » (āyus ⊠⊠: la vie / veda : la connaissance).

L'Ayurveda est un **système médical traditionnel** originaire d'Inde. Il s'intéresse à la santé, à la prévention et aux déséquilibres en tenant compte de la personne, mais aussi de son **alimentation,** de son **rythme de vie**, de son environnement et des saisons.

Pour comprendre son raisonnement, quelques notions suffisent pour commencer : les cinq **éléments**, l**es qualités** et les trois **doṣa**.



Les cinq éléments : pañca mahābhūta

L'Ayurveda décrit le monde à travers cinq grands éléments, les pañca mahābhūta.

Terre — Pṛthvī
Structure • solidité • stabilité • densité • résistance
Elle représente ce qui donne forme, soutien et consistance.

Eau — Jala
Fluidité • cohésion • humidité • onctuosité • liaison
Elle représente ce qui unit, humidifie, lubrifie et permet la fluidité.

Feu — Agni
Chaleur • transformation • maturation • lumière
Il représente les processus de transformation, notamment la digestion et le métabolisme.

Air — Vāyu
Mouvement • légèreté • mobilité • sécheresse
Il représente tout ce qui permet le mouvement, le déplacement et la circulation.

Ether — Ākāśa
Espace • subtilité • légèreté
Il représente l'espace nécessaire pour que les structures existent et que le mouvement puisse avoir lieu.

Ces **cinq éléments** ne sont pas à comprendre comme des substances physiques. Ils constituent une grille de lecture qualitative qui permet à l'Ayurveda de décrire la matière, les fonctions de l'organisme et ce qui nous entoure.

Les guṇa : observer les qualités

Chaud - Froid

Dur - Mou

Onctueux - Sec

Léger Lourd

Liquide - Solide

L'Ayurveda observe ces qualités aussi bien dans notre environnement que dans notre alimentation ou notre organisme.

Et son principe est assez simple :

Les qualités **semblables** tendent à **augmenter** ce qui leur ressemble, tandis que les qualités **opposées** tendent à le **diminuer**.

Prenons un exemple

Lorsque le temps devient froid, sec et venteux, les qualités froides, sèches, légères et mobiles deviennent plus présentes dans notre environnement. Ces mêmes qualités peuvent progressivement augmenter dans l'organisme.

Chez certaines personnes, cela pourra se manifester par davantage de **sécheresse, un transit plus irrégulier**, une sensation de froid ou plus d'agitation.

On cherchera alors à apporter progressivement des **qualités opposées** : chaleur, onctuosité, stabilité et régularité.

C'est cette logique qui permet de comprendre pourquoi l'Ayurveda adapte l'alimentation, les plantes, les soins et le rythme de vie aux saisons.

Les Dosha ; Vata Pitta, Kapha

Les cinq éléments et leurs qualités s'organisent en trois grands principes fonctionnels appelés dosha :

Vāta, Pitta et Kapha.

Nous possédons tous les trois. Ils participent à des fonctions différentes de l'organisme.

VĀTA — le mouvement



Vāta est principalement associé au **mouvement**, à la légèreté, au **froid** et à la sécheresse.
Il intervient notamment dans la respiration, les mouvements, l'activité du **système nerveux**, le transit et l'élimination.
Lorsqu'il augmente excessivement, on peut notamment retrouver davantage de sécheresse, d'i**rrégularité digestive**, de ballonnements, de **sommeil perturbé** ou d'agitation.

PITTA — la transformation



Pitta est principalement associé à la **chaleur** et à la transformation.
Il intervient notamment dans la digestion, le métabolisme, la thermorégulation et les processus de transformation de l'organisme.
Lorsqu'il augmente excessivement, chaleur, rougeurs, sensations de brûlure ou manifestations **inflammatoires** peuvent notamment devenir plus présentes.

KAPHA — la structure et la cohésion



Kapha est principalement associé à la stabilité, à la **lourdeur**, à l'onctuosité et à la fraîcheur.
Il participe notamment à la structure des tissus, à leur cohésion, à la lubrification.
Lorsqu'il augmente excessivement, lourdeur, lenteur, congestion ou **accumulation** peuvent devenir plus présentes.

Constitution et état du moment : deux choses différentes

Vous avez peut-être déjà entendu :

« Je suis Vāta. » « Je suis Pitta. » « Je suis Kapha. »

C'est une manière très simplifiée de parler de la prakṛti, notre **constitution individuelle** de référence.

Mais en Ayurveda, on s'intéresse également à la vikṛti : **l'état du moment**.

Une personne peut par exemple avoir une constitution à dominance Kapha-Vāta et présenter momentanément une augmentation de Pitta.

La **saison**, l'alimentation, le **rythme de vie**, l'âge ou encore différents événements peuvent modifier temporairement cet équilibre.

Connaître sa constitution donne des repères, mais elle ne suffit pas à déterminer à elle seule notre alimentation ou notre mode de vie.

L'Ayurveda tient également compte de **notre état du moment, de notre digestion**, de la saison, du climat et de notre environnement.

Plutôt que de suivre en permanence les recommandations associées à « son dosha », on apprend à observer ce qui se passe maintenant : quelles qualités **sont présentes** ou en train **d'augmenter,** et quelles qualités pouvons-nous leur **opposer** ?

C'est exactement ce que nous allons faire avec l'automne. Car l'automne n'est pas automatiquement « la saison Vāta » à partir d'une date précise. Ce sont surtout les **qualités réellement présentes** dans notre environnement — fraîcheur, sécheresse, vent, mobilité, changements de température — qui peuvent progressivement favoriser Vāta.

Selon les années, le lieu où nous vivons et notre propre état, cette transition ne se manifestera donc **pas de la même manière chez tout le monde.**

Maintenant que nous avons quelques clés pour comprendre ce raisonnement, observons ce qui se passe lorsque l'été laisse progressivement place à l'automne.



CHAPITRE 2

Quand l'été cède sa place à l'automne

Une transition progressive

L'été ne disparaît pas du jour au lendemain.

Même si le calendrier fixe une date au changement de saison, **la nature évolue progressivement** : les journées raccourcissent, les nuits deviennent plus fraîches, les températures varient davantage et le vent peut se faire plus présent., ce sont ces changements réels que nous observons, plutôt qu'une date précise.

Les qualités de l'été peuvent encore être présentes tandis que celles de l'automne commencent progressivement à s'installer : les températures baissent, les journées raccourcissent, le vent et les variations météorologiques deviennent plus présents.

Certaines de ces **qualités — notamment le froid et la mobilité** — sont également **caractéristiques de Vāta** et peuvent progressivement favoriser son augmentation.

Sous nos latitudes, l'automne peut au contraire être humide. L'Ayurveda nous invite donc à observer le climat réel plutôt qu'à appliquer automatiquement les caractéristiques théoriques d'une saison.



Quand Pitta est encore bien présent

À la fin de l'été, Pitta ne disparaît pas automatiquement avec la baisse des températures. Si la chaleur s'est beaucoup **accumulée pendant l'été**, Pitta peut **rester élevé** alors que les qualités de Vāta commencent déjà à augmenter.

Cette période demande donc une **certaine finesse**. Il ne s'agit pas de passer brusquement d'une **routine « Pitta » à une routine « Vāta »,** mais d'apaiser ce qui reste d'un Pitta excessif tout en évitant que Vāta ne s'accumule à son tour.

Selon le climat et notre état du moment, les besoins peuvent être différents : certaines personnes auront encore besoin d'apaiser Pitta, tandis que d'autres ressentiront déjà davantage les qualités de Vāta.

L'automne commence finalement par regarder ce que l'été a laissé derrière lui.



CHAPITRE 3

Ce que ce changement peut provoquer dans notre organisme

Quand le vent rencontre le feu

À la fin de l'été, Pitta n'a pas toujours retrouvé son équilibre. S'il s'est fortement accumulé pendant les mois chauds, il peut rester élevé alors que Vāta commence déjà à augmenter.

Imaginez **un feu encore vif** sur lequel commence à souffler le vent. Si le feu est maîtrisé, le vent ne pose pas forcément de problème. Mais s'il est déjà trop intense, il peut devenir plus **difficile à contenir.**

Dans notre organisme, c'est un peu ce qui peut se produire lorsqu'un Pitta encore élevé rencontre un Vāta qui augmente : certaines manifestations peuvent alors se mêler ou sembler contradictoires.

Et concrètement, comment cela peut-il se manifester ?



Une digestion plus irrégulière

La digestion est particulièrement sensible aux changements de rythme et de saison. Un Pitta encore élevé peut favoriser **acidité**, sensations de brûlure ou digestion très intense, tandis que Vāta peut apporter davantage de **ballonnements**, gaz et irrégularité du transit.

Avec plus de froid ou de sécheresse, les selles peuvent également devenir plus sèches et le transit ralentir.

La digestion peut ainsi devenir moins prévisible d'un jour à l'autre.







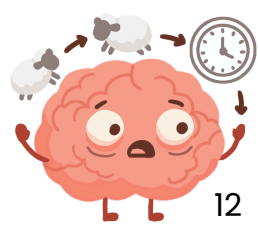
Une peau plus sensible

La peau peut elle aussi refléter cette transition.

Chaleur, rougeurs et réactivité peuvent côtoyer **sécheresse**, rugosité ou tiraillements. Une peau peut donc être à la fois sèche et sensible.

Un sommeil plus fragile, un mental plus agité

Lorsque Vāta augmente, le mental peut lui aussi devenir plus agité : pensées nombreuses, difficulté à ralentir, sommeil plus léger ou **réveils plus fréquents**. Si Pitta reste élevé, impatience, **irritabilité** ou la colère peuvent venir s'y ajouter.





Tensions, raideurs et douleurs
Le froid et les qualités de Vāta peuvent également **accentuer tensions, raideurs** ou **douleurs**, notamment lorsqu'elles étaient déjà présentes.
Une douleur froide et raide ne présente pas les mêmes qualités qu'une douleur chaude, rouge ou inflammatoire.
Observer ces différences nous renseigne déjà sur la manière de l'accompagner.



Observer plutôt que chercher des symptômes

Il ne s'agit évidemment pas d'une liste de manifestations que l'automne provoquerait systématiquement.

L'idée est simplement d'apprendre à observer :

Plus de **froid** ? De sécheresse ? D'**irrégularité** ? D'agitation ? Ou au contraire, beaucoup de chaleur est-elle encore présente ?

Ces quelques observations permettent déjà de mieux comprendre quelles qualités sont présentes et lesquelles nous pouvons chercher à équilibrees. Ces quelques indices permettent déjà de mieux comprendre ce dont notre organisme a besoin.

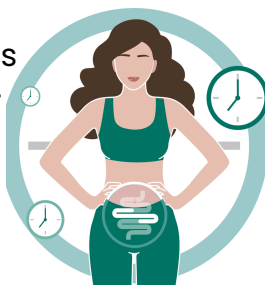
Et face à l'augmentation de Vāta, l'un des premiers outils est particulièrement simple : **retrouver de la régularité.**

CHAPITRE 4

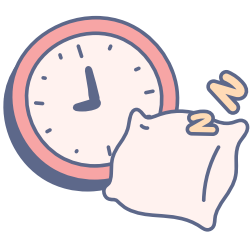
Retrouver un rythme qui stabilise Vāta

Quand tout devient plus mobile autour de nous, la régularité devient un point d'ancrage.

La régularité comme point d'ancrage



Vāta est mobile, changeant et irrégulier.
Lorsqu'il augmente, l'une des réponses les plus simples consiste donc à lui apporter l'inverse : stabilité et régularité.
Pas besoin pour autant d'un emploi du temps rigide.
Quelques habitudes suffisamment constantes peuvent déjà faire la différence.



Le sommeil

Essayez de conserver des heures de coucher et de lever relativement régulières et de ralentir progressivement en fin de journée.
Une soirée plus calme, moins de sollicitations et une vraie transition avant le coucher favorisent naturellement le repos.

Les repas

Évitez autant que possible de sauter des repas, de manger très tard ou de grignoter continuellement.
Des repas structurés, pris dans le calme et en respectant sa faim, soutiennent également une digestion plus régulière.





Le mouvement

Continuez à bouger, mais pensez aussi à récupérer.
Marche, activité physique, mobilité ou renforcement ont toute leur place en automne. En revanche, lorsque fatigue et agitation sont déjà présentes, ajouter encore plus d'intensité n'est pas toujours la meilleure réponse.

Les pauses

On les oublie facilement, pourtant elles comptent aussi.
Quelques minutes sans écran, une respiration calme, une promenade ou simplement un moment sans sollicitation permettent de rompre l'accumulation d'activité au cours de la journée.



Et si Pitta est encore bien présent ?

Si les manifestations de Pitta sont encore bien présentes en début d'automne, ne cherchez pas à réchauffer Vāta à tout prix

Évitez encore les excès de chaleur et les aliments très piquants ou stimulants, tout en privilégiant le repos, des repas digestes et un rythme moins intense.

L'idée est d'apaiser progressivement Pitta sans laisser Vāta s'accumuler à son tour.

Si les manifestations sont importantes ou persistent, les conseils doivent être individualisés.



À retenir
Sommeil • repas • mouvement • récupération
Pas parfaitement. Pas à la minute près.
Mais avec suffisamment de constance pour donner à l'organisme des repères.

CHAPITRE 5

Manger avec la saison

Manger de saison est un excellent point de départ.

L'Ayurveda nous apprend ensuite à adapter ce que la nature nous offre à nos besoins du moment.

À l'automne, courges, légumes racines, poireaux, fenouil, pommes, poires, raisins, châtaignes ou noix remplacent progressivement une partie des aliments qui accompagnaient l'été.

Et ce changement tombe plutôt bien : beaucoup **d'aliments disponibles à cette période** se prêtent naturellement à une cuisine plus **chaude, cuite, onctueuse** et nourrissante, des qualités particulièrement intéressantes lorsque Vāta commence à augmenter.

Mais «de saison» ne **signifie pas** automatiquement **«adapté à tout le monde»**. L'Ayurveda va un peu plus loin : il observe **les qualités de l'aliment**, son effet thermique, sa préparation et notre **capacité à le digérer.**

Ainsi, une pomme crue et une pomme cuite aux épices restent le même fruit de saison, mais elles ne présentent pas exactement les mêmes qualités pour notre organisme.



À l'automne, nous rechercherons progressivement davantage de :

CHAUD • ONCTUEUX • NOURRISSANT

Les aliments ne se résument pas à leurs nutriments; deux aliments peuvent sembler proches sur le plan nutritionnel et pourtant être utilisés différemment en Ayurveda.

Pour comprendre leur effet, plusieurs éléments sont observés.

Pour commencer simplement, retenons-en trois :

Les qualités

Un aliment peut être plutôt léger ou lourd, sec ou onctueux, mou ou dur, etc.
À l'automne, lorsque Vāta augmente, nous recherchons généralement davantage de qualités onctueuses et nourrissantes, qui apportent stabilité et soutien.

L'effet thermique

L'Ayurveda tient également compte de l'effet réchauffant ou rafraîchissant d'un aliment sur l'organisme.
Avec la baisse des températures, les aliments et préparations réchauffants peuvent progressivement prendre davantage de place.
Cela ne signifie pas pour autant « chauffer au maximum » : si Pitta reste élevé, trop de chaleur peut être contre-productif.



Et surtout : Agni

Agni représente notre **capacité à digérer** et transformer ce que nous mangeons.

C'est un point essentiel : une alimentation plus nourrissante et onctueuse peut être intéressante pour Vāta, mais elle doit rester **adaptée à notre digestion.**

Un repas trop lourd pour notre capacité digestive ne devient pas bénéfique simplement parce que ses qualités semblent bonnes sur le papier.

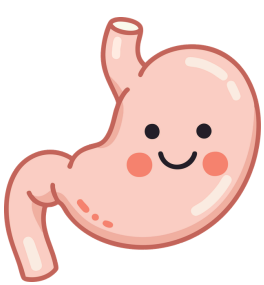
Le bon aliment est aussi celui que nous sommes capables de digérer.

En pratique

Pour l'automne, nous pouvons donc retenir :

CHAUD • ONCTUEUX • NOURRISSANT

... mais toujours DIGESTE.



Doux, acide et salé

En Ayurveda, la saveur d'un aliment fait également partie des éléments qui permettent de comprendre son action.

Lorsque Vāta augmente, trois saveurs sont particulièrement intéressantes : le doux, l'acide et le salé.

La saveur douce



Attention, « **doux** » ne signifie pas forcément « sucré ».
On retrouve cette saveur naturellement dans de nombreux aliments nourrissants comme les céréales, le riz, les courges, les légumes racines ou les châtaignes. Elle apporte notamment **nutrition,** stabilité et **apaisement**, des qualités intéressantes lorsque Vāta augmente.

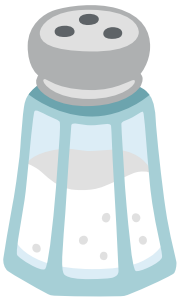


La saveur acide

La saveur acide est plutôt réchauffante et stimulante. En quantité adaptée, elle stimule l'appétit et peut soutenir la digestion. On la retrouve par exemple dans le citron, certains fruits acidulés ou les aliments fermentés. Elle est intéressante pour Vāta, mais à modérer lorsque Pitta est encore élevé, notamment en présence de chaleur ou d'acidité digestive.

La saveur salée

La saveur salée possède un effet plutôt réchauffant et contribue à **apaiser Vāta.** On la retrouve bien sûr dans le sel, mais aussi naturellement dans certains aliments.
Comme toujours en Ayurveda, l'intérêt d'une saveur ne justifie pas son excès.



Concrètement, où retrouver ces saveurs ?

Quelques exemples dans notre alimentation :

DOUX

courge • riz • avoine • patate douce • châtaigne • carotte • panais • lait*

ACIDE

citron • raisin acidulé • grenade acidulée • yaourt • kéfir • légumes lactofermentés

SALÉ

sel • algues • olives • câpres • fromages à pâtes dures

* selon tolérance et indication.



Concrètement dans l'assiette

Après la théorie, passons à la pratique.

À l'automne, l'idée est de composer des **repas chauds,** cuits, suffisamment onctueux et nourrissants, tout en gardant un principe essentiel en tête : ils doivent rester adaptés à notre **capacité digestive.**

Il ne s'agit pas de tout changer, mais de faire évoluer **progressivement** notre manière de choisir, de préparer et d'associer les aliments.

Manger ayurvédique ne veut pas dire manger indien !

L'Ayurveda est né en Inde, mais ses principes peuvent s'appliquer aux aliments disponibles là où nous vivons. Pas besoin de manger du dhal, du riz et du curry tous les jours pour manger « ayurvédique ». Une soupe de courge, des **légumes racines rôtis**, une polenta crémeuse, une compote de pommes ou un plat de lentilles peuvent parfaitement s'inscrire dans cette logique.

L'important est surtout d'observer les qualités des aliments, leur préparation, la saison et notre digestion.

Et en automne, **nos marchés** nous offrent justement de nombreux aliments qui s'intègrent naturellement dans cette logique.



Privilégier le cuit et le fraîchement préparé

En Ayurveda, la manière de préparer un aliment compte presque autant que l'aliment lui-même.

La cuisson transforme ses qualités et le rend généralement plus facile à digérer. À l'automne, elle permet aussi d'apporter davantage de chaleur et d'onctuosité au repas.

Soupes, **légumes mijotés** ou rôtis, purées, céréales cuites, légumineuses bien préparées, **compotes** ou plats en sauce trouvent naturellement leur place dans l'assiette.

Les aliments crus, froids ou très secs — comme une grande salade composée, un repas de crudités, des crackers, des galettes de riz ou des tartines sèches — sont généralement plus difficiles à digérer et particulièrement peu intéressants lorsque Vāta augmente.

Ils peuvent également mettre davantage à l'épreuve Agni, notre capacité digestive. Lorsque celui-ci devient irrégulier, la digestion peut être moins prévisible et varier davantage d'un repas ou d'un jour à l'autre.



Une salade froide accompagnée de crackers n'apporte pas les mêmes qualités qu'une soupe de légumes avec du pain et un peu d'huile ou de ghee.

Les essentiels du panier d'automne

Pas besoin d'aliments exotiques pour composer une assiette selon les principes de l'Ayurveda.

Nos produits locaux et de saison offrent déjà une excellente base.

L'idée est de choisir des **aliments simples**, de les varier et surtout de les préparer en fonction de notre digestion et des qualités que nous souhaitons apporter au repas.



Aliment	Qualités	En cuisine
Courge	Douce, nourrissante, plutôt lourde	Soupe, purée, rôtie, mijotée
Carotte	Douce, légèrement réchauffante	Vapeur, soupe, rôtie, mijotée
Panais	Doux, nourrissant, réchauffant	Purée, soupe, rôti
Fenouil	Léger, plutôt réchauffant, digestif	Braisé, rôti, soupe
Betterave	Douce, nourrissante, plutôt réchauffante	Vapeur, rôtie, soupe
Poireau	Réchauffant, légèrement onctueux une fois cuit	Soupe, mijoté, fondue
Patate douce	Douce, nourrissante, lourde	Purée, vapeur, rôtie

*Qualités indiquées pour les légumes cuits.

CÉRÉALES & FÉCULENTS

riz • avoine • épeautre • polenta • pomme de terre • patate douce • châtaigne

PROTÉINES

mung dal • lentilles • pois cassés • légumineuses bien préparées • œufs

MATIÈRES GRASSES

ghee • huile d'olive • huiles adaptées • noix • noisettes • graines

FRUITS

pomme • poire • raisin • prune • coing

Un même aliment peut être adapté

Ce n'est pas seulement ce que nous mangeons qui compte, mais aussi comment nous le préparons.

Si Vāta domine

Davantage de chaleur et d'onctuosité : cuisson suffisante, plats mijotés, matières grasses et épices adaptées.

Si Pitta reste élevé

Une alimentation cuite et digeste, sans excès de chaleur, d'épices très piquantes, d'acide ou de salé.

Si Kapha est déjà élevé

Du chaud et du cuit, mais davantage de légèreté : moins de matières grasses et de préparations lourdes, avec des épices adaptées.

Quel que soit le doṣa, Agni reste notre fil conducteur

Quel que soit le doṣa, Agni reste notre fil conducteur

Quelle que soit la constitution, notre capacité digestive reste l'un des principaux repères.

Un aliment peut sembler parfaitement **adapté sur le papier** ; s'il entraîne systématiquement lourdeur, inconfort ou digestion difficile, sa quantité, sa préparation ou sa place dans le **repas mérite d'être revue.**

Plutôt que de chercher l'aliment parfait pour son doṣa, on apprend à **cuisiner les aliments de saison** en fonction de ses besoins du moment.



Les épices, bien plus que du goût

Les épices occupent une **place importante** dans l'alimentation ayurvédique. Elles ne servent pas uniquement à donner du goût : elles permettent aussi d'adapter un repas et de soutenir la digestion.

À l'automne, certaines trouvent particulièrement leur place lorsque les températures diminuent et que Vāta commence à augmenter :

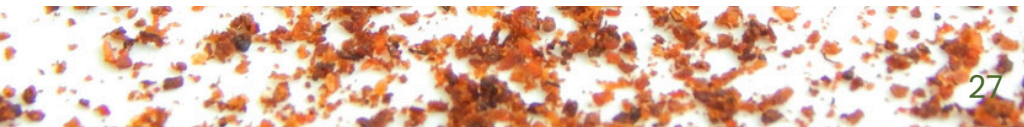
Cumin
Réchauffant et digestif, il accompagne facilement légumes, céréales et légumineuses.

Coriandre
Plus douce et moins chauffante, elle est particulièrement intéressante lorsque Pitta est encore présent.

Fenouil
Doux et légèrement réchauffant, il accompagne la digestion sans apporter une chaleur excessive.

Cardamome
Légère et digestive, elle trouve sa place aussi bien dans les compotes et boissons chaudes que dans certains plats salés.

Cannelle
Réchauffante, elle accompagne particulièrement bien les fruits cuits et les préparations automnales.



Gingembre
Réchauffant et stimulant, traditionnellement utilisé pour soutenir Agni. Plus puissant, il demande davantage de mesure, notamment lorsque Pitta est élevé.

Pour aller un peu plus loin

Pippalī (poivre long)
Réchauffant dans son effet immédiat mais non chauffant dans son effet final (anusna). C'est ce qui le distingue du gingembre ou du poivre noir. Il soutient Agni sans alimenter la chaleur en profondeur, ce qui en fait une épice intéressante même lorsque Pitta est encore présent, à condition d'en utiliser une petite quantité.

Fenugrec
Réchauffant et stimulant, il trouve davantage sa place lorsque dominent froid, lourdeur et lenteur digestive.

Galanga
Réchauffant et stimulant, il soutient Agni et aide à transformer lorsque la digestion devient lente et que lourdeur ou āma sont présents. Son caractère chauffant demande davantage de modération lorsque Pitta est déjà élevé.

Noix de muscade
Réchauffante et très aromatique, à utiliser en petite quantité. Elle trouve notamment sa place dans les plats d'automne et les boissons chaudes.

Certaines de ces épices, comme le Pippalī ou le gingembre, ont aussi un rôle thérapeutique plus spécifique. Nous les retrouverons au chapitre 6, dans un contexte de soin plutôt que de cuisine.

Soutenir Agni ne signifie pas mettre du piment partout.
Le choix des épices dépend de la digestion, de la saison et de l'état du moment. Si Pitta est encore élevé, les épices très chauffantes seront utilisées avec davantage de modération.

CHAPITRE 6

Les plantes pour accompagner l'automne

Choisir une plante selon le besoin du moment

En Ayurveda, une plante n'est pas choisie simplement parce qu'elle est « bonne pour Vāta », « bonne pour Pitta » ou parce qu'elle correspond à une saison.

À l'automne, les besoins peuvent être très différents.

Chez certains, la digestion devient plus lente ou irrégulière. Chez d'autres, les changements se feront davantage sentir sur le sommeil, l'agitation mentale ou la fatigue. La diminution de la lumière et le changement de rythme peuvent également influencer le moral.

Les plantes présentées dans ce chapitre illustrent donc différentes situations que l'on peut rencontrer pendant cette période, plutôt qu'une liste de « plantes d'automne ».

Dans ce chapitre

🌿 **Digestion & āma**
Coriandre • Pippalī

🌿 **Mental & sommeil**
Mélisse • Brahmi



🌿 **Moral & période plus sombre**
Safran • Millepertuis



Une plante n'est pas choisie uniquement pour un doṣa.
Elle est choisie parce que ses qualités et ses actions correspondent à ce que nous cherchons à équilibrer à ce moment-là.

Digestion & āma (résidus mal digérés)

Lorsque la digestion devient moins efficace, il ne suffit pas toujours de « manger plus léger ». En Ayurveda, on cherche à comprendre comment fonctionne Agni et si des signes d'āma sont présents.

Deux plantes peuvent alors être intéressantes pour des raisons très différentes : la coriandre, plutôt douce et adaptée lorsque de la chaleur est encore présente, et Pippalī, beaucoup plus stimulant lorsque dominent lenteur, froid et accumulation.

Coriandre — *Coriandrum sativum*

La coriandre est particulièrement intéressante pendant cette période de transition, car elle permet d'accompagner la digestion sans chercher à augmenter fortement la chaleur.

Elle trouve donc facilement sa place lorsque Pitta est encore présent après l'été, notamment lorsque l'on souhaite soutenir Agni tout en gardant une approche plus douce.

Dans ma pratique, j'aime particulièrement l'utiliser sous forme d'hydrolat. Cette forme permet une utilisation simple et douce, notamment en accompagnement de l'alimentation.

À retenir

→ digestion • Pitta • approche douce • hydrolat

Pippalī — *Piper longum*

Nous avons déjà croisé le Pippalī dans la section épices. Ici, nous l'abordons sous son angle thérapeutique : c'est une plante que l'on choisit lorsqu'Agni manque de force et que des signes d'āma sont présents, pas simplement pour donner du goût à un plat. Avec lui, nous sommes dans une tout autre logique.
Contrairement au gingembre ou au poivre noir, le Pippalī est ushna anusna : il est chauffant dans son effet immédiat mais non chauffant dans son effet final. C'est ce qui lui permet d'être utilisé même lorsque Pitta est encore présent, à condition d'en respecter la dose. Son caractère incisif concerne sa puissance digestive, pas sa chaleur résiduelle.

Il peut être particulièrement intéressant lorsque dominent lenteur digestive, lourdeur et signes d'āma. Son intérêt n'est donc pas celui d'un simple « booster », mais celui d'une plante choisie lorsque ce tableau correspond réellement à la situation

À retenir
→ Agni • āma • lenteur • lourdeur • stimulant



Mental, tension nerveuse & sommeil

À l'automne, l'augmentation de la mobilité et de l'irrégularité peut également se retrouver dans le mental : davantage de pensées, difficulté à ralentir ou sommeil moins stable.

Ici encore, toutes les plantes « calmantes » ne se ressemblent pas.

Mélisse — *Melissa officinalis*
La mélisse est une plante européenne que j'aime bien placer ici parce qu'elle permet de faire le lien entre digestion et tension nerveuse.

Elle est particulièrement intéressante lorsque l'agitation ou le stress se répercutent sur la sphère digestive : ventre noué, inconfort digestif, difficulté à relâcher en fin de journée.

Elle s'utilise facilement en infusion et constitue une plante accessible pour le quotidien.

À retenir
→ tension nerveuse • digestion • détente



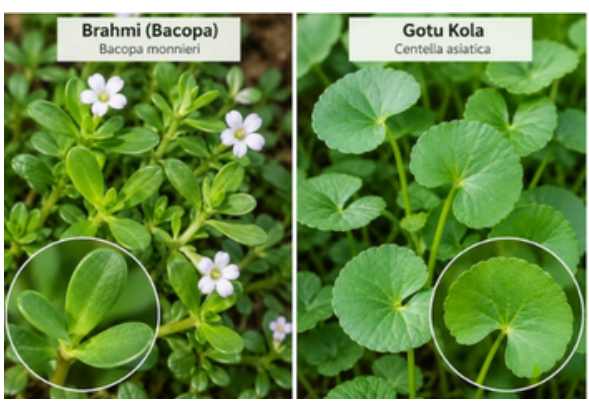
Brahmi - *Bacopa monnieri*

Le nom "Brahmi" peut prêter à confusion car il désigne différentes plantes selon les traditions ayurvédiques.

Dans ce guide, nous faisons référence spécifiquement à Bacopa monnieri. Pour éviter toute ambiguïté, l'autre plante souvent confondue, Centella asiatica, sera désignée sous son nom scientifique ou sous le nom de Maṇḍūkaparṇī.

Brahmi nous permet ici d'aborder davantage le mental qui ne s'arrête pas, les pensées nombreuses et la difficulté à maintenir la concentration. En Ayurveda, elle est notamment utilisée pour accompagner les fonctions mentales, la mémoire et la concentration.

À retenir
→ mental • mémoire • concentration • agitation



Moral & période plus sombre

À l'automne, la diminution de la lumière, le changement de rythme et la fatigue peuvent s'accompagner d'une baisse de moral.

Certaines plantes trouvent alors leur place non pas parce qu'elles sont « des plantes d'automne », mais parce que leurs actions correspondent à ce que la personne traverse

Safran – *Crocus sativus*

Le safran est bien plus qu'une épice. Il est utilisé traditionnellement depuis des siècles et fait aujourd'hui également l'objet de recherches pour son intérêt sur l'humeur.



Il peut notamment trouver sa place lorsque la période plus sombre s'accompagne d'une baisse de moral ou d'une perte d'élan.

On le retrouve aujourd'hui sous forme d'extraits et de préparations en gélules, ce qui permet une utilisation plus précise que quelques filaments ajoutés occasionnellement à l'alimentation.

À retenir
humeur • baisse de moral • période plus sombre • élan

Millepertuis — *Hypericum perforatum*

Le millepertuis est une plante européenne bien connue pour son utilisation dans les troubles de l'humeur. Il peut notamment être utilisé dans certaines formes de baisse de moral et d'humeur dépressive.

Mais contrairement à une simple tisane du quotidien, son utilisation demande de vraies précautions.

Le millepertuis peut modifier l'action de nombreux médicaments. Des interactions sont notamment documentées avec certains contraceptifs oraux, anticoagulants, immunosuppresseurs et d'autres traitements.

À retenir
→ humeur • baisse de moral • interactions médicamenteuses importantes



Naturel ne signifie pas sans précautions
Le millepertuis présente de nombreuses interactions médicamenteuses. En cas de traitement, son utilisation doit être vérifiée avec un professionnel de santé ou un pharmacien.

Petits gestes qui font la différence

Il n'est pas toujours nécessaire de modifier toute sa routine pour accompagner un changement de saison.

En Ayurveda, quelques **gestes simples** peuvent déjà apporter davantage de chaleur, d'onctuosité et de stabilité lorsque les qualités de Vāta deviennent plus présentes.

L'idée n'est pas de tout faire, mais de choisir un ou deux gestes qui trouvent réellement leur place dans notre quotidien.

Commencer la journée avec une tasse d'eau chaude

Un geste très simple consiste à boire une tasse d'eau préalablement **portée à ébullition,** puis laissée refroidir jusqu'à une **température agréable, chaude à tiède** selon votre préférence.



Elle se boit nature, **sans citron, gingembre, miel ou autre ajout.**

En Ayurveda, l'eau ainsi préparée est traditionnellement utilisée pour soutenir Agni, notre capacité digestive, et favoriser l'élimination. À l'automne, elle permet aussi de commencer la journée avec quelque chose de chaud, particulièrement agréable lorsque les températures diminuent.

Apporter de l’onctuosité avec l’huile

Lorsque Vāta augmente, l’huile apporte des qualités particulièrement intéressantes : **onctuosité,** chaleur et stabilité.

En Ayurveda, l’idéal est traditionnellement de pratiquer l’abhyanga, l’auto-massage à l’huile de l’ensemble du corps. Il peut être particulièrement intéressant lorsque le froid, la sécheresse, les tensions ou la raideur deviennent plus présents
.
L’huile de sésame est souvent utilisée lorsque Vāta domine. Pour l’abhyanga, elle s’utilise légèrement chauffée : elle devient plus fluide, s’étale et pénètre plus facilement, tout en apportant chaleur et onctuosité. Le massage est également plus confortable et agréable
.
Masser le corps entier si possible, ou simplement les pieds, les mains, les bras, les jambes ou le ventre selon le temps dont on dispose. Laisser agir quelques minutes avant de prendre une douche chaude ou un bain. (attention ça glisse)



L’abhyanga trouve donc particulièrement bien sa place à l’automne, notamment lorsque les qualités de Vāta deviennent plus présentes. Il existe toutefois une nuance importante : la présence d’āma.

Et si āma est présent ?

En présence d'**āma**, l'oléation complète du corps n'est pas toujours indiquée.

Avant d'apporter davantage d'onctuosité et de lourdeur, on tient compte de l'état d'Agni et de la présence d'āma. Cela ne signifie pas qu'il faille forcément renoncer à l'huile.

Une application plus localisée peut alors être privilégiée, par exemple sur les pieds, les mains, les bras ou les jambes, selon les besoins et la situation.

Avec ou sans āma, il n'est donc pas nécessaire de masser tout le corps pour profiter de ce geste. **Un simple massage** des pieds peut déjà trouver sa place dans une routine quotidienne.



Se protéger du froid

À l'automne, les températures diminuent, les écarts entre le matin et l'après-midi deviennent plus importants et le vent se fait souvent plus présent. Le froid commence alors progressivement à se faire sentir.

En Ayurveda, l'idée n'est pas de chercher à avoir chaud à tout prix, mais simplement de ne pas **laisser une sensation de froid s'installer.**

Cela passe d'abord par des choses très simples : adapter ses vêtements, protéger les extrémités, éviter de rester dans les courants d'air ou avec des vêtements humides, et remettre progressivement davantage de chaleur dans ce que nous mangeons et buvons.

Les boissons chaudes ou tièdes, les repas cuits et servis chauds, les soupes et les plats mijotés remplacent naturellement les habitudes plus fraîches de l'été.



Et quand on rentre au chaud…

Et puis il y a tout ce qui fait du bien quand les soirées deviennent plus fraîches : une douche chaude en rentrant ou avant de se coucher, une bouillotte, un plaid, une paire de grosses chaussettes en laine…

Pas forcément le summum du glamour, mais parfois le bonheur tient simplement à une paire de chaussettes bien chaudes et une bouillotte. 😄



Là encore, inutile de suivre une règle : si vous avez chaud, vous n'avez évidemment pas besoin de vous réchauffer davantage. Le repère reste simplement la sensation de froid. Lorsqu'elle apparaît, on évite de la laisser s'installer.

Créer une transition vers la nuit

Nos journées sont souvent très stimulantes : travail, déplacements, bruit, téléphone, messages, informations, réseaux sociaux… notre attention passe sans cesse d'une chose à l'autre.

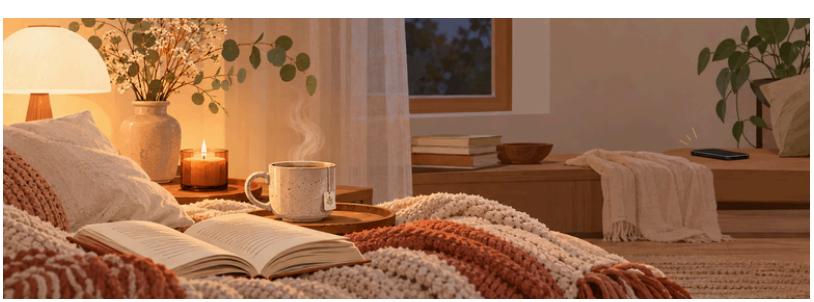
En Ayurveda, cette accumulation de mouvement, d'irrégularité et de sollicitations présente des qualités proches de celles de Vāta. Lorsque Vāta est déjà augmenté, prolonger cette stimulation jusqu'au coucher peut rendre le retour au calme plus difficile.

Les écrans occupent ici une place particulière. Au-delà de leur lumière, ils nous maintiennent dans l'activité : lire, répondre, regarder, faire défiler, passer d'une information à une autre…

Le soir, l'idée est donc de créer progressivement une transition entre l'activité de la journée et le sommeil : diminuer les écrans, tamiser les lumières et ralentir les activités.

Une douche chaude, une tisane, quelques pages d'un livre, un massage des pieds, une bouillotte ou simplement quelques minutes au calme peuvent accompagner ce retour au calme.

Moins de lumière. Moins d'informations. Moins de sollicitations.



CHAPITRE 8

Recettes de saison

Après la théorie, place à la cuisine.

Les recettes qui suivent illustrent simplement les principes abordés dans ce guide : des aliments de saison, des préparations chaudes et cuites, suffisamment nourrissantes et onctueuses, tout en restant adaptées à notre capacité digestive.

Elles ne sont pas conçues comme des recettes « pour Vāta » à suivre à la lettre. Une même préparation peut être adaptée selon Agni, l'état du moment et les qualités que nous souhaitons équilibrer.

Les quantités et les épices peuvent donc être ajustées selon les besoins et les goûts.

Manger ayurvédique ne signifie toujours pas manger indien



Velouté de courge & fenouil

Pour 4 personnes

Ingrédients

600 g de courge • 1 bulbe de fenouil • 1 petite pomme de terre **ou** 50–60 g de riz basmati **ou** 60–80 g de lentilles corail • 1 c. à café de cumin • 1 c. à café de coriandre moulue • ½ c. à café de curcuma • 1 c. à soupe de ghee ou d'huile d'olive • env. 700–800 ml d'eau • sel

Préparation

Faire chauffer doucement le ghee ou l'huile. Ajouter le cumin, la coriandre et le curcuma et laisser revenir quelques instants sans les brûler.

Ajouter la courge, le fenouil et la pomme de terre coupés en morceaux. Si vous choisissez le riz ou les lentilles corail, les rincer soigneusement avant de les ajouter.

Couvrir d'eau et laisser mijoter jusqu'à ce que l'ensemble soit bien tendre. Mixer et ajuster la quantité d'eau selon la consistance souhaitée. Saler en fin de cuisson.

Pour varier

Quelques filaments de safran peuvent être ajoutés en fin de préparation. L'hydrolat de coriandre peut également être ajouté une fois la cuisson terminée et le velouté légèrement refroidi.



Le regard ayurvédique

La courge et le fenouil constituent une base que l'on peut adapter selon les besoins.

La pomme de terre apporte davantage de douceur et de consistance ; le riz basmati donne une texture douce et généralement facile à digérer ; les lentilles corail rendent le velouté plus nourrissant, mais demanderont davantage d'onctuosité si Vāta est élevé.

Cumin, coriandre et curcuma accompagnent la digestion sans transformer cette soupe en préparation excessivement chauffante.

Si Pitta reste élevé, la coriandre trouve particulièrement bien sa place.



Polenta crémeuse aux légumes racines

Pour 4 personnes

Ingrédients

200 g de polenta • 1 carotte • 1 panais • 1 petite betterave ou un morceau de courge • 1 c. à soupe d'huile d'olive • thym • env. 800 ml d'eau • ghee ou huile d'olive • sel

Préparation

Couper les légumes en morceaux, les mélanger avec l'huile d'olive et le thym, puis les faire rôtir au four à 190 °C jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Pendant ce temps, cuire doucement la polenta dans l'eau légèrement salée en remuant jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse. Ajouter un peu de ghee ou d'huile d'olive en fin de cuisson.

Servir la polenta bien chaude avec les légumes rôtis.

Pour varier

Le thym peut être remplacé ou complété par d'autres épices selon les goûts et les besoins du moment.

Poivre noir, gingembre ou Pippalī apporteront davantage de chaleur et stimuleront Agni. À utiliser avec davantage de modération lorsque Pitta est encore élevé.

Za'atar ou dukkah permettent de varier les saveurs et donnent une tout autre personnalité au plat.

On peut également ajouter du cumin, de la coriandre ou du fenouil selon les légumes choisis.



Le regard ayurvédique

La polenta et les légumes racines composent un repas chaud, cuit et nourrissant. Une texture crémeuse et l'ajout d'un peu de matière grasse apportent davantage d'onctuosité, particulièrement intéressante lorsque Vāta augmente.

L'assaisonnement permet ensuite d'adapter le plat. Lorsque froid, lourdeur ou lenteur digestive dominent, des épices plus réchauffantes peuvent trouver leur place. Si Pitta reste élevé, on privilégiera un assaisonnement plus doux et moins chauffant.

Et comme toujours, la quantité de matière grasse et la taille de la portion restent adaptées à Agni :
nourrissant ne doit pas devenir lourd à digérer.

À retrouver au cabinet

Nous proposons également au cabinet un ghee bio artisanal, sélectionné pour sa qualité. Si vous souhaitez le découvrir ou avez des questions sur son utilisation, nous sommes à votre disposition.



Kitchari d'automne

Pour 4 personnes

Ingrédients

150 g de riz basmati • 100 g de mung dal décortiqué • 1 carotte • env. 250 g de courge • 1 c. à soupe de ghee • 1 c. à café de cumin • 1 c. à café de coriandre moulue • ½ c. à café de curcuma • 2–3 gousses de cardamome • env. 1 litre d'eau • sel

Préparation

Rincer soigneusement le riz et le mung dal jusqu'à ce que l'eau soit presque claire. Faire chauffer doucement le ghee. Ajouter les épices et les laisser revenir quelques instants sans les brûler. Ajouter le riz et le mung dal, mélanger, puis incorporer la carotte et la courge coupées en petits morceaux. Ajouter l'eau et laisser mijoter à feu doux environ 30 à 40 minutes. Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire : le kitchari doit rester souple, fondant et légèrement crémeux. Saler en fin de cuisson.

Pour varier

Le kitchari s'adapte facilement aux saisons et à ce que vous avez sous la main : courge, carotte, fenouil, panais ou légumes verts peuvent varier au fil de l'année.

Les épices peuvent elles aussi varier selon les besoins et les goûts : cumin, coriandre, fenouil, cardamome, gingembre, poivre noir ou Pippalī.

Enfin, adaptez simplement la quantité d'eau selon la texture souhaitée : plus souple et crémeuse ou plus consistante.

Le regard ayurvédique

Le kitchari est une préparation classique de la cuisine ayurvédique, composée principalement de riz et de mung dal cuits longuement avec des épices.

Sa particularité est d'être à la fois nourrissant et très digeste. Sa cuisson longue, sa texture souple et l'utilisation d'épices adaptées permettent de proposer un repas complet tout en demandant relativement peu de travail digestif.

C'est pour cette raison qu'il est traditionnellement utilisé lorsque l'on souhaite alléger l'alimentation et soutenir Agni, notamment lors de certaines cures ou périodes de transition.

Le kitchari peut être consommé à toutes les saisons : légumes et épices évoluent simplement selon la période de l'année et les besoins du moment



Kitchari et cure

e kitchari trouve naturellement sa place dans certaines cures ayurvédiques. Nourrissant tout en restant facile à digérer, il permet de simplifier temporairement l'alimentation tout en continuant à nourrir l'organisme.

Il peut donc participer à une démarche d'allègement ou de « détox », mais la cure ne repose pas uniquement sur le fait de manger du kitchari : sa composition, les épices choisies, la durée et surtout l'état de la personne comptent également.

À retrouver au cabinet
Nous proposons également nos mélanges pour kitchari, avec des épices choisies et adaptées selon vos besoins.
N'hésitez pas à nous demander conseil au cabinet.



Compote pomme–poire aux épices

Pour 4 personnes

Ingrédients

4 pommes • 2 poires • ½ c. à café de cannelle • 3–4 gousses de cardamome • un petit fond d'eau

Préparation

Éplucher les pommes et les poires et les couper en morceaux.

Ouvrir légèrement les gousses de cardamome. Mettre les fruits dans une casserole avec la cannelle, la cardamome et un petit fond d'eau.

Couvrir et laisser cuire doucement environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient bien tendres.

Retirer les gousses de cardamome. Écraser grossièrement les fruits ou mixer selon la texture souhaitée.
À déguster tiède ou à température ambiante.

Pour varier

Selon la saison et les envies, les poires peuvent être remplacées par des prunes, des figues fraîches ou séchées, du raisin ou quelques pruneaux (séchés).

Côté épices, on peut varier avec cannelle, cardamome, vanille, un peu de gingembre ou quelques filaments de safran.



La compote peut rester en morceaux ou être mixée selon la texture souhaitée.

Le regard ayurvédique

La cuisson transforme complètement la manière dont nous consommons les fruits. Une pomme crue et une pomme cuite n'ont pas les mêmes qualités, même s'il s'agit du même aliment.

Cuits et servis tièdes, les fruits deviennent plus tendres et généralement plus faciles à digérer. C'est particulièrement intéressant à l'automne, lorsque Vāta augmente et que la digestion peut devenir plus irrégulière.

La cannelle et la cardamome accompagnent la digestion tout en parfumant cette préparation très simple.

C'est un bon exemple de la manière dont l'Ayurveda ne regarde pas seulement l'aliment, mais aussi sa préparation.



Lait chaud à la cardamome

Pour 2 personnes

Ingrédients

500 ml de lait* ou boisson végétale • 4 gousses de cardamome • ½ c. à café de cannelle • 1 petite pincée de noix de muscade

Préparation

Ouvrir légèrement les gousses de cardamome.
Faire chauffer doucement le lait avec la cardamome et la cannelle pendant quelques minutes, sans le faire bouillir fortement.

Retirer les gousses de cardamome et ajouter une toute petite pincée de noix de muscade.

Servir chaud.

Pour varier

Selon les goûts, on peut ajouter un peu de vanille, une petite quantité de gingembre ou quelques filaments de safran en fin de cuisson.

Avec une boisson végétale, privilégier une version simple, sans trop d'additifs ni de sucre ajouté.

*si possible, privilégier un lait frais pasteurisé plutôt qu'UHT.



Le regard ayurvédique

Une boisson chaude et légèrement épicée apporte des qualités intéressantes lorsque les soirées deviennent plus fraîches.

La cardamome accompagne la digestion tout en parfumant le lait. La cannelle apporte davantage de chaleur.

La noix de muscade, utilisée en très petite quantité, est traditionnellement utilisée en Ayurveda le soir pour favoriser l'apaisement et accompagner le sommeil.

Cette boisson peut ainsi devenir un petit rituel lorsque l'on souhaite ralentir et marquer la transition vers la nuit.



CHAPITRE 9

L'automne en un coup d'œil

OBSERVER

Froid • vent • humidité ou sécheresse • variations de température

→ Le climat réel compte plus que la date du calendrier.

GARDER UN RYTHME

Repas réguliers • sommeil • mouvement • récupération

DANS L'ASSIETTE

Chaud • cuit • onctueux • nourrissant • digesteProduits de saison • épices adaptées • respecter Agni

SI PITTA EST ENCORE PRÉSENT

Ne pas chercher à réchauffer à tout prix.
Modérer ce qui est très chauffant, piquant ou stimulant.

QUELQUES GESTES SIMPLES

Eau bouillie, bue chaude • huile tiède / massage des pieds • se protéger du froid • ralentir le soir

ET LES PLANTES ?

On ne choisit pas une plante parce que « c'est l'automne », mais selon le besoin du moment et la personne.

Observer • adapter • individualiser
C'est finalement cela, vivre la saison selon l'Ayurveda.

Les hydrolats de l'automne

Moins concentrés en composés aromatiques que les huiles essentielles, les hydrolats peuvent s'utiliser par voie orale ou en pulvérisation, selon la plante et l'indication et la conseil de votre thérapeute

Coriandre — Coriandrum sativum
Traditionnellement digestive et carminative. Intéressante pour accompagner Agni sans chaleur excessive, notamment lorsque Pitta reste élevé.

Carotte — Daucus carota
Utilisée en hydrolathérapie pour ses propriétés dépuratives hépatorénales et régénérantes hépatobiliaires et cutanées. Également associée à l'apaisement de Vāta.

Encens — Boswellia carterii
Parfat pour accompagner les douleurs et raideurs articulaires et musculaires, notamment dans les situations à composante inflammatoire.

Pin cembra — Pinus cembra
Traditionnellement utilisé pour ses propriétés décongestionnantes respiratoires, anti-inflammatoires et apaisantes. Également employé pour favoriser la circulation lymphatique et le confort cutané.

Selon l'hydrolat : dilution dans une boisson, pulvérisation cutanée ou brume d'ambiance.

La voie orale nécessite un hydrolat de qualité alimentaire. Les indications et précautions dépendent de la plante et de votre état de santé.

Les huiles essentielles de l'automne

Certaines huiles essentielles peuvent accompagner le retour au calme, soutenir le moral ou apporter une sensation de chaleur et de réconfort.

Orange douce — Citrus sinensis
Apaisante et relaxante, elle accompagne les tensions nerveuses et les baisses de moral.

Vétiver — Chrysopogon zizanioides
Calme l'agitation mentale, favorise la relaxation et la sensation d'ancrage.

Encens — Boswellia carterii
Accompagne la méditation, le calme intérieur et l'assouplissement des rigidités mentales.

Cèdre de l'Atlas — Cedrus atlantica
Traditionnellement utilisé pour le confort respiratoire et l'apaisement nerveux. Tonique sans être excitant.

Gingembre — Zingiber officinale
Réchauffant et tonifiant. En massage dilué, intéressant pour les tensions musculaires et les pieds froids.

Utilisation

En olfaction ponctuelle ou en massage local, avec une dilution adaptée à l'huile choisie.
Ne pas ingérer. Précautions particulières chez les enfants, pendant la grossesse et en présence d'animaux. Demander conseil à votre thérapeute.

Et la suite ? L'hiver arrive...

L'automne est une saison de transition, mais aussi de préparation.

En retrouvant progressivement un rythme plus stable, une alimentation adaptée et des habitudes qui soutiennent la digestion et la récupération, nous préparons déjà notre organisme à traverser les mois plus froids.

Puis l'hiver s'installe. Les températures diminuent encore, les journées raccourcissent et nos besoins évoluent à nouveau.

De nouvelles questions se posent alors :

- Comment accompagner Agni et adapter notre alimentation à la saison froide ?
- Pourquoi notre appétit peut-il changer ?
- Comment adopter une alimentation plus nourrissante sans favoriser la lourdeur et l'accumulation d'āma ?
- Quelle place donner aux épices, aux plantes et aux petits gestes du quotidien pendant la saison froide ?

C'est ce que nous découvrirons dans le prochain guide :

L'hiver selon l'Ayurveda
Comprendre Agni, nourrir l'organisme et accompagner la saison froide.

Chaque saison ne nous demande pas de tout changer, mais d'observer ce qui évolue et d'adapter progressivement nos habitudes.





Comprendre les saisons,
mieux accompagner son corps.

Ce guide s'appuie sur les principes de l'Ayurveda pour mieux comprendre les changements de saison et leurs effets sur notre organisme.

Au-delà des soins corporels, l'Ayurveda propose une approche individualisée qui tient compte de l'alimentation, de la digestion, du rythme de vie et de l'environnement.

Ces conseils sont généraux et ne remplacent pas un accompagnement individualisé.

Simone Gautier
Thérapeute en Ayurveda
Phytothérapeute en Ayurveda
En formation en naturopathie ayurvédique
(médecine ayurvédique)

AYURVEDA
& YOGA LAB

www.ayurveda-yoga-lab.ch