Une médecine millénaire

Élaborée 2 500 ans avant Jésus-Christ, la médecine âyurvédique pose un regard différent sur la maladie, son diagnostic, ses causes et la façon d'y remédier.

Lors de la première consultation, le praticien définit la constitution de base de la personne (*voir p. 23*). En observant la forme de son visage, ses ongles, sa langue, en écoutant le son et le rythme de sa voix, en regardant la couleur de sa peau, sa texture sèche ou grasse, l'humidité de ses yeux, le thérapeute affine sa perception de l'individu. Puis il le questionne sur les caractéristiques de ses selles et urine : couleur, quantité, apparence… En dernier lieu, il prend, à la base du poignet (gauche pour les femmes, droit pour les hommes), les trois pouls correspondant à chacun des trois *doshas* (humeurs en sanskrit (1)) : *pitta* (feu/bile), *vâta* (vent) et *kapha* (flegme/terre-eau). « *Vous ne comprendrez rien à l'exercice des pouls tant que vous n'en aurez pas senti des milliers*, insiste Philippe Maugars, praticien en âyurvéda. *Il faut jusqu'à cinq ans d'exercice avant de pouvoir appréhender, grâce à eux, l'approche globale de la médecine âyurvédique.* » Le pouls relatif à *vâta* pulse d'un rythme frétillant et changeant à la manière des ondulations d'un serpent ou d'une sangsue ; celui de *pitta* est bondissant comme la grenouille ; le dernier, *kapha*, bat d'une manière à la fois douce et puissante, combinant la force de l'éléphant et la douceur du cygne. Pris en dehors des repas, interprétés en fonction de l'âge, les pouls permettent de diagnostiquer les difficultés d'ordre digestif, les déséquilibres des *doshas*, l'état du psychisme… « *Ce dernier*, indique Bernard Bouanchaud, formateur de professeurs de yoga et praticien d'âyurvéda, *est parfois à l'origine de troubles de santé, le corps et l'esprit étant en perpétuelle interaction. Pour rétablir l'harmonie psychique, source de bien-être, on peut agir sur le corps physique… Par exemple, à quelqu'un de trop volontariste (au comportement "rajas" signifiant le principe d'action en âyurvéda), on proposera des pratiques "tamas" (l'inertie), pour lui permettre d'accéder à un état psychique "sattva", autrement dit, un comportement juste.* »

Parmi les différentes causes conduisant à la maladie, la médecine âyurvédique met en avant une accumulation de *vâta* (dans le côlon), de *pitta* (dans l'intestin grêle) ou de *kapha* (dans l'estomac). Avec pour conséquences, dans le premier cas : des douleurs et spasmes coliques, des gaz, de la peur, des insomnies, dans le deuxième : sensations de brûlures, problèmes d'acidité et colères, et dans le dernier cas : indigestion, pâleur et lassitude. D'où l'importance accordée par l'âyurvéda à l'alimentation et à la digestion (*voir p. 26*) et aux régimes. Mais elle a également recours à la marmathérapie (2), à la musicothérapie, aux gemmes (3), aux plantes médicinales (près de 2 000), aux cures de purification par lavement, purge, saignée, vomissement et instillation par voie nasale de substances médicinales, au yoga avec récitation de mantras et pratique des respirations, aux massages (*voir p. 29*).

Autant de moyens auxquels le praticien fera appel, après avoir évalué la constitution du malade. Car selon un déséquilibre *pitta*, *vâta* ou *kapha*, le patient n'exprimera pas la maladie de la même façon. Par exemple, l'asthme assèche la peau de la

(1) Langue sacrée des brahmanes (membres de la caste sacerdotale, première des quatre grandes castes traditionnelles de l'Inde), dont l'écriture est la dévanâgarî.

(2) Sorte d'acupuncture sans aiguilles qui se fait par le toucher. À l'aide d'huile d'olive ou de sésame, avec les huiles essentielles adaptées, le thérapeute appuie sur les centres d'énergie, marmas, pour rééquilibrer la constitution.

© A. Edouard

SPÉCIAL

Connaître ses besoins, avec la médecine âyurvédique

Êtes-vous *vâta, pitta* ou *kapha* ? Derrière ces noms issus du sanskrit (langue ancienne de l'Inde) se cache le secret de votre constitution. Une manière de lire autrement votre santé, de l'entretenir, et de savoir ce qui vous convient.

La médecine âyurvédique – c'est-à-dire la connaissance de l'élan vital – est une médecine millénaire globale, qui a pour objectif une santé vraiment épanouie.

Tout un programme qui invite en ce printemps à bien des renouveaux...

PAGE 20
Une médecine millénaire

PAGE 23
Etes-vous *vâta, pitta* ou *kapha* ?

PAGE 24
« *On sait ce qui est bon pour soi* », entretien avec Kiran Vyas

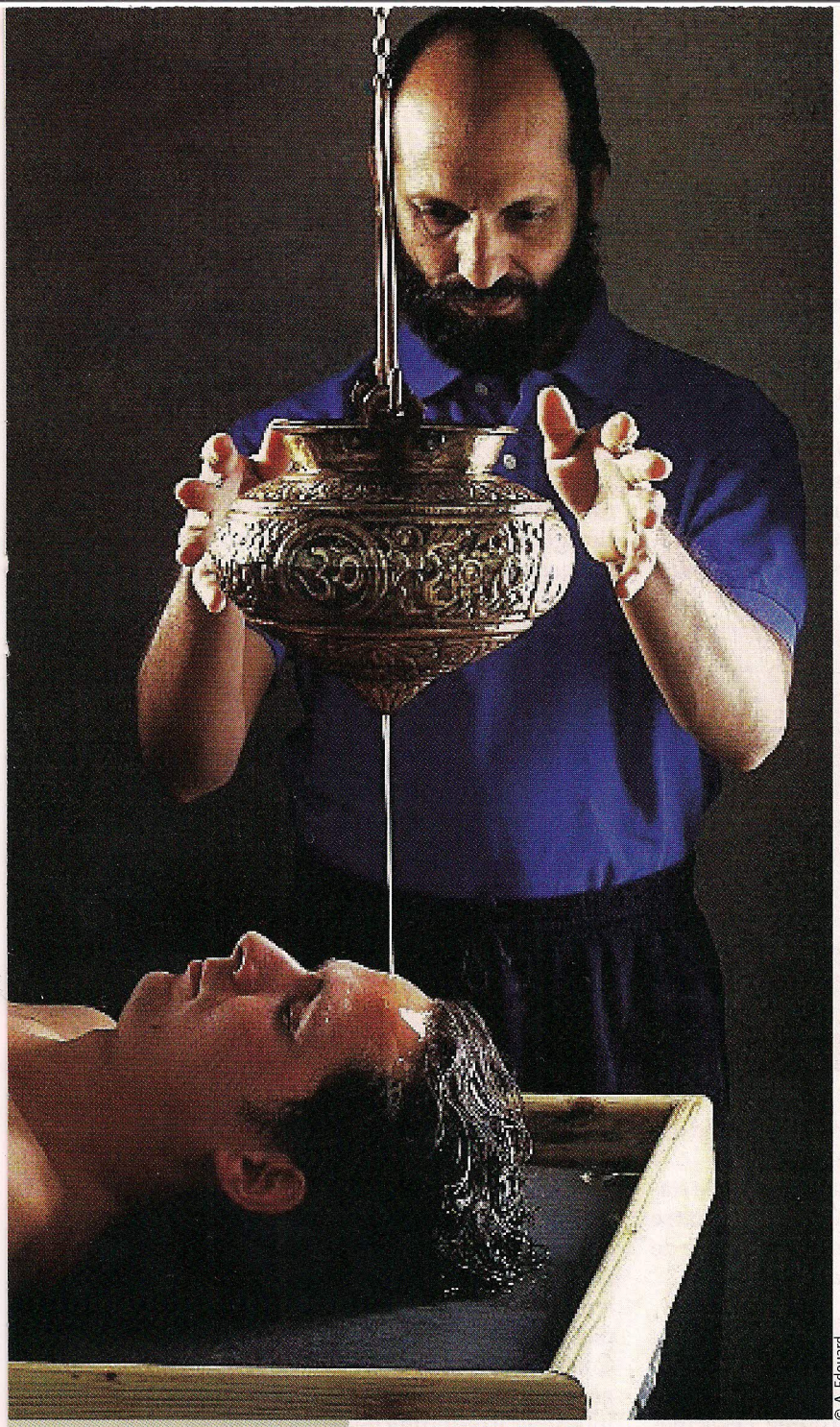
PAGE 26
Consommer sans se consumer

PAGE 28
Agir sur sa santé

PAGE 29
Les massages

PAGE 30
L'âyurvéda au féminin

PAGE 33
Fiches pratiques



© A. Edouard

Découvrir sa constitution

Jeanne, Paul et Sylvain sont très différents. Filiforme, Jeanne a du mal à prendre du poids. Elle aime bouger, elle change souvent d'avis et fait peu confiance à son entourage. Enthousiaste et rapide, elle déborde d'imagination. Paul, lui, est de taille moyenne. Jeune, sa peau apparaît déjà ridée, il a des cheveux gris et beaucoup de grains de beauté. Fier, déterminé, il aime convaincre et cherche la compétition. Grand, le visage arrondi, Sylvain est doux, stable et lent. Il apprécie les plats copieux et lourds. C'est un homme digne de foi sur lequel on peut compter. L'âyurvéda considère que Jeanne est *vâta*, Paul *pitta*, et Sylvain *kapha*, selon les trois *doshas* définis par la tradition indienne. Médecine traditionnelle, l'âyurvéda considère que les êtres humains sont placés sous l'influence des cinq éléments : l'éther (le ciel), l'air, le feu, l'eau et la terre. Éléments auxquels correspondent respectivement les principes d'espace, de mouvement, de chaleur, de fluidité et de lourdeur. La constitution *vâta* (quand le *dosha vâta* domine les deux autres) combine l'air et l'éther, chez *pitta*, le feu et l'eau prédominent et dans *kapha* l'eau et la terre se rejoignent. Nous avons en chacun de nous les trois *doshas* mais l'un, voire deux prédominent (*vâta-pitta, pitta-kapha*...). Chaque dominante se traduit par une morphologie, des traits de caractère, des attirances pour des couleurs, des activités, des saveurs. « *Il n'existe pas un profil* (vâta, pitta ou kapha) *meilleur qu'un autre*, affirme Sylvie Douliéry, professeur de yoga, *il faut faire avec ce que l'on a, l'âyurvéda n'inclut ni jugement, ni hiérarchie.* »
À cette typologie d'ordre physique, se superpose une typologie psychique : *rajas*, *tamas* et *sattva* (4) (*voir Fiches pratiques p. 34*).
Chaque individu naît doté d'une constitution unique, transmise par ses parents. La respecter permet de vivre en harmonie avec soi-même, mais c'est un art délicat, car toute expérience et tout événement influencent la constitution. Renier sa nature ou se laisser exagérément aller à ses tendances naturelles engendre un déséquilibre. À terme, la maladie peut s'installer. Par exemple, l'oisiveté pour une personne à dominante *kapha*, de nature déjà paisible, la compétition pour une personne à dominante *pitta*, volontaire, ou beaucoup ● ● ●

Chaque individu est doté d'une constitution unique, transmise par ses parents.

personne *vâta*, la constipe, la rend anxieuse et s'aggrave à l'aube. Chez *pitta*, l'asthme s'assortit de fièvre, de transpiration, avec des crises à midi et à minuit. Tandis que chez *kapha*, il s'accompagne d'engorgement dans les poumons, de glaires blanches et s'aggrave le matin et le soir.
Infiniment complexe dans sa conception, la médecine âyurvédique vise un simple but : la santé par l'harmonie. Et elle n'oublie pas de citer parmi les facteurs de déséquilibre, donc de maladie, les comportements inadaptés (violence, inquiétude, stress) induits par l'usage inadéquat de l'esprit, des sens, des pensées, ainsi que les querelles, les traumatismes, les abus de pouvoir, l'insécurité, les menaces qui affectent la paix. Conceptualisée il y a plus de 4 500 ans, l'âyurvéda a des accents étonnamment modernes. ●

>TIPHAINE PASCAL

Les différents profils

••• de déplacements pour une personne à dominante *vâta*, nerveuse, créent un mal-être.
La médecine âyurvédique vise à prévenir et soigner les ruptures d'équilibre et incite à vivre dans le respect de sa constitution.
Alexandre, de dominante *kapha*, aime visionner des films des après-midi entiers et s'étendre au soleil entre deux parties de pétanque. Il mène une vie calme et routinière, rythmée de longs et copieux repas entre amis. « *Je dors trop, je me sens las et lourd* » se plaint-il. Alexandre, attiré par sa dominante, souffre d'un excès de *kapha*.
Quant à Marianne, de dominante *vâta*, elle travaille dans un bureau fermé, bouge peu et doit se soumettre à une hiérarchie stricte. Elle rêve de voyages. Elle vit à contre-courant de sa nature.

>À chaque profil son rytme de vie

En excès, *kapha* tombe dans la paresse et l'immobilisme. Les grasses matinées, il adore. Il peut aussi devenir possessif et en proie au doute. Les activités lentes et routinières lui conviennent. Il redoute le temps froid et humide qui lui donne des rhumes. Pour contrer « ses mauvais penchants » la personne à dominante *kapha* devra s'adonner au sport et adopter un rythme de vie varié (changer ses horaires de repas, le trajet pour aller à son travail…). Elle portera aussi des couleurs vives et chaudes comme le rouge ou le jaune pour se réénergiser. Le soir, un repas léger et peu sucré rééquilibre *kapha* qui a tendance à l'embonpoint.
Mal aux yeux, aux cervicales, difficultés à s'endormir avec des insomnies vers 3 heures du matin, nervosité, tristesse ou profusion de pensées, autant de symptômes qui caractérisent l'excès de *vâta*. La personne a du mal à rester en place et inoccupée, elle remue les sourcils, les mains ou les pieds. Elle supporte mal les changements de climat, le temps froid sec et venteux, et une activité physique et mentale trop importante. Le « vent », quand il souffle, assèche le corps, les cheveux, la peau… Les tissus deviennent rugueux et émaciés. Les troubles *vâta* sont les plus fréquents de notre époque, conséquences du travail et des loisirs sur écran (ordinateur, télévision), des ondes du téléphone, de la musique forte, et d'un rythme de vie aux horaires irréguliers.
Le meilleur remède anti-*vâta* consiste à se coucher tôt, à ne pas se stresser, à adopter une alimentation goûteuse, douce et salée (surtout pas de régime sans sucre ni sel). Pour pacifier *vâta*, les massages à l'huile de sésame chaude se révéleront aussi très efficaces (*voir encadré p. 29*), et un simple auto-massage sur le front apaisera l'esprit. Le yoga, y compris celui des yeux pour détendre les cervicales, canalisera *vâta*, de même que des vêtements aux tons bruns et bleus associés à des couleurs pastels, des repas pris à heures fixes et copieux le soir.
Coléreux, à fleur de peau, hargneux, le teint rougeaud, *pitta* en excès cherche la dispute en public. Inflexible, il reste difficile à convaincre. « *Il voit les défauts des gens proches et s'en souvient même 15 ans après* », précise Kiran Vyas, enseignant en âyurvéda (*voir entretien p. 24*). Les atmosphères tendues, la compétition et la chaleur aggravent cette tendance. Au contraire, une atmosphère calme, sans tension ni compétition, calmera son feu. Naturellement organisé, déterminé et efficace, il ne doit pas se focaliser sur ses objectifs, mais se détendre avec une promenade au clair de lune, s'habiller de couleurs douces et refroidissantes comme le bleu ou l'argent. Le rouge et le jaune sont des teintes trop chaudes, elles l'énervent.
Un questionnaire (*p. 23*) propose de découvrir son profil.

>TIPHAINE PASCAL

Les trois doshas

Le sanskrit, langue complexe, reflet de la culture indienne, se traduit difficilement en français. On ne peut pas traduire un terme sanskrit par un seul mot français. C'est pourquoi les traductions diffèrent souvent d'un auteur à un autre et selon les emplois.

Vâta : se traduit par le vent et représente le mouvement. La personne de constitution *vâta* est mobile, apprécie les voyages, change souvent d'avis, a tendance à la nervosité.

Pitta : se traduit par la bile mais aussi le feu. La personne de constitution *pitta*, volontaire, sait ce qu'elle veut. Elle se met en colère facilement, et aime se donner en spectacle.

Kapha : se traduit par le flegme. La personne de constitution *kapha* se repère à son calme, elle cherche les situations stables, sans surprise. Elle bénéficie d'une bonne résistance physique et est digne de confiance.

(3) Les pierres précieuses (saphir, diamant, perles…) s'utilisent pour leurs effets curatifs. Soit en externe : à porter sur soi, selon l'astrologie indienne (le *jyotish*), elles ont un effet équilibrant. Soit en interne : concassées, puis brûlées, leurs cendres sont utilisées avec des plantes.

(4) *Sâmkhya kârikâ d'Îshvarakrshna*, Bernard Bouanchaud, éd. Âgamât.

Êtes-vous **vâta, pitta ou kapha ?**

Déterminer sa constitution selon la grille de l'âyurvéda : *vâta* (le vent), *pitta* (la bile) ou *kapha* (le flegme). Cochez les propositions qui vous décrivent le mieux (*2 par ligne maximum*), puis faites le total. Au résultat vous aurez un dosha dominant, voire deux [1].

VATA – Le vent
(éléments air et éther)

1. Mince. Os léger et/ou articulations saillantes
2. A du mal à prendre du poids
3. Yeux petits, actifs, foncés
4. Peau sèche, a facilement des gerçures
5. Teint foncé par rapport aux autres, bronze facilement
6. Cheveux foncés, ébouriffés, raides ou qui s'emmêlent facilement
7. Préfère les climats chauds, le soleil, la rosée
8. Appétit variable, peut « avoir les yeux plus gros que le ventre »
9. Selles irrégulières, dures, tendance à la constipation
10. Aime manger un sandwich, grignoter
11. Digestion parfois bonne, parfois mauvaise
12. N'aime pas la routine
13. Pensée créatrice
14. Aime rester physiquement actif
15. Se sent plus détendu mentalement quand fait de l'exercice
16. Change d'avis facilement
17. Tend vers la peur ou l'anxiété sous le stress
18. Rêve souvent mais se souvient rarement de ses rêves
19. Humeur et idées changeantes
20. Si malade, désordres nerveux ou douleur aiguë
21. Sommeil léger
22. Pense que l'argent est fait pour être dépensé
23. Intérêt sexuel variable, vit dans le rêve
24. Ongles cassants
25. Mains et pieds froids, transpire peu
26. Pouls fin, rapide, variable, mains froides
27. Soif variable

TOTAL DES POINTS : _____

PITTA – La bile
(éléments feu et eau)

1. De stature moyenne, bien proportionnée
2. Peut prendre ou perdre du poids assez facilement
3. Yeux pénétrants, verts clairs, gris ou ambre
4. Cheveux et peau gras
5. Peau claire, brûle facilement au soleil
6. Cheveux fins, clairs, blonds ou roux, deviennent gris très tôt
7. Préfère les endroits frais et bien ventilés
8. Bon appétit, irritable si manque un repas
9. Selles régulières et faciles, plutôt molles
10. Aime essentiellement les protéines (poulet, poisson, œufs, haricots)
11. Digestion habituellement bonne
12. Aime l'organisation et la routine, surtout s'il les crée
13. Beaucoup d'initiatives, aime diriger
14. Aime les activités physiques, surtout les compétitions
15. L'exercice l'aide à contrôler ses émotions
16. A ses propres opinions et aime les partager
17. Tend vers la colère, la frustration ou l'irritabilité sous le stress
18. Se souvient relativement bien de ses rêves, souvent en couleur
19. Exprime ses idées avec force et conviction
20. Si malade, fièvre, bouton, inflammation
21. Bon sommeil en général
22. Préfère dépenser son argent pour certains articles
23. Vif intérêt sexuel
24. Ongles flexibles mais assez solides
25. Transpiration fréquente, souvent malodorante
26. Pouls ample et fort, mains chaudes
27. A souvent soif

TOTAL DES POINTS : _____

KAPHA – Le flegme
(éléments eau et terre)

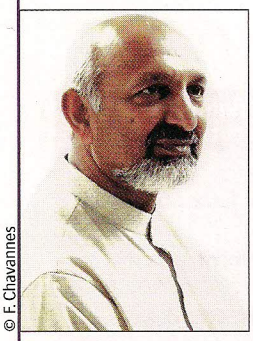
1. De constitution plutôt forte. Structure des os lourde
2. Prend du poids facilement, a du mal à en perdre
3. Grands yeux, attirants, avec des cils épais
4. Peau épaisse, fraîche, onctueuse
5. Bronze lentement, la peau reste fraîche
6. Cheveux épais, ondulés, brillants, foncés ou clairs
7. Apprécie tous les climats tant que ce n'est pas humide
8. Aime manger, a bon appétit
9. Selles régulières, journalières, fermes
10. Aime la nourriture grasse, le pain, les féculents
11. Bonne digestion, quelquefois lente
12. S'accommode de la routine
13. Sait organiser ou mener un projet à terme sans heurt
14. Aime surtout les activités lentes
15. L'exercice lui fait perdre du poids là où un simple régime ne le ferait pas
16. Change lentement d'opinion et d'idées
17. Essaie d'éviter les situations difficiles
18. En général, se souvient de ses rêves s'ils sont particulièrement intenses et significatifs
19. Stable, digne de confiance, lent à changer
20. Si malade, excès de rétention d'eau ou de mucus
21. Sommeil lourd, profond
22. Epargne facilement son argent
23. Intérêt et conduite sexuelle stables
24. Ongles forts et épais
25. Transpiration modérée
26. Rythme du pouls stable et lent ; mains fraîches
27. A rarement soif

TOTAL DES POINTS : _____

La colonne qui totalise le plus de points indique en général la constitution de base. Si le nombre de points se trouve quasi-identique dans deux constitutions, vous pouvez avoir un double *dosha : vâta-pitta, pitta-kapha*, etc. Il est rare que les trois soient égaux. Dans ce cas, il s'agit d'un type *vâta-pitta-kapha*.

Si vous avez noté des éléments d'un dosha différent de votre constitution de base, cela peut indiquer un déséquilibre. Par exemple, une personne principalement *pitta*, mais qui a des « ongles cassants » et un « sommeil léger » peut, bien que de constitution à dominante *pitta*, avoir un déséquilibre *vâta*.

(1) Questionnaire simplifié pour découvrir soi-même sa constitution, par Bernard Bouanchaud, formateur de professeurs de yoga et Nicolas Le Berre, médecin nutritionniste.



© F. Chavannes

"On sait ce qui est bon pour soi"

Kiran Vyas enseigne le yoga et l'âyurvéda depuis plus de vingt ans. Il a fondé le Centre Tapovan (1) avec restaurant, librairie et espace de formation à Paris et lieu de cure en Normandie.

Alternative Santé : L'âyurvéda propose de soigner l'être, comment cela se traduit-il ?

■ **Kiran Vyas :** L'âyurvéda n'est pas seulement une médecine, c'est un outil d'épanouissement. En sanskrit, « *âyur* » signifie vie, élan vital, et « *véda* », connaissance, l'âyurvéda est donc la connaissance de la vie. La particularité de cette médecine réside dans son approche holistique (globale) où prime la relation entre le corps, l'esprit et l'âme, appelée aussi « être intérieur ». S'éloigner de cet « être intérieur », que l'on découvre par l'écoute de soi et la méditation, crée un déséquilibre, source de maux physiques. Pour maintenir une bonne santé, il faut être capable de calme, être apaisé tout en restant vif et éveillé.

Nous sommes comme les icebergs. Une partie de nous se tourne vers l'extérieur, alors que la plus grande part reste inconsciente. La pratique de l'âyurvéda requiert un travail régulier sur cette face cachée.

Alternative Santé : De quels outils dispose l'âyurvéda pour préserver ou retrouver cet équilibre ?

■ **Kiran Vyas :** La nutrition est au centre de l'âyurvéda, car elle influence le mental, le comportement, le corps physique (*voir p. 26*). Ce n'est pas pour autant une approche moraliste qui prône l'austérité ou interdit l'alcool. Si on a un peu trop bu, le lendemain on mange des oranges, des fruits, et on pratique une activité physique comme la course à pieds, pour brûler l'alcool qui se trouve dans le sang.

Outre l'alimentation, les conditions de vie sont primordiales. L'entourage, le lieu de résidence, le travail, les activités, tout influence l'être humain. Pour se sentir mieux, souvent d'infimes changements suffisent. Par exemple, déplacer son lit peut permettre de mieux dormir. De même, une femme qui souhaiterait développer sa féminité et chercherait à faire un enfant aurait tout intérêt à porter des vêtements colorés, des jupes et des robes, le reste suivra.

Les pensées jouent un rôle important dans la santé. L'idée de « *Prâjñaparadha* » consiste à savoir s'écouter et à accepter les conseils qui viennent de l'intérieur. Très souvent on sait ce qui est bon pour soi et on ne le fait pas, cela entraîne des difficultés, voire la maladie.

Alternative Santé : Existe-t-il de bons praticiens d'âyurvéda en France?

■ **Kiran Vyas :** Contrairement à l'Inde, la France ne reconnaît pas l'âyurvéda comme une médecine à part entière. Il n'existe pas ici de médecins qualifiés. De plus, les plantes et les médicaments âyurvédiques y sont interdits à la vente. Aussi l'âyurvéda se résume-t-elle, dans l'Hexagone, à une thérapie de bien-être qui vient en complément de la médecine classique. Je connais de bons praticiens, mais attention, une personne qui se forme aux massages en seulement deux week-ends ne peut pas prétendre en être spécialiste.

En France, la reconnaissance de l'âyurvéda comme médecine à part entière prendra du temps. Les mentalités doivent d'abord changer. Les Occidentaux attendent de tomber malades pour écouter leur corps. Et ils préfèrent prendre des médicaments à heure fixe, matin, midi et soir, plutôt que de remettre en cause leur mode de vie. L'allopathie ne s'oppose pas à la médecine traditionnelle indienne, mais soigner une partie du corps sans tenir compte de l'ensemble ne suffit pas. Des traitements pour le cœur peuvent dérégler les reins ou le foie. Pour pallier ces effets secondaires, l'allopathie pourrait se servir utilement des plantes âyurvédiques. Il y a des pays plus ouverts que la France. L'Ile Maurice par exemple, où l'âyurvéda est reconnue médecine officielle, ou encore l'Angleterre. L'université de Londres délivre un diplôme de praticien en 4 ans. L'OMS reconnaît aussi l'âyurvéda.

(1) Centre Tapovan, 9, rue Gutenberg, 75015 Paris. Tél. : 01 45 77 90 59 ; www.tapovan.com.fr. Restaurant indien, librairie, centre de conférences et de formations au massage, à l'âyurvéda et au yoga. En Normandie, Hameau d'Anneville, 76540 Sassetot-le-Mauconduit, centre de cure.

© A. Edouard

Le centre Tapovan en Normandie.

Alternative Santé : La médecine âyurvédique est-elle pratiquée en Inde ? Soigne-t-elle toutes les pathologies, même les plus graves ?

■ **Kiran Vyas** : La médecine âyurvédique existe depuis plus de 5 000 ans. D'abord transmise par les sages rishis, puis de maître à disciple, elle s'enseigne maintenant à l'université. Le cursus dure douze ans : cinq ans et demi de théorie où l'on apprend les bases (l'anatomie, le diagnostic, les thérapies) ; deux ans d'internat ; deux ans d'apprentissage aux côtés d'un médecin senior et plus de deux ans de spécialisation. Comme en allopathie, les médecins prennent toutes les maladies en charge, des plus bénignes aux plus graves comme le cancer ou le sida.

Alternative Santé : L'essentiel de l'âyurvéda ne réside-t-il pas dans la prévention, à la différence de la médecine occidentale ?

■ **Kiran Vyas** : Selon l'âyurvéda, chaque homme naît avec un corps capable de vivre jusqu'à 100 ans minimum, à condition de bien l'entretenir. Ne pas prendre soin de soi-même engendre la maladie et la souffrance. Le praticien cherche à responsabiliser les patients pour qu'ils s'occupent de leur santé chaque jour. La maladie étant une étape extrême de déséquilibre des *doshas* (*vâta, pitta, kapha, lire p. 22*), il est plus facile de soigner quelqu'un avant que la maladie ne se déclare.

L'âyurvéda considère que de façon inconsciente l'individu invite la maladie. Très souvent le patient en tombe amoureux et il ne veut pas s'en séparer. C'est au patient d'accepter de se défaire de son mal, pour faciliter la guérison.

Alternative Santé : En quoi consiste une « cure » âyurvédique ?

■ **Kiran Vyas** : Elle revêt de multiples formes : la monodiète, les massages… Elle prend en compte la personne, les saisons et le cycle de la lune. Par exemple, l'âyurvéda conseille de se nourrir exclusivement de fruits, de méditer et de pratiquer des chants dévotionnels et des mantras, formules sacrées, un jour par mois.

Il n'est pas nécessaire d'être en mauvaise santé pour suivre une cure. C'est comme une révision automobile : un soin pour le véhicule de notre âme. La cure régénère le corps physique et notre être intérieur. Elle dynamise la santé, énergétise les organes (foie, vésicule biliaire…) ; elle favorise la digestion et l'élimination par les selles, les urines et la transpiration. Ces cures constituent des rendez-vous avec soi-même.

Alternative Santé : Comment se déroule une cure dans votre centre de Normandie ?

■ **Kiran Vyas** : Différents massages sont proposés : des pieds, du corps complet, à l'aide d'huiles âyurvédiques ou de farine de pois chiche, ainsi que le *shirodhara* qui consiste à faire couler un filet d'huile sur le front pour apaiser l'esprit. La personne choisit le type de cure : bien-être, amincissement, accompagnement pré ou postnatal, cure de rajeunissement. À la différence de ce qui se passe souvent en thalassothérapie, les soins sont tout à fait individualisés et adaptés à chaque curiste. Et les bons effets s'additionnent : la campagne normande, la diététique, les soins et les massages. Nous proposons aussi du yoga, de la méditation et des cours de cuisine indienne. L'ensemble modifie la manière de réfléchir, de penser, et d'aimer. Quand on est dans un état de bien-être, le temps n'a plus la même valeur. C'est cela que les curistes viennent chercher chez nous : un moment d'exception. ●

>PROPOS RECUEILLIS PAR TIPHAINE PASCAL

* Ancien élève du Centre international d'éducation « Shri Aurobindo » de Pondichéry en Inde, Kiran Vyas est l'auteur de *Recettes végétariennes de l'Inde* (éd. La Plage), *L'âyurvéda au quotidien - Pratiques de santé de l'Inde*, *Le massage indien* et *Yoga des yeux* (tous trois aux éd. Recto Verseau).

Alimentation

Consommer sans se consumer

Personnalisée en fonction des constitutions (*vâta, pitta, kapha*), la nourriture prônée par l'âyurvéda a pour but de prévenir et soigner les maladies courantes.

Pour les tenants de la médecine traditionnelle indienne, le repas comporte une dimension spirituelle. Les aliments choisis et cuisinés avec soin reflètent l'état d'esprit du cuisinier. C'est pourquoi « *manger au moins une fois par jour un plat préparé par quelqu'un qui vous aime, double les qualités du repas* », déclare Swami Kailasananda, enseignante en âyurvéda. De même, les préoccupations du mangeur influant sur les qualités nutritives du repas, on évitera de manger dans le stress. Lors des cures d'âyurvéda, les repas sont pris dans le calme, après une courte bénédiction de l'assemblée, à l'aide de mantras (1) chantés, issus des textes sacrés.

>La digestion

Selon l'âyurvéda, les maladies ont pour origine des problèmes digestifs. Trois étapes : la pré-digestion, la digestion et la post-digestion se distinguent.
La salivation, quand l'esprit se prépare à manger, avant que l'on porte la nourriture à la bouche, constitue la pré-digestion. Elle dure quelques instants et permet de détecter les saveurs. Pour certains praticiens, les saveurs nourrissent davantage que tous les nutriments (protéines, glucides, etc.) de l'aliment. Le miel de rose est réputé contenir toutes les saveurs. Le plus proche est le miel d'acacia. C'est pourquoi les yogis qui jeûnent se maintiennent en vie en posant simplement sur leur langue les aliments, sans les avaler.
Ensuite, la nourriture est mastiquée, assimilée et ses déchets éliminés, c'est l'étape de la digestion. Durant 1 à 3 jours, le processus digestif s'accomplit, à trois niveaux, correspondant aux trois *doshas* : gastrique (*kapha*), au niveau de l'intestin grêle (*pitta*) et du côlon (*vâta*). Enfin, pendant les 27 jours de post-digestion, ce qui a été transformé par l'appareil digestif passe dans le sang pour nourrir le corps (2).

>Les six saveurs

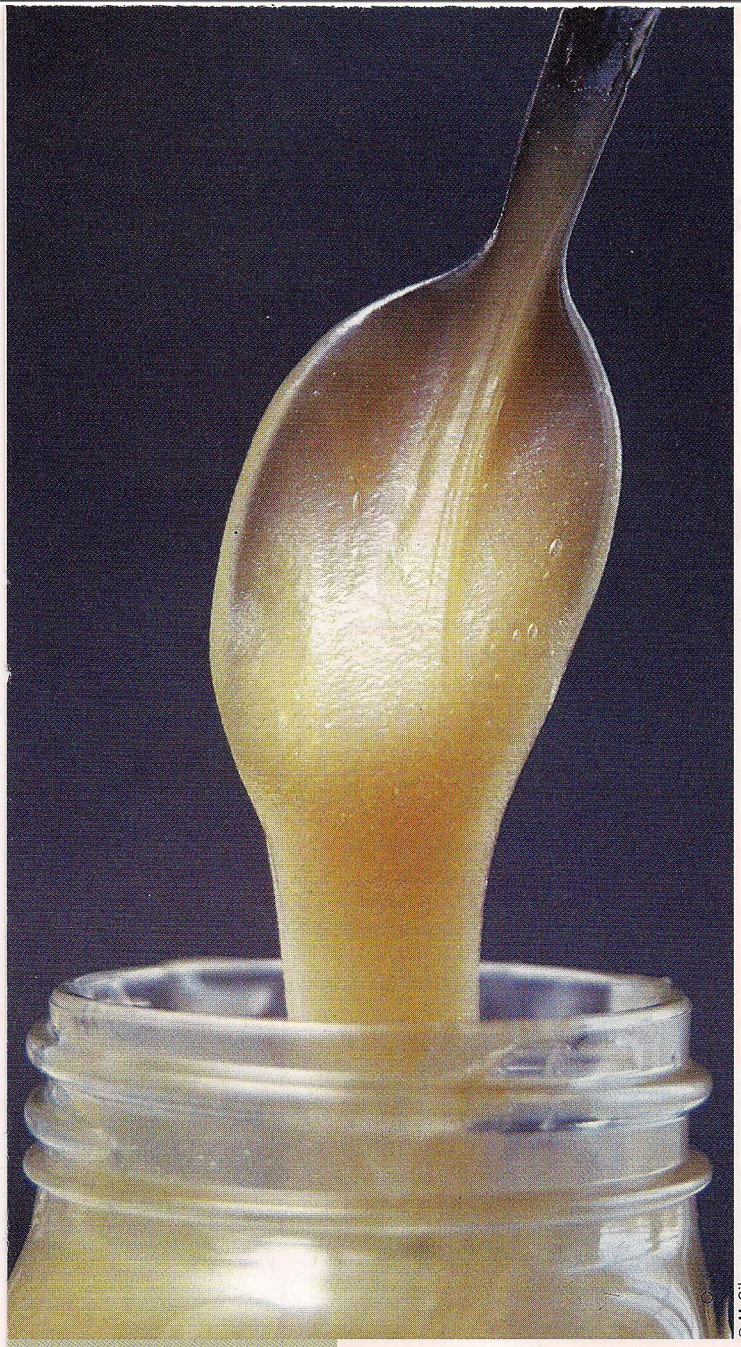
L'âyurvéda définit six saveurs (*cf. tableau p. 28*) qui se retrouvent dans un repas complet. La saveur douce fournie par les céréales, les pommes de terre, le sucre roux, le miel, le lait, le beurre, les légumineuses ou les noix composera la moitié du repas. Les autres saveurs (l'acide, le salé, le piquant, l'amer et l'astringent) seront présentes, la quantité de chacune pouvant s'adapter aux besoins. « *En âyurvéda, la satisfaction éprouvée après un repas ne dépend ni de la quantité de nourriture ingérée, ni de l'existence de nutriments essentiels comme les vitamines, les minéraux… C'est la présence de chacune des six saveurs en quantité appropriée qui satisfait le psychisme et le corps et qui favorise la digestion et l'assimilation* », explique Jens Keygnaert, praticien en âyurvéda.

>À chaque dosha ses plats

« *Manger âyurvédique c'est s'alimenter en fonction de sa constitution et des déséquilibres s'il y en a*, explique Vincent Maréchal. *Aussi existe-t-il autant de régimes alimentaires que d'individus.* »
Un aliment peut se révéler bénéfique pour une personne et mauvais pour une autre. Par exemple, le piment, considéré comme le meilleur stimulant de la digestion, ne convient pas à une personne à dominante *pitta* (feu). De plus, en cas de crise d'acné ou d'hémorroïdes par exemple (ces maux ont pour origine un excès de *pitta*, quelle que soit la constitution de base), le piment aggraverait la situation. Chacun des *doshas* a un régime

(1) Brève formule sacrée d'invocation.

(2) D'après ce qui est dit dans *Charaka Samhitâ*, un des principaux textes de l'âyurvéda.



© M. Gile

▲ Selon l'âyurvéda le miel fait partie des saveurs qui composent un repas complet.

alimentaire type. *Vâta* aime les goûts sucrés, acides et salés. Les plats cuits, chauds, onctueux et copieux le soir lui conviennent. Les saveurs amères, astringentes, piquantes, les aliments secs et froids comme les galettes de riz, les crudités, mais aussi les crucifères (le chou) et les légumineuses (les lentilles) accentuent la typologie de la personne *vâta*. Aussi évitera-t-elle ces plats pour ne pas souffrir de ballonnements ni d'insomnies, car ces aliments sont difficiles à digérer et *vâta* dispose par nature d'un feu digestif faible. Par exemple, une personne de constitution *vâta* avait des flatulences qu'elle soignait en s'allongeant avec une bouillotte sur le ventre. Ayant consulté un praticien en âyurvéda, il lui fut donné un mélange d'épices anti-*vâta* (carvi, cumin, cloux de girofle concassés…) et du *ghee* (beurre clarifié, *voir Fiches pratiques p. 33*) et, en 2 heures, ses troubles ont disparu.

Pitta a toujours faim et soif, il mange et boit en grande quantité. Il est le seul à pouvoir manger des crudités à midi, il possède le meilleur pouvoir de digestion. *Pitta* doit s'abstenir de tout ce qui aggrave le feu : l'acide, le salé et le piquant, et leur préférer des aliments amers, sucrés et astringents. Une alimentation neutre en goût, chaude et cuite préserve sa capacité digestive.

Kapha affectionne les goûts piquant, amer et astringent, les aliments secs et épicés l'attirent. Trop de pâtes, de pain et de féculent accentuant *kapha*, l'alourdissent. De même que les saveurs douces, salées et acides et les pâtisseries (augmentant l'eau dans le corps). *Kapha* a besoin d'une alimentation chaude, piquante et légère, surtout le soir. Les épices chauffantes telles que la cannelle, le gingembre, le poivre, le thym, le laurier et la cardamome lui sont bénéfiques.

En âyurvéda, on distingue également trois catégories d'aliments (*voir p. 34*) : *tamas* (l'inertie), *rajas*, (l'hyperactivité) et *sattva* (la pureté).

Les aliments tamasiques sont le poisson, la viande, ce qui est sucré ou gras, l'oignon et l'ail. Ils ont un effet calmant sur les personnes *vâta*, mais dans l'ensemble, ils affaiblissent le système immunitaire et favorisent l'inertie et la léthargie.

Les aliments rajasiques savoureux, comme le café, le thé, le chocolat et les épices fortes satisfont les sujets *kapha* car ils les stimulent.

Les aliments sattviques : les céréales complètes, les fruits frais, les légumes et le lait clarifient les idées, dynamisent et régulent les émotions.

Complexe, l'alimentation âyurvédique doit aussi tenir compte des saisons : en été (quand *pitta* prédomine), il faut éviter le piquant et les plats chauds ; en automne (*vâta*), les aliments secs, galettes de riz et fruits secs sont à mettre de côté ; l'hiver (*kapha*), on mangera chaud et on s'abstiendra de consommer des boissons froides, des glaces, des fromages ou des yaourts.

>Conseils de praticiens d'âyurvéda

- Boire régulièrement en dehors des repas. Les boissons chaudes décollent les toxines des parois du tube digestif et les aliments non digérés.
- Ajouter des épices douces : cumin, gingembre, basilic, fenouil, coriandre, cardamome, curcuma, cannelle dans les plats pour mieux les assimiler et les digérer.
- Utiliser des huiles d'olive ou de sésame, considérées comme régénérantes. La première est bonne pour *pitta*, la seconde pour *vâta*.
- Consommer en grande quantité des légumes verts cuits : épinards, courgettes, haricots verts, blettes, brocolis. Le fenouil et les endives ont des vertus nettoyantes supplémentaires, et il est conseillé d'en manger 2 à 3 fois par semaine.
- Écarter les crudités, surtout quand il fait froid, car elles sont plus difficiles à digérer. Les tomates crues, trop acides, sont à éviter.
- Cuire les légumes à l'étouffé (à feu doux, avec un peu d'eau qui donnera de l'onctuosité aux aliments), pour préserver leurs qualités nutritionnelles.
- Manger des fruits secs (dattes, amandes, figues, raisins secs…). Toniques, ils renforcent la résistance, le système immunitaire, le système nerveux et l'esprit.
- Privilégier les aliments frais et bio, aptes à être reconnus par le corps. Les produits modifiés, industrialisés, les saveurs artificielles, le sucre blanc, les aliments en boîte, surgelés sont dénaturalisés et déséquilibrent l'organisme.

>TIPHAINE PASCAL

L'alimentation influence la santé

En fonction de sa constitution et d'un éventuel déséquilibre (*lire p. 23*), les six saveurs définies par l'âyurvéda agissent comme un régulateur. Le tableau ci-dessous (1) récapitule les effets de la nourriture sur l'organisme. Par exemple, en cas de rhume (excès de *kapha*), les endives (selon le type de préparation) évacueront les toxines.

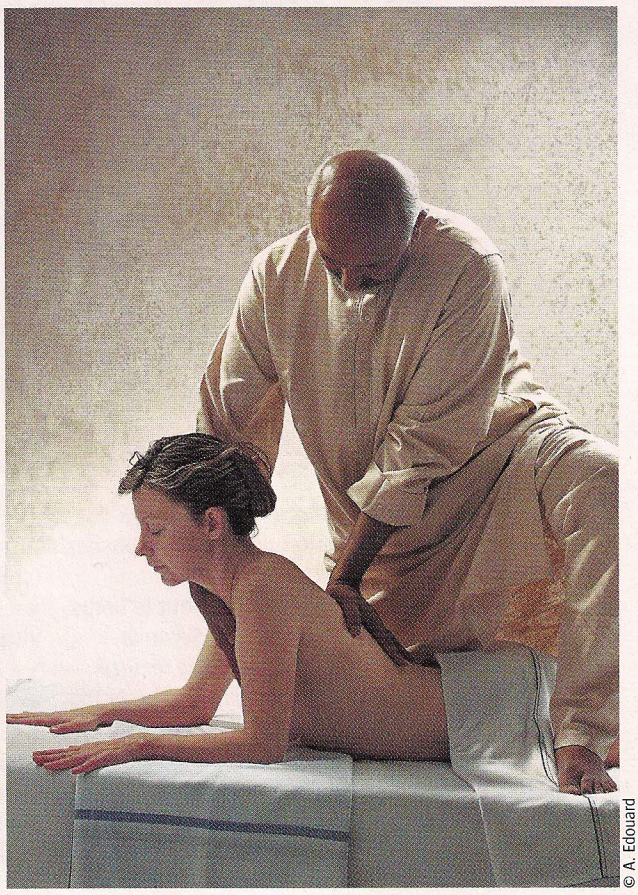
Saveurs	Éléments	Aliments	Effets
DOUX	**Terre/eau** Augmente *kapha* Diminue *pitta* et *vâta*	**Sucres, huiles, amidon, hydrates de carbone, graisses, acides aminés** **EXEMPLES** : miel, sucre roux, lait de vache, lait maternel, blé, riz, figue sèche, huile de sésame et de tournesol....	Ouvre l'appétit Calme les sens et l'esprit, défatigue Donne de la force, construit les tissus Régénère la peau et les cheveux, calme les sensations brûlantes et la soif, cicatrise, est bon pour la voix, nourrit, donne du contentement, se révèle utile en période de convalescence, tonifie le cœur **Risque** : bloque les canaux, diminue le feu digestif **Favorise** complaisance et paresse
FERMENTÉ ACIDE	**Terre/feu** Augmente *pitta* et *vâta* Diminue *kapha*	**Alcools, produits fermentés, fruits et légumes acides** **EXEMPLES** : Yaourt, levain, alcool, citron, tomate, chocolat, lait de chèvre, vinaigre, kiwi, ananas, agrumes (sauf la mandarine)	Améliore le goût des autres aliments Fait transpirer, stimule la digestion Augmente le poids du corps et la force Donne du contentement au cœur et nourrit le muscle cardiaque, anticoagulant Lutte contre les problèmes de froid et de bronches **Risque** : ulcère, gastrite **Favorise** envie, jalousie, insatisfaction
SALÉ	**Eau/feu** Augmente *pitta* et *kapha* Diminue *vâta*	**Sel, fruits de mer, tous les minéraux (sauf l'or et l'argent)** **EXEMPLES** : sel de roche, sel de mer, autres minéraux	Stimule la digestion, ouvre l'appétit, a un effet calmant, expectorant, laxatif Diminue la raideur et les tensions, aide à la transpiration et à l'élimination. En excès constipe Adoucit la voix, purifie les canaux (intestins, veines...), nettoie la bouche **Risque** : inflammation, rétention d'eau, vieillissement prématuré **Favorise** appétit insatiable, colère
PIQUANT ÂCRE CAUSTIQUE	**Feu/air** Augmente *vâta* Diminue *kapha*	**Épices et aromates** **EXEMPLES** : ail, oignon, radis, navet, endive crue, concombre, cacahuète sans sel, vin nouveau, tisane, datte sèche, muscade, cannelle, cardamome, réglisse, café serré, piment	Stimule la digestion, l'évacuation des toxines Purifie la peau Augmente les perceptions Réveille le goût Agit comme anticoagulant, calmant, cicatrisant Clarifie la voix Purifie la nourriture, tue les vers et les germes (le piment est excellent dans les pays du sud pour prévenir la turista : diarrhée du voyageur) **Risque** : soif, brûlure, douleur, migraine, bouche râpeuse **Favorise** colère et irritation
AMER	**Ether/air** Augmente *vâta* Diminue *pitta* et *kapha*	**Certains légumes, herbes et racines** **EXEMPLES** : endive, bière, chicorée, curcuma, piment, écorce d'agrume, noix fraîche, camomille	Purifie la peau, nettoie la bouche Ouvre l'appétit, lutte contre l'anorexie Agit contre les toxines, vermifuge Raffermit la peau et les muscles **Risque** : dessèchement **Favorise** la frustration et le sentiment d'insécurité
ASTRINGENT	**Terre/air** Augmente *vâta* Diminue *pitta* et *kapha*	**Certains fruits et légumes et tanins** **EXEMPLES** : pomme, asperge, choux, artichaut, épinard, miel, céleri, haricot sec, luzerne, jus de citron, tanin du thé, du café et du vin rouge	Endort le palais, raidit la gorge, assèche le corps Agit comme purificateur du corps, antiseptique et tranquillisant Élimine la cellulite en excès Régularise la pigmentation de la peau **Risque** : constipation, soif, tremblements, fourmillements, anxiété

(1) Tableau élaboré à partir des informations données par Bernard Bouanchaud, formateur de professeurs de yoga.

Thérapies manuelles

Massages à l'indienne

Les massages âyurvédiques équilibrent les différentes constitutions et accroissent l'énergie vitale. Ils possèdent notamment la faculté d'éliminer les blocages, les tensions et la fatigue.



© A. Edouard

Ces massages permettent de retrouver tonus et bien-être.

Le véritable massage indien est dispensé par peu de praticiens. Il s'accompagne de conseils alimentaires, de certaines postures de yoga et, dans certains cas, de prise de plantes. Il est, le plus souvent, pratiqué avec des huiles chaudes ou des extraits végétaux. Mieux vaut avoir recours à des thérapeutes avertis.

>Rétablir l'équilibre énergétique

« *Les techniques touchent les points où circule l'énergie. Il s'agit d'une thérapie manuelle qui ne guérit pas les pathologies, mais qui rétablit l'équilibre énergétique de la personne* », explique Indrajit Garai, masseur âyurvédique formé à la thérapie manuelle en Inde ainsi qu'à la médecine du sport et auteur de *Techniques d'âyurvéda pour votre bien-être au quotidien* (1). Ces massages permettent à la personne de retrouver tonus et bien-être.

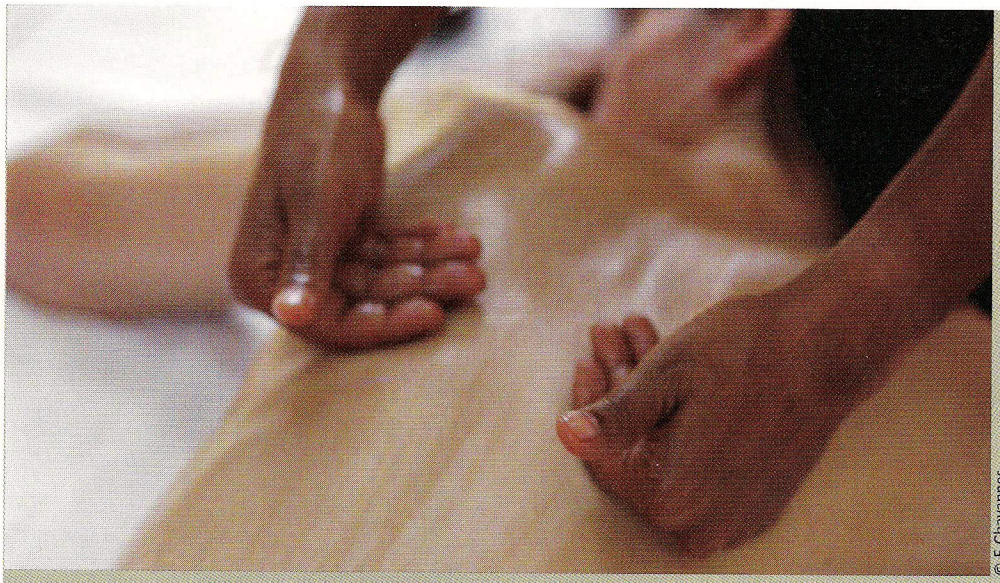
Pratiquement, le thérapeute effectue un « diagnostic » des trois pouls (*pitta, vâta, kapha*) et observe la langue, le tout permettant d'évaluer le niveau énergétique de la personne et de déterminer la nature du massage. « *Je ne pratique pas vraiment de séance type, je m'adapte toujours à la personne, à sa sensibilité. Toutefois, je commence souvent par un massage du cuir chevelu, pour chasser les tensions. Je poursuis par celui du corps avec des huiles. Selon le flux énergétique, j'ai recours aux effleurages ou aux pétrissages. C'est à travers les marmas, au nombre de 107, ces endroits de pulsation vitale, que l'on sent les excès, la stagnation ou le manque d'énergie* », souligne Indrajit Garai. Des exercices de respiration, comme ceux proposés par le yoga, et des postures sont pratiqués à certains moments de la séance. Celle-ci se poursuit par la manipulation douce des chakras, points d'activité de la force vitale qui contrôlent à la fois les systèmes nerveux et endocrinien (2).

Un exemple de cas. Sophie consulte pour des symptômes de congestion dans le ventre, de jambes lourdes, une sensation de léthargie et des pensées obsessionnelles. Son « diagnostic » posé, le praticien oriente le massage vers un rééquilibrage de la déficience énergétique de la rate et de l'estomac. En effet, selon les principes énergétiques orientaux, une rate en bonne santé est nécessaire pour la digestion et l'absorption, elle produit aussi des cellules immunitaires, contrôle le passage de l'énergie vitale vers les poumons et assure le tonus des muscles. Quant à l'estomac, il prépare la nourriture qui est ensuite raffinée par la rate. Il transfère aussi l'énergie nutritive vers les membres. Pour Sophie, en plus d'un massage complet, le praticien lui drainera les bras et les jambes. De plus, contractés à cause de voyages fréquents, certains de ses muscles abdominaux et du bassin ont occasionné une •••

Le Shirodhara

Il fait partie des plus originaux : le *Shirodhara* (*shiro*, la tête et *dhara*, faire couler de l'huile), est une application d'un filet régulier d'huile de sésame tiède sur le front suivant un trajet bien précis. Il apaise le déséquilibre *vâta* (vent) au niveau cérébral, donc le stress, la nervosité. « *Il est indiqué aux personnes submergées par un flot de pensées, qui ne parviennent pas à calmer leur mental, ainsi qu'à celles qui souffrent d'insomnies et de migraines. Il permet une détente très profonde* », explique Kiran Vyas. Attention, dans la mesure où il agit sur la glande pituitaire, mère de toutes les glandes endocrines, il doit être dispensé par de grands professionnels. En Inde, on le préconise en particulier dans les cas d'épilepsie, de paralysie.

>K. A.



Massage à l'huile de sésame.

© F. Chavannes

Différentes techniques

Les techniques des massages selon l'âyurvéda sont nombreuses, en particulier celles proposées par le centre Tapovan (*adresses p. 33*) :

• « *Abhyanga* » (massage glissé de tout le corps avec de l'huile de sésame tiède). « *Selon la tradition âyurvédique, cette huile a la faculté d'ouvrir les 72 000 canaux d'énergie, d'où la fameuse expression d'Ali Baba "sésame, ouvre-toi !"* », précise Kiran Vyas, directeur du centre.

• « *Udvartana* » ou modelage énergique du corps avec une farine de pois chiches, de plantes âyurvédiques et d'argile ;

• « Soin pour l'amélioration de la vue », par massage du visage et du dos suivi de Kansu® (pression de la plante des pieds avec un bol) ;

• « *Saundarya* », ou massage de la tête et du visage avec des huiles âyurvédiques ;

• « *Marma tchikitsa* » c'est-à-dire *Abhyanga* avec stimulation des marmas et des chakras ;

• « *Shashtishalipindsweda* » ou soin du corps avec un mélange de riz chaud et d'herbes âyurvédiques, qui est pratiqué dans les hôpitaux en Inde pour améliorer l'état des articulations, notamment en cas d'arthrose. >K. A.

Précautions

« *Normalement en cas de migraine, le massage est contre-indiqué car, en augmentant le volume de sang dans les vaisseaux, il aggrave le problème* », observe Indrajit Garai, masseur âyurvédique. En revanche, entre deux crises, ce massage peut se révéler très utile. Autre contre-indication principale : une tension artérielle haute. À utiliser avec précautions pendant les premier et dernier trimestres de la grossesse.

Le massage peut également accentuer provisoirement certains symptômes. Il s'agit de la fameuse crise de guérison qui peut durer environ deux jours. >K. A.

(1) *Techniques d'âyurvéda pour votre bien-être au quotidien*, Indrajit Garai, éd. Dauphin.

(2) Ils sont situés sur une ligne qui suit le trajet de la colonne vertébrale.

(3) Voir bibliographie p. 24.

À lire aussi :
Massage traditionnel âyurvédique, Harish Johari, éd. Le Courrier du Livre.
L'art indien du massage de la tête, Mary Atkinson, éd. Chiron.
Le plan âyurvéda, Anna Selby, éd. de l'Homme.

••• accumulation de fluides dans les membres inférieurs.

>Les bienfaits du massage de la tête

En facilitant la circulation des énergies, ces massages « *ont également la faculté d'épanouir les capacités intuitives* », remarque Kiran Vyas, directeur de Tapovan (3). Les techniques sont variées (*voir encadré*). Le massage de la tête, par exemple, accroît la circulation d'énergie vitale dans le corps. Il réduit aussi la sécrétion de plusieurs hormones du stress. Ainsi, la personne massée va se sentir plus détendue. « *Ses effets sur l'hypothalamus et sur la glande pinéale régulent notre horloge biologique. Ce qui améliore notamment les cycles de sommeil et la concentration* », souligne Indrajit Garai. De plus, en augmentant le flux sanguin dans les capillaires de la tête, il en atténuera également les maux. Il arrive que ce massage aggrave momentanément les symptômes (*voir Précautions, ci-dessus*).

La dépression figure parmi les indications de l'âyurvéda : « *Selon la perturbation des éléments constitutionnels* (vâta, pitta, kapha), *il peut y avoir plusieurs types de dépression. Celle de type feu* (pitta) *est caractérisée par des sautes fréquentes d'humeur, un manque d'enthousiasme le matin… Une dépression de type eau* (kapha) *se caractérise par un sentiment de mélancolie, une baisse d'énergie en début de soirée… Plusieurs points d'énergie se trouvent au niveau de la tête : un travail précis sur ceux-ci, associé à une technique de détente, donne des résultats positifs* », poursuit Indrajit Garai. Dans *L'art indien du massage de la tête* (3), Mary Atkinson observe : « *Cela entraîne également un renforcement de l'amour-propre, de l'estime de soi ainsi qu'une plus grande conscience, ce qui induit souvent un changement pour un mode de vie plus sain.* »

Les massages âyurvédiques, qu'ils soient de détente, en prévention de certaines maladies, ou régulateurs de déséquilibres énergétiques, participent, de façon active, au bien-être ainsi qu'à une meilleure santé.

>KARIN AUJAY

L'âyurvé... dame

Dans le système de pensée âyurvédique, les différents âges de la vie se trouvent, chacun, placés sous l'influence d'une énergie particulière : *kapha* (le flegme) domine de la naissance à l'adolescence ; *pitta* (la bile) règne durant la vie active ; *vâta* (le vent) souffle après 60 ans. Valable pour tous, cette loi prend cependant une importance particulière chez la femme car elle coïncide plus ou moins avec les périodes de sa vie hormonale.

La période *kapha* (le flegme) va de la naissance à l'adolescence. C'est l'âge où le corps grandit, les tissus et le système immunitaire se développent, il s'agit d'un temps de construction. Le sommeil, de 9 à 11 heures par jour, est nécessaire pour assimiler les expériences nouvelles. La fillette, puis la jeune fille, cherche à se sentir belle et à plaire. En même temps, les toxines accumulées dans son corps s'évacuant par la peau, elles sont à l'origine de l'acné (1) qui complique l'image que l'adolescente a d'elle-même. Un régime de fruits et de légumes frais et de l'exercice physique, lui seront une bonne aide. L'utilisation d'*Aloe vera* en gel ou de *Triphala* (2) aidera à régénérer les cellules et à purifier la peau.
La jeune à dominante *vâta*, fine, aimerait bien grossir un peu ; celle à dominante *pitta* perdra facilement ses kilos superflus, mais souffrira de problèmes de peau ; et celle à dominante *kapha*, à la belle chevelure, épaisse et brillante, aura par contre tendance à prendre du poids.

> La période *pitta*

De l'adolescence à la ménopause, *pitta* (le feu) domine.
Entre la fin de la puberté et le début de la ménopause, *pitta* influence l'évolution de la femme. Elle s'épanouit et tente de concilier à la fois vie familiale, sexuelle et professionnelle.

© A. Edouard

La jeune à dominante *vâta*, fine, aimerait bien grossir ; celle à dominante *pitta* perdra facilement ses kilos superflus ; et celle à dominante *kapha* aura tendance à prendre du poids.

Normalement ni problématiques ni douloureuses, les règles, qui rythment durant 35 à 40 ans l'existence féminine, purifient le sang et éliminent les toxines accumulées. « *C'est grâce à ce nettoyage régulier que la femme vivrait plus longtemps que l'homme* », explique Laurence Caussade-Maupied, praticienne en âyurvéda.
Pendant les menstruations, l'âyurvéda conseille de réduire l'activité physique, sexuelle, professionnelle et mentale car la femme doit, à ce moment-là, se concentrer sur ce qui se passe en elle. Se réserver un espace-temps pour respirer, méditer, pratiquer un yoga doux participera au bien-être et évitera les désagréments des règles. Contre le stress et les toxines, sources de douleurs, l'âyurvéda propose des recettes (*lire p. 34*).
Chaque femme dispose •••

••• d'un rythme qui lui est propre. Ainsi, l'ovulation ne se produit pas forcément le quatorzième jour du cycle et celui-ci ne dure pas systématiquement vingt-huit jours. « *Réduire sa consommation de viande a tendance à diminuer la durée du cycle menstruel* », souligne Laurence Caussade-Maupied.
Vâta a plutôt un cycle irrégulier, son flux de sang, peu important, présentant des caillots, durant de 2 à 4 jours, s'accompagne souvent de douleurs, de crampes, de troubles digestifs (constipation, gaz, ballonnements), de troubles du sommeil, d'anxiétés et de sentiment d'abandon. Effets qui s'aggravent aux heures *vâta* de la journée, c'est-à-dire au lever et au coucher du soleil.
Les menstruations de *pitta*, plus régulières, rouge-vif, souvent malodorantes, abondent pendant 4 à 6 jours. Elles s'accompagnent d'irritabilité, parfois de colère, et favorisent l'apparition de boutons. Ces symptômes s'aggravent à midi ou à minuit, aux heures *pitta*.
De leur côté, les femmes *kapha* présentent un cycle régulier d'au moins sept jours. Leur flux sanguin, visqueux, contient du mucus. Seins congestionnés et rétention d'eau sont les désagréments ressentis par les *kapha*, malaises qui s'accentuent après le lever et le coucher du soleil, aux heures *kapha*.

>Respect de la grossesse

L'âyurvéda porte un grand respect à la grossesse. « *On doit prêter à la femme enceinte la même attention qu'à une amphore débordant d'huile chaude* », rappelle Laurence Caussade-Maupied. La période dite « de grossesse » débute, pour l'âyurvéda, six mois avant la procréation : la femme se prépare, s'entourant le plus possible de sentiments positifs, d'amour et de confiance, dans une ambiance douce et harmonieuse. Les femmes de constitution *kapha* ne se rendent pas tout de suite compte qu'elles sont enceintes et accouchent plutôt facilement. Les *vâta* ou les *pitta*, plus intuitives, « savent » leur état, sont sujettes à des nausées et ont les seins qui gonflent. Durant la grossesse, *kapha* (la lourdeur), pèse sur l'organisme. L'accouchement entraîne un déséquilibre *vâta*, « *la femme se vide, cela explique le phénomène du baby blues* » indique Vincent Maréchal, praticien en âyurvéda. L'arrivée de prématurés serait due à un déséquilibre *vâta* trop important au cours du septième mois. Un massage quotidien à l'huile chaude apaise et permet une bonne préparation à l'accouchement. Toutefois, attention aux gestes du masseur car la sensibilité de la femme est vive, Vincent Maréchal conseille de le pratiquer dans le cercle familial, l'idéal étant un compagnon acquis à cet art. Après la naissance, la mère massera son bébé, du dixième jour jusqu'à trois mois.

>La ménopause, période *vâta*

Durant la ménopause, la femme doit faire le point sur sa vie et sa relation au corps. « *Une femme ménopausée qui cherche de jeunes amants ou qui pense à la maternité doit se remettre en question*, explique Kiran Vyas. *Elle doit apprendre à accepter son nouveau corps, pour ne pas souffrir de déséquilibres.* »
C'est le moment où vâta (le vent) agit : l'humeur change, la peau s'assèche, le système osseux et les fonctions vitales s'affaiblissent. Sensation de froid, ralentissement du feu digestif, bouffées de chaleur, les effets sur le corps sont multiples. Pour pallier ces désagréments, Laurence Caussade-Maupied recommande un régime anti-*vâta* : « *Manger des céréales complètes (millet, boulgour, quinoa, riz complet, sarrasin, avoine…), des graines de sésame blanc et des oléagineux, des fruits secs et du soja, limitera l'influence de vâta. L'adoption d'un régime à tendance végétarienne est, à ce moment-là, particulièrement intéressante, car les protéines, surtout animales, épuisent les réserves de calcium et le capital osseux. L'apport en calcium sera assuré par la consommation de légumes verts, feuilles de blettes, céleris, épinards. Et l'exercice physique régulier et modéré restaurera et maintiendra la densité osseuse* ».

>TIPHAINE PASCAL

Sexualité

La sexualité, au même titre que l'alimentation, participe à l'équilibre de la personne. En ce qui concerne la fréquence des rapports sexuels, la médecine indienne conseille des relations tous les trois jours (plus en hiver), de manière à préserver l'énergie vitale. Une vie sexuelle stressante, excessive ou inappropriée perturbe le système nerveux (par excès de vâta), et affaiblit le système immunitaire.

Après l'amour, boire un peu de lait chaud avec du miel (non chauffé car il perdrait ses qualités), des dattes et des amandes émondées faciliterait la récupération. Parmi les produits aphrodisiaques, qui aident à l'éveil du désir sexuel, on trouve le beurre clarifié (*voir Fiches pratiques p. 33*), le lait, les noix, le gingembre, l'ail et l'oignon. **>T. P.**

(1) L'acné de l'adolescence est différente de celle de l'âge adulte. Il existe deux causes à ce désagrément : l'alimentation et le système hormonal.

(2) Le *triphala*, utilisé en médecine indienne et tibétaine, est une combinaison de trois fruits âyurvédiques, le *haritaki*, l'*amalaki*, le *bibhitaki*, qui maintient le système digestif en bon état, stimule la digestion et l'appétit, et a un effet laxatif.