MA CURE AYURVÉDIQUE EN NORMANDIE

Par **Emmanuelle Courrèges** *Illustrations* **Sophie Bouxom**

Avez-vous déjà couru pieds nus dans l'herbe avec une cuillerée d'huile de sésame dans la bouche ? Notre reporter, oui. Thérapies holistiques, massages détoxifiants, alimentation ayurvédique, elle a tout fait. Et nous livre son carnet de route d'une semaine indienne dans le bocage normand.

Tout a commencé un dimanche du printemps dernier, où je décidai de me plonger dans la lecture d'un livre sur l'ayurveda (la science de la vie, en sanskrit), la médecine indienne, la plus ancienne du monde. Le rôle des épices, la fonction des massages, tout m'enthousiasmait. J'avais déjà testé des massages indiens, mais l'expérience est finalement limitée si on n'est pas assidue. Or, une cure ayurvédique d'un minimum d'une semaine a des répercussions à long terme sur l'organisme. Celle-ci a en effet pour objectif une détoxination complète du corps, afin de régulariser les éventuels déséquilibres physiques et émotionnels des individus. Il existe plusieurs sortes de cures, de la plus radicale, le fameux panchakarma (avec vomification, purge, etc.) à la plus *soft*, destinée, comme c'est le cas en France, à ceux qui recherchent avant tout le bien-être.

Et si je partais tester pour *Votre Beauté* la cure ojaskar (cure bien-être) que propose Tapovan en Normandie ? Une cure ayurvédique dans les règles de l'art, où alimentation et massages sont savamment orchestrés pour nettoyer et harmoniser corps et âme... J'en ai besoin, moi qui suis stressée, fatiguée, et serrée dans mes pantalons.

UN COTTAGE POUR LE NIRVANA

Vaches normandes, toits de chaume, maisons basses... le centre Tapovan ressemble à un mini village normand. Un potager, des canards, une petite mare : un havre de paix au milieu de la nature. Juste le temps de poser mon sac dans la maison d'hôtes qui m'héberge et je file dans la salle à manger, une « cantine » en bois et à baie vitrée où règne une joyeuse ambiance.

« SVP ! » répète plusieurs fois Teresa pour nous faire taire. Convertie voilà treize ans aux enseignements de Kiran Vyas, le fondateur de Tapovan, cette infirmière suisse allemande est notre « chef de cure ». Explications sur le déroulement de notre semaine : nous serons divisées en deux groupes et chacun aura une demi-journée de soins tous les jours, matin ou après-midi en alternance. Massages, alimentation spécifique (végétarienne et bio), balades dans la nature, repos et tisanes : l'objectif est d'éliminer les toxines, de régulariser les émotions, d'augmenter l'enthousiasme, et chaque élément est un soin à part entière.

On nous remet une feuille avec des colonnes, un suivi de la cure jour après jour, à remettre chaque matin. Diable ! Outre la durée du sommeil, sa qualité, les heures et motifs de réveil, les problèmes de faim et de digestion, il y a une colonne sur les selles qui me laisse... coite ! Odeurs, couleurs, consistance, on ne nous épargne rien. Ça promet ! Un dernier verre d'eau chaude, et j'éteins la lumière.

1ER JOUR : "GANDOUCH" ET GRAINES GERMÉES

Le réveil a à peine sonné que je suis déjà droite sur mes tongs, excitée par le programme qui m'attend. J'attrape la feuille blanche sur laquelle je dois consigner heures de sommeil, état de la langue, etc., et je file dans la salle de bains. J'approche mon visage de la glace et me tire franchement la langue pour scruter la bête. Premier fou rire. Mais il est déjà 7 h, la cure commence à 7 h 45, et pas question de rater le petit déj'.

À la cantine, les « filles » sont déjà là. Échanges de sourires circonspects, chacune contemple son « petit déjeuner » : une assiette de graines germées – lin, soja, avoine – qu'il faut, s'empresse de me dire Chantal, « arroser d'huile de sésame ». Un ange passe... Je place un bol de tchaï, le fameux thé indien aux épices, près de mon assiette, on ne sait jamais. Arghhhhh ! Mais pas le temps de s'apitoyer, il faut faire vite. Juste le temps de choisir son dortoir (celui où on va « devoir » se reposer entre chaque soin)

une pêche d'enfer et je n'en peux plus de tenir mes yeux toujours fermés. Je me tourne vers Marina, une compagne curiste, pour voir si elle dort. Nos regards se croisent, et le fou rire nous gagne. « J'ai l'impression d'être un canard laqué », lâche-t-elle dans un rire nerveux. On nous parle de feu, d'enthousiasme... Ce soir, c'est sûr, on le tient comme jamais !

3E JOUR : CONSTIPATION ET FARINE DE POIS CHICHES

Ce matin, un miracle a lieu. Nous avons droit à une assiette de boulgour arrosé de cannelle et de sucre ! Seul hic : entre les pois chiches, le riz, les choux et maintenant le boulgour, je gonfle ! C'est d'ailleurs le sujet du jour. Bienheureuse Monique qui a osé rompre le tabou : « Dites, avec ce qu'on mange, vous, je ne sais pas, mais moi, je suis sacrément constipée ! » Tout le monde glousse. Car si le mot d'ordre est é-li-mi-ner, il faut bien avouer que nous sommes toutes « coincées » ! La faute à un changement d'alimentation, qui fut pourtant une heureuse surprise : végétarienne, certes, mais goûteuse et sans restrictions. Curry de légumes, quinoa, galettes de tofu et ratatouille, riz jaune et pois chiches cuisinés aux épices : un vrai bonheur, enrichi, pour celles qui ont eu l'honnêteté de remplir correctement leur fiche de suivi de cure, de quelques pruneaux.

À 13 h, Teresa nous initie justement aux secrets de l'alimentation ayurvédique en réalisant devant nous un « vaghar », ou comment, grâce au jeu des épices, augmenter ou diminuer l'action d'un aliment (voir encadré ci-contre). L'après-midi est encore riche de soins. Le shirotchampi d'abord, massage de la tête à l'huile chaude, suivi d'une application d'huile « amla », une plante refroidissante. Relaxant et tonifiant à la fois, c'est divin. Vient le tour de l'udvartana, extraordinaire massage à la farine de pois chiches, que j'ai demandé en extra et qui fait partie de la cure minceur, la cure karshan. Je suis frottée, secouée, étirée dans tous les sens, ma peau est soulevée, mes muscles travaillés, ma colonne vertébrale passée au peigne fin. J'ai l'impression d'être nettoyée de l'intérieur, propre comme un sou neuf, un peu groggy quand même. On me pose ensuite des petits pochons de sable chaud sur les articulations, du sel sur la poitrine pour favoriser l'élimination du mucus. « Tu as vu la vierge, toi ! » me lance Monique, hilare. Je souris bêtement. La fatigue, la bonne fatigue. Il commence à se passer des choses...

4E JOUR : JE DÉGONFLE, MA VISION SE TRANSFORME

Le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt. Il est 7 h, je suis déjà dehors, seule dans le parc. Le vent dans les bouleaux, les canards devant la mare, les arums en forme de cœur. Ma vision a changé. Je vois ce que je ne voyais pas. J'ai aussi sacrément « dégonflé » : tout ce qui me gonflait, justement, semble avoir disparu. On fait de la place à ce qui, d'ordinaire, reste sur le seuil, à ce que, d'habitude, on ne laisse pas entrer. Le silence, un vide habité. On parle d'élimination, d'oléation, de « pipi-caca ». Mais on omet, par pudeur, de parler des toxines émotionnelles, peut-être les plus toxiques. Beaucoup vont pleurer pendant cette cure. Je réalise à quel point on prend sur soi, peut-être pour ne pas faire de la place au reste. Pourquoi le bien-être, pour ne pas dire la béatitude, quête paradoxale, nous effraie-t-il à ce point ? On passe notre vie à « encaisser ». Ici, en « décaissant » les choses, on peut au moins en prendre conscience.

J'ai déjà eu des massages de la tête, du ventre, des pieds, des mains, du dos, du visage. J'ai tous les « parkings » dégagés. Cet après-midi, je reçois mon troisième et dernier massage à quatre mains, le shastishalipinswedan, à base de riz et d'herbes ayurvédiques, destiné à réénergétiser le corps, les articulations surtout. J'ai presque du mal à sortir de mon lit pour rejoindre la salle à manger. Je suis « vidée », je dors debout.

5E JOUR : DANS QUEL ÉTAT J'ERRE ?

Vendredi matin, dernière matinée de cure. La force du yogi est en moi. Mais, très vite, le bruit de deux jeunes femmes

suite page 126

L'ALIMENTATION QUI GUÉRIT

Dans l'ayurveda, les aliments sont perçus comme de véritables médicaments naturels. Mais un aliment peut se révéler nocif selon les tempéraments. Pour atténuer les effets néfastes d'un ingrédient et conserver ses qualités, on réalise alors un « samkara », c'est-à-dire une transformation de l'aliment. Il existe onze types de samkara, par l'eau, le barattage, l'utilisation de certains récipients, etc. Choux-fleurs et légumineuses « gonflent » douloureusement l'estomac ? On jettera quelques graines de fenugrec et de moutarde, qui éliminent l'élément air et augmentent le « feu digestif ». Votre jules rentre énervé du boulot ? Jetez des graines de cumin dans l'huile de cuisson de vos légumes, destinées à éliminer l'élément feu, donc à calmer les natures agitées. Pour devenir la reine du vaghar, le centre Tapovan de Paris propose des cours d'alimentation ayurvédique.

NOS MEILLEURES ADRESSES DE MASSAGES AYURVÉDIQUES

Quelques adresses triées sur le volet, et toutes testées.

• TAPOVAN PARIS. Massage à la carte ou mini cure d'une demi-journée le dimanche (bien-être ou amincissement) avec quatre soins ayurvédiques, 125 €. 9, rue Gutenberg, Paris 15e, tél. 01 45 77 90 59.

• À DOMICILE (PARIS). Pour la qualité des mains de ce jeune masseur qui propose, à domicile, plusieurs massages de tradition ayurvédique. Mike Atlani, tél. 06 16 91 59 01. Prix indicatif : 1 h 45, 70 €, déplacement inclus.

• À PERPIGNAN. Un des rares en province à proposer l'udvartana, le massage à la farine de pois chiches. Il pratique aussi l'ahyanga, le massage des jambes, de la tête ou du dos, et apprend aux parents à masser leur bébé. Hervé Dupuy-Roudel, tél. 06 19 14 83 85. Prix ind. : 40 € les 40 mn, possibilité de forfaits.

• À BLOIS. Outre les grands classiques, il propose des « massages découverte » de 30 mn (25 €) : le massage indien du dos et le massage du visage. Laurent Talineau, tél. 06 32 27 96 64. Prix ind. : l'abhyanga, 40 € les 50 mn, possibilité de forfaits.

Le socle de la sérénité

En Inde, les pieds sont sacrés et sont souvent représentés comme ceux, symboliques, du dieu Vishnu. Le talon représente la terre, la voûte plantaire, l'eau, la partie supérieure, le feu, les orteils, l'air, et le bout de ces derniers l'éther. Il faut donc travailler tous ces points pour être efficace. Dans l'État de Gujurat, depuis des siècles, les très jeunes enfants massent les pieds de leurs parents et surtout de leurs grands-parents avec un *kansu*, un petit bol rond qui tient dans la paume de la main et qui est constitué d'un alliage de métaux (dont le principal est le cuivre) représentant les cinq éléments. C'est un objet très fragile qui se lave à l'eau. Pendant ces moments privilégiés, les aïeux content des histoires mythiques et légendaires aux petits qui attendent ces instants avec impatience. Évidemment, en Occident, ce massage est pratiqué par des professionnels, mais les fondements restent les mêmes. Ils utilisent non pas de l'huile, mais du *ghee*, du beurre clarifié, pour équilibrer l'élément feu, ce qui permet d'améliorer la santé des yeux, de chasser les insomnies et d'apporter la sérénité. C'est un massage très bénéfique pour les personnes déprimées, nerveuses, ou même amorphes, car il insuffle une énergie nouvelle qui génère des sentiments d'amour et des pensées positives selon les adeptes de l'ayurveda. En dehors du *kansu*, pour avoir de beaux pieds, les indiennes les frictionnent à l'huile tiède puis les massent doucement avant de les mettre à tremper dix minutes dans un baquet d'eau tiède. Elles les frottent ensuite avec une pierre ponce et les rincent à l'eau fraîche pour finir. Il est à noter qu'une douche froide sur la plante des pieds deux à trois fois par jour augmente la circulation sanguine, le cerveau est alors mieux oxygéné et de ce fait, l'esprit devient plus alerte. On termine en fraîcheur par une application d'huile de menthe. *Infos pratiques page 108*

Les ingrédients de base de la beauté ayurvédique sont bien entendu les huiles, mais aussi l'eau de rose, le citron, l'argile en poudre, la farine de pois chiche, la cannelle en poudre, le thym indien, les clous de girofle, la poudre de santal, les fanes de carottes fraîches, le curcuma, le yaourt (biologique entier), la sauge, le miel, sans oublier le khôl.

Soins naturels pour joli teint

Les femmes de maharadjahs consacraient beaucoup de temps à leur beauté et pour cela utilisaient des produits naturels. Elles se nettoyaient le visage et le décolleté avec du yaourt, dont l'acidité permet un travail en profondeur. Pour le gommage, deux cuillerées à soupe de farine de pois chiche tamisée avec une pincée de curcuma en poudre, appliquées par petits cercles très très doucement en partant du front, laissent la peau incroyablement lisse et dorée. Il faut essuyer ensuite la peau avec un coton et la laver à l'eau de rose avant de la sécher à nouveau. Ce gommage est souvent suivi par une sudation. Comme pour une inhalation, on fait chauffer dans une petite casserole une grosse pincée de cannelle et de thym indien, des zestes de citron et quelques clous de girofle. On laisse bouillir deux minutes, puis on retire du feu et on reste au-dessus de la décoction pendant une dizaine de minutes, la tête couverte d'une serviette. Ensuite, on enlève les comédons et l'excès de sébum au niveau du nez et du menton et on essuie le visage avec un coton imbibé de lait entier, avant de le relaver à l'eau douce. On peut alors procéder à un massage doux.

La beauté ayurvédique utilise beaucoup de masques aux fruits, nutritifs, hydratants et protecteurs. À l'abricot, aux amandes douces, au miel, aux épices, au yaourt ou à la banane, on les garde généralement 10 à 20 mn et on termine par l'application d'une huile ou d'un tonique.