

Deepak Chopra

Maigrir avec l'Ayurveda

Comment atteindre
et conserver son poids idéal

*Traduit de l'américain
par
Daphné Bernard*

Ceci n'est pas un ouvrage ordinaire. *Maigrir avec l'Ayurveda* n'est pas un énième livre de régime. Je ne vous dirai pas que votre organisme déraile, ni qu'il a besoin d'être remis sur la bonne voie. Au contraire, je veux commencer par vous dire que votre corps n'est pas en cause. En fait, non seulement vous êtes parfait, mais vous êtes unique.

Votre poids idéal ne peut donc s'exprimer par un nombre à deux chiffres qu'auraient concocté les statisticiens d'un quelconque institut. C'est une notion bien plus subjective. Lorsque vous êtes en bonne santé, lorsque vous vous sentez en pleine forme, bien dans votre peau et plein d'énergie, alors et alors seulement vous avez atteint votre poids idéal. Vous, et vous seul êtes en mesure de le connaître, et c'est la seule chose qui compte.

Si vous tentez au contraire d'obéir à des critères artificiels imposés par les médias, vous oublierez que la nature a travaillé pendant des millions d'années pour façonner votre corps, ce corps qui est le résultat d'un véritable miracle biologique. Si vous admettez sa perfection fondamentale, vous aurez déjà franchi un grand pas vers une santé parfaite. N'écoutez pas ce que l'on vous raconte à gauche ou à droite : pour résoudre votre problème de poids, vous n'avez pas à changer de corps ni de mentalité. Il suffit, tout simplement, que vous retrouviez l'organisme parfait que la nature vous a donné. Et c'est plus facile que nous ne le pensez.

J'ai, bien sûr, conscience que tout cela est relativement abstrait. À l'heure actuelle, vous n'avez pas l'impression d'être parfait, ni de particulièrement vous aimer. Vous avez sans doute déjà essayé un certain nombre de régimes. On vous a fait compter vos calories, on vous a obligé à réduire les graisses, ou encore à faire beaucoup d'exercice. Avec ce genre de régime, vous avez sûrement perdu du poids, et vraisemblablement très vite au début. Mais il y a de fortes chances pour que vous ayez repris tous vos kilos dans l'année qui a suivi. Et malheureusement, des études scientifiques ont montré que rien n'est plus nocif pour l'organisme que de perdre, puis de regagner du poids. Mieux vaut encore conserver son poids d'origine.

Dans ce livre, vous n'aurez ni à compter vos calories, ni à vous priver des mets que vous aimez, ni à faire de la gymnastique à outrance. En apprenant à écouter votre intelligence

intérieure, vous serez capable de retrouver les rythmes naturels propres à votre physiologie et de regagner la perfection unique qui vous est innée.

Je veux insister une fois encore sur le sens du mot *unique*. L'addition des éléments biologiques, émotionnels et spirituels qui composent le système corps-esprit est absolument unique et ne peut se réduire à des graphiques, à des tableaux ou à des barèmes. Si vous feuillotez ce livre, vous n'y trouverez aucune colonne de chiffres. Il n'en demeure pas moins que mon expérience de médecin m'a appris qu'il existe certains rapports entre la taille et le poids, mais ils n'ont qu'une valeur d'observation.

Pour vous permettre d'identifier les caractéristiques de votre physiologie, je vous propose de répondre à un questionnaire qui porte sur votre type de corps. Il découle des enseignements établis par l'Ayurvêda, la médecine traditionnelle de l'Inde. En vous familiarisant avec l'Ayurvêda, vous accéderez à une sagesse vieille de cinq mille ans et à une nouvelle compréhension du corps humain et de ses mécanismes. Pour la première fois, vous serez à même de connaître les véritables besoins du corps humain et ses rythmes. Et si vous vous êtes écarté des rythmes naturels, la façon de les retrouver. Vous atteindrez votre poids idéal sans douleur, sans stress, sans promesses non tenues.

En effet, dès lors que vous aurez appris à vivre en satisfaisant harmonieusement vos besoins physiologiques, dès lors que vous aurez cessé de les combattre, vos problèmes de

poids se résoudre d'eux-mêmes. Vous n'aurez plus ce besoin de vous nourrir d'une façon malsaine. Vous serez fier de votre corps et connaîtrez un nouveau bien-être, physique et mental. Vous sortirez de votre léthargie et de vos habitudes sédentaires et retrouverez votre enthousiasme et l'envie de vivre pleinement. Vous ne raisonnerez plus en termes de lutte, comme vous y invitent les régimes habituels, et le mot même vous semblera risible. Après tout, l'herbe ne lutte pas pour pousser, les poissons ne luttent pas pour nager, la terre ne lutte pas pour tourner autour du soleil ?

LA VRAIE NATURE
DE VOTRE ESPRIT
ET DE VOTRE CORPS

Américains et Européens ont au moins un point en commun : ils se font tous du souci pour leur poids. Certains à juste raison, d'autres à tort. Mais même lorsqu'ils ont de bonnes raisons de vouloir maigrir, les régimes qu'ils suivent sont soit inefficaces, soit même dangereux pour la santé. À qui la faute ? Aux promesses de « maigrir en une semaine », aux régimes basés sur la gymnastique à outrance et aux notions erronées qui circulent autour de la boulimie et de l'anorexie. Bref, ceux qui se font réellement du souci pour leur poids ne savent plus à quel saint se vouer, tant les informations qu'ils peuvent glaner sont contradictoires et changeantes.

Un des buts principaux de ce livre est de vous apporter des réponses simples et claires afin de vous permettre de parvenir au poids que vous désirez ou de vous faire accepter avec le sourire votre poids actuel. Commençons par passer en revue un certain nombre de vérités premières.

Tout d'abord, suivre un régime – c'est-à-dire diminuer la quantité de nourriture absorbée – est une solution qui fait maigrir à court terme mais jamais à long terme. Il existe une bonne douzaine de régimes qui vous feront maigrir pendant quelques mois. Mais à plus long terme, non seulement vous retrouverez les kilos perdus, mais vous grossirez encore plus. Il n'existe à peu près pas d'exception à cette règle.

Deuxièmement, l'obésité est un facteur de risque certain, mais perdre du poids n'est pas anodin non plus, et rien n'est plus dangereux pour la santé que l'effet yo-yo, où l'on perd puis l'on regagne du poids. Une étude scientifique a montré que des hommes qui avaient perdu plus de cinq kilos en dix ans, puis les avaient regagnés, étaient morts plus jeunes que ceux dont le poids était resté stable. D'autre part, on n'a rien trouvé de particulier dans les régimes et les habitudes alimentaires des personnes qui vivent très longtemps. Il a seulement été établi que leur poids n'avait pas varié pendant leur vie adulte.

Un dernier point : le stress qui entoure les régimes amaigrissants doit être pris très au sérieux. C'est la conclusion d'une étude effectuée en Finlande, où les crises cardiaques sont les plus fréquentes au monde. Sous surveillance médi-

cale, on a fait suivre un régime pauvre en lipides à douze cents hommes d'affaires que l'on considérait comme des personnes à haut risque cardiaque en raison de leur obésité, hypertension et taux de cholestérol élevés, ou encore parce qu'ils étaient grands fumeurs. Dans le même temps, on a observé un groupe de personnes également à haut risque, que l'on a laissées libres de vivre à leur guise. Le résultat fut étonnant. Au bout de cinq ans, le taux de mortalité était plus important chez les personnes qui avaient suivi un régime. La seule explication réside dans le stress de devoir changer d'existence, ce qui annule les bienfaits d'une vie dite saine.

Diminuer le nombre des calories ou passer du beurre à la margarine ne suffit pas à résoudre les problèmes complexes que posent le poids et la santé. Du moment que vous n'êtes pas obèse – on parle d'obésité lorsque la masse adipeuse dépasse de 25 % le poids total du corps –, définir votre poids est une question plus subjective qu'on ne le croit en général. Le critère le plus important est que vous vous sentiez capable de contrôler votre corps. Si vous avez l'impression que vous n'avez pas choisi votre poids, comme vous n'auriez pas choisi de vous casser une jambe, alors il est normal que vous ayez envie de maigrir. Mais si votre silhouette vous plaît, et si vous n'êtes pas obèse, ne vous laissez pas influencer par la mode ou par les remarques d'un ou d'une amie. Bref, sans le savoir, vous avez peut-être atteint votre

poids idéal. Sinon, je vous montrerai comment définir votre poids idéal, comment l'atteindre sans vous stresser ni physiquement ni moralement et, enfin, comment le conserver.

UN PEU D'HISTOIRE

Voyons brièvement les événements historiques qui nous ont conduits à devenir des obsédés du poids.

En 1876, un siècle après la signature de la Déclaration d'indépendance, un agriculteur ou un ouvrier américain prenait un petit déjeuner copieux composé d'un steak, d'œufs au bacon, de frites, de crêpes, de saucisses, de porridge, de pâtisseries et de fruits.

Excessif, non ? N'oubliez pas ceci : à cette époque, après son petit déjeuner, cet homme travaillait de douze à quatorze heures dans les champs ou dans une usine. De plus, les critères de beauté et de santé étaient différents. La tuberculose était alors fort répandue, surtout parmi les pauvres, et être gros était un signe de prospérité et de bonne santé. L'Américain moyen était alors nettement plus gros que l'Américain moyen d'aujourd'hui. Au début du siècle, William Taft, le président des États-Unis, pesait près de 130 kilos et il fallait l'aider à sortir de sa baignoire.

Pourtant dès la fin du XIX^e siècle, certains médecins s'inquiétèrent des effets de tels repas pantagruéliques sur l'organisme. Et on commença à trouver des produits diététiques dans les magasins.

Avec l'apparition des réfrigérateurs après la Première Guerre mondiale, il devint plus facile de conserver des produits aussi périssables que le beurre, la crème ou même les glaces. Dans le même temps, le travail manuel s'allégea. On commença à moins brûler de calories. Aujourd'hui, alors que le travail manuel est presque réduit à zéro grâce aux machines et aux ordinateurs, nous sommes de plus en plus tentés par une nourriture de plus en plus riche. Résultat ? Le nombre des personnes souffrant d'obésité ne cesse de croître. À tout cela s'ajoute un sentiment de culpabilité et des efforts souvent inutiles pour maigrir. Des études ont montré que, chaque année, la moitié des Américains commencent un régime pour maigrir, 75 % des femmes pensent qu'elles devraient maigrir, les Américains dépensent plus de 30 milliards de dollars chaque année pour perdre du poids, ou du moins pour ne pas grossir. Malgré cela, l'Américaine moyenne pèse quatre à cinq kilos de plus qu'il y a vingt ans et le poids moyen des Américains ne cesse d'augmenter. Et ce qui est vrai pour l'Amérique l'est également pour l'Europe.

Comment expliquer de telles contradictions ? Pourquoi hommes et femmes grossissent-ils, parfois au détriment de leur santé, alors qu'ils font tant d'efforts pour maigrir ? Pourquoi 98 % des régimes amaigrissants échouent-ils ? Pour répondre à ces questions, vous devez connaître quelques données clefs concernant l'organisme et son fonctionnement.

Je commencerai par le concept de la mécanique quantique de l'entité corps-esprit. Une fois que vous aurez compris la véritable personnalité du corps et la vraie nature de l'esprit, ces nouvelles perspectives auront un effet bénéfique sur la façon dont vous appréhendez votre poids. Et votre vie.

La conception que nous avons en général de notre corps repose sur une superstition. Plus précisément, une superstition purement matérialiste.

Je veux dire par là que nous nous arrêtons à l'aspect extérieur des choses sans creuser plus loin. Il est vrai qu'un certain matérialisme est nécessaire pour vivre. Mais le matérialisme n'explique pas la vraie nature de la réalité. En voici quelques exemples : la Terre paraît plate mais nous savons qu'elle est un globe ; nous pensons que le sol sur lequel nous marchons est parfaitement immobile et pourtant nous savons qu'il tourne à toute vitesse à travers l'infini. Nous verrons un peu plus loin d'autres exemples des limites du matérialisme, mais l'important est de savoir que l'on ne peut se fier totalement à nos cinq sens.

Ainsi, bien que nos sens nous disent que notre corps possède une structure anatomique solide, figée, établie dans le temps et l'espace, ce n'est pas exact. La vérité, c'est que notre corps est un fleuve d'intelligence, d'information et d'énergie en évolution constante. De même que vous ne vous baignez pas exactement dans le même fleuve deux fois de suite, à chaque fraction de seconde, vous n'habitez pas la

même chair et les mêmes os, car votre corps se recrée sans cesse.

Ces modifications sont moins fatigantes, plus spontanées et plus rapides que de changer de chemise. En fait, à la seconde même où vous lisez cet ouvrage, vous n'êtes plus celui qui a commencé la lecture de la préface.

Pour l'Ayurvêda (ce mot désigne en sanskrit « la science de la vie »), la médecine traditionnelle de l'Inde qui guide ce livre, le corps humain se définit comme une fluctuation d'énergie et d'information située dans un champ plus vaste d'énergie et d'information. Le corps n'est plus un « objet » mais un *processus*. En conséquence, nous nous intéresserons moins aux molécules qui constituent notre corps qu'au fonctionnement de ces processus. Et, pour le propos de ce livre, les fonctions les plus importantes sont la prise d'aliments, la respiration, la digestion, le métabolisme, l'élimination des déchets. Sans oublier l'activité fondamentale : le mouvement de la conscience, qui est à la base de toutes les autres fonctions.

Prenons un exemple : la respiration. À chaque inspiration, on fait entrer dans l'organisme 1 022 atomes en provenance de l'univers. Cette matière première cosmique contenue dans l'air ambiant pénètre dans l'organisme et se transforme en cellules du cœur, des os, des reins, du foie. Ensuite, à chaque expiration, on exhale une quantité équivalente d'atomes venus de tout l'organisme. En fait, on expulse littéralement des morceaux de cœur ou de rein.

Ainsi, techniquement, nous partageons perpétuellement nos organes avec d'autres personnes – et pas seulement avec nos contemporains mais aussi avec des personnes qui ont vécu dans le passé. On a calculé, en utilisant des isotopes radioactifs, et cela sans le moindre doute, que chacun de nous possède dans son organisme des millions d'atomes qui ont appartenu à l'organisme de Jésus, de Bouddha, de Gengis Khan, de Léonard de Vinci ou de Michel-Ange. Pendant ces trois dernières semaines 1 015 atomes ont transité par votre corps après être passés dans l'organisme d'autres êtres vivants.

En moins d'un an, 98 % des atomes de l'organisme sont remplacés. Ce processus concerne même l'ADN, qui conserve la mémoire de millions d'années d'évolution. Les matières premières de l'ADN – le carbone, l'hydrogène, l'azote, l'oxygène – vont et viennent dans le corps à la manière d'oiseaux migrateurs, toutes les six semaines.

LA RÉALITÉ DE VOTRE CORPS

Ce que vous venez de lire a pu vous surprendre et ce n'est qu'un début. Que sont ces atomes qui entrent et sortent sans arrêt de notre corps ?

Un physicien vous répondrait qu'un atome est fait de particules. Mais les particules n'ont pas d'existence matérielle. Elles sont des fluctuations d'énergie et d'information dans un vide d'énergie et d'information. L'essentiel du matériau qui compose notre corps est immatériel.

Si vous pouviez voir votre corps comme il est réellement, vous apercevriez un immense vide et quelques points, quelques taches et des décharges électriques. En fait, 99,999996 pour cent de l'organisme est un espace vide. Et si vous pouvez imaginer que le 0,000004 pour cent restant semble être de la matière solide, vous vous rendrez compte que c'est également un espace vide. Mais en même temps, c'est de *l'intelligence*. Cette qualité immatérielle d'information qui contrôle, construit et gouverne devient en fait le corps. Et cette intelligence interne communique avec l'intelligence du cosmos!

La nature utilise la même source de matériaux pour créer une galaxie, une forêt, ou un corps humain que pour créer une pensée. Ceci est une donnée essentielle pour comprendre ce livre. Les fluctuations de la conscience que nous appelons pensées ou sentiments sont en fait la réflexion de l'intelligence interne qui structure le système corps-esprit. En comprenant la nature de cette intelligence et en lui permettant de prendre une forme dynamique, vous pouvez transformer votre corps pour lui donner une forme idéale. Car, en vérité, il existe en vous un corps qui est gai, sain, parfait et qui ne demande qu'à s'épanouir.

LE MÉTABOLISME ET LA VISION INTÉRIEURE

Le métabolisme de votre organisme, qui contrôle la façon dont la nourriture est consommée et convertie en énergie, est tributaire de deux influences, l'une macro-, l'autre micro-. La macro-influence, la plus grande des deux, est cette intelligence profonde qui anime tout l'univers et dont nous avons déjà parlé. Nos émotions, nos désirs, nos sentiments, nos pensées, modulent constamment notre métabolisme : c'est ce que j'appelle la micro-influence. Certaines émotions accélèrent le métabolisme, d'autres le ralentissent. Certaines émotions déclenchent une sécrétion excessive d'acide dans l'estomac, d'autres ont un effet opposé. Bref, tout ce qui se passe dans le réseau d'intelligence se reflète constamment dans le métabolisme.

Afin de diriger vos émotions personnelles ainsi que l'intelligence universelle vers une santé parfaite, mettez-vous à la discipline que l'Ayurvêda désigne sous le nom de « vision » intérieure. Cela veut dire que vous regardiez en vous afin d'y puiser les enseignements qui guideront votre action à venir. Dans nos sociétés occidentales, la vision intérieure est malheureusement rarement pratiquée. Pour fixer sa conduite à venir, on lui préfère la « vision extérieure », qui repose sur des éléments externes.

Pour expérimenter la vision intérieure, il faut se focaliser sur les signaux intérieurs qu'émet notre corps. Dans son

infinie sagesse, la nature ne nous envoie que deux sortes de signaux : une sensation de confort et une sensation de malaise. Lorsque vous vous sentez parfaitement épanoui, sur les plans physique, émotionnel et spirituel, vous êtes sur la bonne voie. J'appelle cela *l'état d'adéquation spontanée*, car à chaque situation nouvelle correspond la juste réaction du corps-esprit.

Afin d'aller puiser dans cette intelligence intérieure, vous n'avez besoin que de concentration – aussi commençons par mettre en pratique un principe qui vous aidera à mieux connaître votre appétit et vos habitudes alimentaires.

PREMIÈRE PHASE

Ce principe est des plus simples et se résume en une seule phrase : *mangez quand vous avez faim, mais quand vous n'avez pas faim, abstenez-vous de manger.*

Pendant les deux prochaines semaines, je vous demande d'appliquer ce conseil à la lettre. Il peut vous paraître évident, mais en fait la plupart des gens mangent sans avoir forcément faim. Ils mangent par habitude, par convenance, pour faire comme les autres. En d'autres termes, ils sont directement influencés par leur environnement. Ils se tournent vers l'extérieur pour définir leur conduite, que ce soit pour manger, dormir ou travailler. Si c'est votre cas, nous allons modifier ces comportements.

Souvenez-vous d'un point important : la faim n'est qu'un signal émis par l'intelligence du corps lorsqu'il désire être nourri et que son métabolisme y est prêt. Si le corps n'a pas faim, il ne réclame pas de nourriture et il n'est pas préparé à la métaboliser.

Voici un exemple qui servira à éclairer mon propos. Si vous passez devant une station-service et que vous remarquez que votre réservoir est presque vide, il est logique que vous vous arrêtiez pour faire le plein. Supposons maintenant qu'en passant devant cette station-service, vous remarquiez que votre réservoir est plein. Si vous vous arrêtiez quand même et tentiez de mettre de l'essence, cela serait absurde. Votre voiture n'en retirerait aucun avantage et votre réservoir déborderait. Vous vous rendriez compte que vous n'avez pas agi au mieux de vos intérêts. C'est exactement ce qui se passe quand vous mangez alors que vous n'avez pas faim.

Bien sûr, l'acte de se nourrir est nettement plus satisfaisant et plus enrichissant sur le plan de l'affect que de faire le plein d'essence. La nourriture peut être une amie lorsque vous êtes seul. Cuisiner peut vous donner une impression de diriger les événements alors que vous n'avez que peu de contrôle sur le reste de votre existence. Faire des courses peut évoquer pour vous un sentiment d'abondance qui compense de graves lacunes dans d'autres domaines de votre vie.

Il n'est, hélas, pas toujours facile de déterminer si vous avez vraiment faim : aussi, pour vous aider à ne manger que

lorsque vous avez faim, j'ai établi une *échelle de satisfaction*.

L'estomac ne fonctionne pas comme un réservoir à essence : il a besoin de place pour digérer convenablement. Si votre estomac est plein, vous ressentirez des sensations de malaise, de lourdeur et votre digestion ne s'effectuera pas dans de bonnes conditions. Si vous mangez continuellement jusqu'à ce que votre estomac soit plein, votre métabolisme fabriquera des toxines et vous deviendrez obèse.

Voici les différents niveaux de l'échelle de satisfaction.

Niveau de 0 à 1. À la fin de la digestion, arrive le moment où vous sentez que votre estomac a évacué le précédent repas. Il vous semble vide et vous avez faim. À ce niveau, vous devez toujours manger. Vous n'êtes pas affamé, mais vous avez un véritable besoin de nourriture que vous devez satisfaire.

Niveaux 2, 3, et 4. C'est le moment où vous prenez votre repas, ou lorsque vous avez fini de manger et où la digestion se déroule. En vous concentrant sur votre estomac, vous sentez la présence des aliments. Vous n'avez pas faim.

Niveau 5. Vous êtes bien.

Niveau 6. C'est le point de confort maximum, le moment où vous devez vous arrêter de manger.

Niveaux 7 et 8. Votre estomac est plein à ras bord et vous n'êtes pas à l'aise.

TABLE

<i>Introduction</i>	5
1. La vraie nature de votre esprit et de votre corps	11
2. Comment découvrir votre type ayurvédique	29
3. Les clefs de la perte de poids	51
4. Perdre du poids grâce à la digestion	71
5. Se nourrir sans régime	81
6. Des exercices faciles	97
7. La fin des fringales	125
<i>Conclusion : L'énergie du corps</i>	135
<i>Lexique</i>	141