



Variations indiennes

Que vous soyez "vâta", "pitta" ou "kapha", vos habitudes bien-être ne devraient pas être les mêmes. En effet, selon les différents préceptes de l'ayurveda, vos rituels doivent s'adapter à votre personnalité. Par Odile Chabrilac

L'ayurveda? Ce mot sanscrit veut dire littéralement «science de la vie». Selon cette médecine indienne millénaire, la constitution de chaque personne est fondée sur une relation particulière entre les trois énergies vitales fondamentales, appelées aussi les *doshas*. Connues sous leurs noms sanskrits de *vâta*, *pitta* et *kapha*, ces trois énergies coexistent en chacun de nous et déterminent notre capacité à être bien portants, même si elles jouent aussi un rôle essentiel sur la manière dont nous interagissons avec le monde qui nous entoure.

Le bien-être au quotidien

Chaque jour, la proportion de ces trois *doshas* qui sont en nous est modifiée par ce que nous faisons: notre alimentation, nos modes de déplacement, nos temps de repos et nos cycles de sommeil... Par exemple, manger de la nourriture très épicée augmente la chaleur du corps et de l'esprit. Mais, selon votre constitution, si cette chaleur devient excessive, elle pourrait favoriser un déséquilibre et contribuer au processus de la maladie. En revanche, si votre constitution est de nature plutôt «froide», des aliments épicés peuvent effectivement contribuer à maintenir votre équilibre.

Quel "dosha" êtes-vous?

● **Chacun hérite d'un *dosha* dominant à la naissance** (même si les deux autres sont également présents en proportion variable). *Vâta*? Vous êtes plutôt mince, rapide d'esprit et active. Quand votre *dosha* est équilibré, vous êtes créative et enthousiaste. Si votre *dosha* est déséquilibré, vous êtes angoissée, insomniaque, et souffrez de problème digestif. *Pitta*? Vous êtes organisée, intelligente et déterminée. Quand votre *dosha* est équilibré, vous êtes chaleureuse et bon leader. Sinon, vous pouvez être agressive, stressée, et vous avez tendance à critiquer. *Kapha*? Vous êtes plutôt ronde, stable

et détendue. Quand votre *dosha* est équilibré, vous êtes calme, gentille et constante. Dans le cas contraire, vous avez tendance à grossir et vous n'appréciez guère les changements.

► Vous êtes "vâta"

● **Dominée par le vent et l'espace**, vous avez tendance à faire beaucoup de chose à la fois. Physiquement vous êtes mince et grande. Vous n'avez en principe pas de problème de ligne. Sauf si vous êtes contrariée ou trop longtemps hors de chez vous. Vous pouvez alors avoir tendance à grignoter trop sucré. Votre organisme peut s'engrasser et vous vous engagez alors vers le profil *kapha*.

Vous avez besoin de régularité dans votre vie. Si vous parvenez à vous y astreindre, vous souffrirez moins de désagréments causés par un excès de *vâta*, comme l'insomnie et la fatigue. Maintenez ce rythme même quand votre énergie est bonne. Même si vous aimez davantage les loisirs très toniques, prenez régulièrement le temps de vous réserver des plages plus tranquilles et créatives comme la peinture ou même le tricot. Les saunas vous seront aussi bénéfiques en raison de leurs qualités chaudes et humides.

● **Votre alimentation idéale?** Le cuit et le tiède. Forcez sur les soupes, les plats composés de céréales et de légumes. Mangez à heures régulières. Le soir, dînez tôt et léger. Vos épices: l'anis, le cumin, le curcuma, le gingembre, le laurier et surtout la coriandre. Votre tisane: la verveine.

● **Vos points faibles côté beauté:** une peau sèche et des ongles fragiles. Huiler régulièrement votre épiderme (et vos ongles) à l'aide d'huile de sésame, réchauffante,

Des soins de beauté très inspirés

De nombreuses lignes de produits de beauté se revendiquent d'inspiration indienne. Il faut dire que les femmes de ce pays prennent le plus grand soin d'elles-mêmes. Parmi les marques proposant une véritable démarche ayurvédique (et ne se contentant pas de mettre un peu d'huile dans leurs cosmétiques...), citons les produits pour les cheveux Dayna, formidables (www.dayna.fr), les nouveaux soins **Taaj** particulièrement réussis, car adaptés aussi à notre mode de vie (rens.: 01 44 43 54 60), les produits de maquillage, Inde de Terre d'Oc pour Nature & Découvertes, des formulations biologiques alliant des matières premières minérales et végétales comme des poudres de grenades indiennes dans des ombres à paupières, roses à joues, brillants à lèvres. Les produits Ayurvédique de Bien et Bio proviennent majoritairement des hauts plateaux de l'Himalaya. Produits pour enfants, pour adultes, on y trouve une gamme vraiment complète et attractive (www.bien-et-bio.com).