

L'ayurvéda, tout en équilibre

Cette tradition millénaire indienne vise davantage à maintenir en bonne santé qu'à combattre la maladie. Une approche qui attire de nombreux Occidentaux.

Par Julie Klotz

C'est l'histoire de Marinella Banfi, victime d'une tumeur du sein, qui emmène son cancérologue, le professeur Thomas Tursz, en Inde, pour le confronter à une autre vision de la médecine. Acceptant la radiothérapie, elle décide de suivre en parallèle un traitement ayurvédique guidé par Ritodgata Mahasthita, moine indien. Il lui explique que l'ayurvéda est avant tout un système de soin qui part du principe que si le corps fonctionne bien, il n'y a pas de maladie. « *Contrairement à la médecine allopathique occidentale, nous traitons la personne avant la maladie. Un cancer trouve son origine dans l'âme, lequel finit par se manifester dans le corps...* », précise le moine qui a mis Marinella en relation avec le Dr Indulal, médecin ayurvédique à l'hôpital AVP dans le Tamil Nadu, où elle a été suivie. Ce documentaire diffusé en 2012 sur Arte a marqué les esprits (1).

Loin de vouloir opposer deux visions de la médecine, son idée était plutôt d'échanger des points de vue pour qu'ils s'enrichissent l'un l'autre, dans une éventuelle complémentarité de soins. En prenant la décision de vivre, Marinella a entamé le chemin de la rémission, sans chercher à soigner sa maladie, mais plutôt en tentant de retrouver un équilibre de vie.

Équilibrer les doshas

« Ayurvéda » pourrait se traduire par « connaissance de la vie » ou « art de vivre ». Cette médecine traditionnelle indienne, dont on situe les origines entre 4000 et 6000 avant J.-C., repose sur trois principes fondamentaux de fonctionnement du corps, les *doshas*: *vâta* (mouvement), *pitta* (transformation) et *kapha* (cohésion). Ces combinaisons élémentaires se reflètent dans notre constitution physique et psychologique et sont parfois

(1) *Mon docteur indien* de Simon Brook, sur une idée de Marinella Banfi, production O. Mille.

désignées sous le nom d'«humeurs biologiques». C'est grâce à la prise de pouls et à des questions ciblées que le médecin identifie le profil de son patient, en fonction des *doshas*. *Vâta* renvoie à la prédominance des éléments de l'éther et de l'air, *pitta* à celle du feu, et *kapha* à celle de l'eau et de la terre. Quand ces principes sont en équilibre, l'homme jouit d'une pleine santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. Lorsqu'ils sont en excès ou en baisse, le corps génère tout naturellement malaises et maladies. Kiran Vyas, l'un des premiers à avoir pratiqué et enseigné l'ayurvêda en France il y a plus de quarante ans, créateur du centre Tapovan en Normandie et de son antenne parisienne, précise: «L'objectif de l'ayurvêda est de vous amener vers l'équilibre et l'harmonie. Sur ce chemin, la maladie peut être traitée et disparaître d'elle-même, mais ce n'est pas l'objectif premier de cette médecine!»

Travailler sur ses émotions

Pour maintenir cet équilibre, l'ayurvêda va utiliser trois vecteurs de

santé: la diététique (*âhara*); la vie quotidienne, saisonnière et selon les âges de la vie (*vihâra*); et l'état d'esprit (*mano vyapara*), autrement dit les pensées qui nous habitent, souvent liées à nos conditionnements. «Le thérapeute invitera d'abord son patient à une introspection et envisagera ensuite les facteurs environnementaux. L'ayurvêda considère que les troubles physiques trouvent leur origine dans les émotions (stress, traumatismes, etc.) et le psychisme», explique le D^r Swarnapuri, médecin ayurvêdique du centre de soin et de formation Ahimsa, à Verrières-le-Buisson. «Comme il est nécessaire d'avoir une élimination régulière dans le corps physique (selles, urines, transpiration...), il en est de même dans le corps émotionnel. Garder de la colère ou de la jalousie peut avoir un impact sur notre corps, même dix ans plus tard! En ayurvêda, si on n'élimine pas – qu'il s'agisse de toxines ou d'émotions –, on se dirige tout droit vers la maladie» précise pour sa part Kiran Vyas. Et d'ajouter: «L'état d'esprit est fondamental pour la santé de l'être

«L'objectif de l'ayurvêda est de vous amener vers l'équilibre et l'harmonie.»



« Une cure panchakarma est conseillée une fois par an pour se maintenir en bonne santé. »

fondation Viniyoga, yogathérapeute depuis trente ans, qui a suivi une formation en ayurvéda pour mieux orienter sa pratique: « Depuis que j'ai cette double approche, cela a beaucoup amélioré ma transmission du yoga. La prise du pouls me permet de déterminer le terrain de l'élève. Dans la majorité des cas, il est important de donner des conseils alimentaires et de vie, en plus de la pratique du yoga. Ce qui optimise considérablement les effets! » Une pratique régulière du yoga s'avère particulièrement bénéfique pour les problèmes respiratoires, musculaires, osseux et endocriniens. En plus d'apporter un apaisement mental, chaque posture entraîne des effets bien spécifiques, par exemple une amélioration de la digestion, une diminution de la constipation, une stimulation du retour veineux, une amélioration de la fonction cardiaque, une activation de la circulation sanguine, etc.

Bien choisir son médecin et son centre

De plus en plus d'Occidentaux partent en Inde pour suivre des cures pendant plusieurs semaines (l'idéal étant un minimum de trois semaines) dans un ashram. Il en existe de somptueux comme par exemple le Chopra Healing Center à Pondichéry, dirigé par le D^r Deepak Chopra, ou encore Somatheeram dans le Kerala (voir encadré). Le D^r Hénoc Marceau, qui a fait ses études à la Tamil Nadu Dr. M.G.R. Medical University de Chennai, a travaillé dans divers hôpitaux et centres de cure en Inde, en collaboration avec le D^r Shree Varma, porteur d'une tradition ayurvédique familiale et ancestrale. Après vingt et un ans, il est revenu en France pour

humain. Dans l'approche ayurvédique, ce ne sont pas les connaissances qui nous rendent intelligents, c'est la capacité à être calme ou paisible! »

C'est donc après un diagnostic particulièrement approfondi – lecture du pouls, examen des yeux, de la langue, de la voix, des habitudes alimentaires, du sommeil, de l'activité physique, de la force mentale, de la psychologie... – que le médecin ayurvédique va prescrire un traitement personnalisé.

La médication par les plantes (comprimés, décoctions, teintures mères...), le massage aux huiles médicinales et le régime alimentaire en sont les trois principaux axes. Les massages peuvent être tantôt doux pour calmer le mental, reprendre contact avec son corps, soulager les muscles et les articulations, apporter un sentiment de détente, de confort et de sécurité ; tantôt toniques pour dénouer les tensions, évacuer les toxines, stimuler les points énergétiques et le métabolisme. Le patient est par ailleurs invité à suivre un régime alimentaire strict en fonction de son profil. En

Le thérapeute invitera d'abord son patient à une introspection.

ayurvéda, l'aliment est le premier remède préventif. Il est classé en fonction de son goût – sucré, acide, salé, piquant, amer ou astringent –, mais aussi en fonction de ses qualités – froid, chaud, lourd, léger, humide, sec... Encore une fois, tout est question d'équilibre dans les associations et en fonction du profil du sujet. « Un mélange incorrect des goûts entraîne le déséquilibre des doshas », souligne le D^r Partap Chauhan.

Associer le yoga à la cure

Dans la tradition indienne, le traitement est complété par des séances de yoga, philosophie visant à unir le corps et l'esprit, par la pratique des postures, de la respiration et bien sûr de la méditation. Kiran Vyas considère que l'ayurvéda, le yoga et la méditation doivent être pratiqués de concert, car ils sont une méthode efficace pour améliorer la santé du patient, tant au niveau psychique que physique. C'est aussi l'avis de Bernard Bouanchaud, président de la

s'installer à Nice où il consulte en privé. Il explique avoir recours à des médicaments ayurvédiques indiens totalement naturels, conçus uniquement à base de plantes ne présentant aucun effet secondaire: «*Depuis des millénaires, les médicaments ayurvédiques se présentent toujours sous la forme d'une synergie complexe de dizaines de plantes aux principes actifs très efficaces, ciblés et puissants. Combinées, elles rendent le remède facilement assimilable et leurs effets secondaires seraient plutôt un bienfait général sur l'ensemble des organes du corps.*»

Si les médecins ayurvédiques sont rares en France, on en trouve quelques-uns au sein de centres comme Tapovan à Paris ou en Normandie, ou bien Ahimsa, à Verrières-le-Buisson. La plupart des cures qui y sont proposées sont essentiellement tournées vers le bien-être, l'amincissement, le rajeunisse-

L'ayurvédisme considère que les troubles physiques trouvent leur origine dans les émotions.

ment, la régénération, le post-accouchement, et plus rarement vers la purification et le nettoyage profond de notre organisme. «*Une*

cure panchakarma est conseillée une fois par an pour se maintenir en bonne santé et éliminer les toxines accumulées naturellement, étant donné notre environnement pollué et nos émotions négatives. En particulier, il convient d'en faire en cas de désordre important du système nerveux (dépression, stress, burn-out...), de douleurs articulaires, d'excès de poids, d'accumulation de toxines dans le système digestif, de maladie auto-immune...», conseille le Dr Swarnapuri du centre Ahimsa.

Commençant souvent par un jeûne, des massages, des techniques favorisant la sudation et la médication par les plantes, le corps est ainsi préparé à passer aux différentes phases du *panchakarma*: vomification, purge, lavement et dans des cas très rares, administrations nasales et saignées.



Des centaines de plantes sont utilisées dans la tradition ayurvédique pour rééquilibrer les doshas.

Kiran Vyas prévient ceux qui seraient tentés: «*Le panchakarma est pratiqué uniquement pour guérir certaines maladies bien spécifiques. Il ne s'adresse pas à tout le monde. En tous les cas, mieux vaut le faire dans un cadre médical.*» ■



ET SI ON TESTAIT ?

Trois centres de soin et formation :

- Centre Tapovan : tapovan.com
- Centre Ahimsa : fr.ahimsa.fr
- Centre Yogsansara : yogsansara.com

EN INDE: UNE CURE AU CŒUR DU KERALA

Élu à plusieurs reprises meilleur centre ayurvédique par le gouvernement du Kerala en Inde, le Somatheeram prodigue, grâce à ses médecins qualifiés, des traitements ayurvédiques. Une formule qui allie soin et détente, avec un hébergement dans des bungalows disséminés au milieu d'un jardin où poussent pas moins de 600 plantes médicinales. Sylvie, particulièrement éprouvée par son rythme de travail, a décidé de suivre

une cure «détox/régénération». Le Dr Sreelatha a pris connaissance des réponses au questionnaire qui lui avait été envoyé par mail un mois plus tôt sur tous ses antécédents médicaux mais aussi ses habitudes de vie et sa psychologie. Lors de la consultation, il lui donne les détails de son programme de soins quotidiens, médication, plan alimentaire et massage, en fonction de son profil présentant selon lui un excès de *vâta*. En parallèle, Sylvie est invitée

à suivre des cours de yoga et de méditation. Chaque jour, elle retrouve Sangita et Damia pour un massage à quatre mains, à base d'huile, de la tête aux pieds ou encore aux poches remplis d'une pâte médicinale. Parfois, elles lui proposent le soin *sirodhara*, qui consiste à faire couler un filet d'huile sur le front en flux continu. Un traitement conseillé pour les insomnies, la tension mentale et certains problèmes dermatologiques. Au repas,

chacun choisit ses plats disposés avec des étiquettes sur un buffet, en fonction de son profil. Quelqu'un en excès de *vâta* optera donc pour des aliments renforçant *pitta* et *kapha*. Pendant sa cure, Sylvie a des rendez-vous réguliers avec le docteur afin de suivre son évolution. Trois semaines plus tard, elle se sent en pleine forme, avec l'agréable impression de s'être détoxifiée ♦

Le site : somatheeram.org