



BIEN-ÊTRE  
Par Sophie Rouchon

Forme & détente

# Tous les bienfaits de l'ayurveda

Cette pratique ou médecine indienne millénaire connaît un succès grandissant. Objet de nombreux ouvrages et proposée aujourd'hui dans plusieurs centres de thalassothérapie et spas, elle vise à favoriser notre bien-être et notre équilibre global.





**D**e l'ayurvéda, « science de la vie » en sanskrit, on connaît surtout les techniques de massage avec beaucoup d'huile. Mais ils ne sont qu'une partie de cette médecine basée surtout sur l'alimentation, l'utilisation des plantes et une hygiène de vie qui n'est pas sans rappeler celle de son proche cousin, le yoga. L'ayurvéda distingue quatre stades de déséquilibre dans le corps, avant celui de la maladie, ce qui laisse le temps de les corriger.

### La nourriture ou « le grand remède »

Elle est en ayurvéda le fondement de la santé, de la force et du bonheur. Chaque aliment est doté de caractéristiques particulières en goût (sucré, amer, astringent, âcre, acide), et en qualité (sec, doux, tiède, frais, chaud, léger, pesant...). La prévention des déséquilibres consiste à manger ce qui convient à chacun suivant ses « doshas », mais également selon la saison et le climat...

Le contexte des repas compte pour beaucoup. Il en découle certains grands principes...

**Cuisez simplement**, dans la bonne humeur et dans un environnement paisible, propre et ordonné.

**Prenez plaisir à manger.** Les aliments que vous n'aimez pas ont un effet négatif.



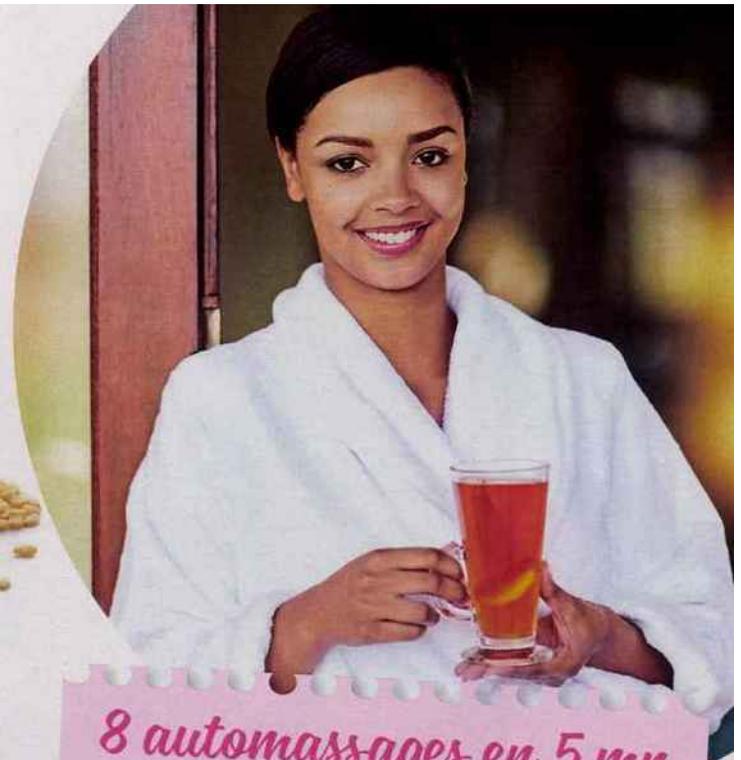
Huile de sésame.

**Ne mangez pas** sans avoir faim. **Ne consommez rien** qui ne soit trop chaud ou trop froid.

**Remplissez votre estomac à moitié**, consacrez un quart au liquide et laissez le dernier quart vide.

**Évitez ces trois combinaisons** : le lait avec les fruits, le poisson, la viande, les tomates ou les légumineuses ; les boissons chaudes avec du miel, de l'alcool ou du yaourt ; les aliments chauds et froids.

**Réduire au maximum les protéines animales** est, de manière générale, recommandé par les praticiens, en particulier les viandes rouges (bœuf, agneau), riches en graisses saturées, qui créent beaucoup de toxines dans l'organisme. En effet, mieux vaut privilégier les aliments bio et frais, et éliminer les aliments « vides »



## 8 automassages en 5 mn

« Qui paye le masseur, économise le docteur », dit un proverbe tamoul. Outil thérapeutique à part entière, il doit être adapté à notre constitution et à notre besoin. Il existe dix soins ou massages différents (frictions avec plantes, tonique, énergétique, relaxant...). Mais chacun peut adopter une routine quotidienne d'automassages à pratiquer 5 mn chaque jour, avec un peu d'huile.

✓ Massez-vous fermement le sommet du crâne avec les paumes, puis le bout des doigts.

✓ Massez vos bras de l'épaule vers le poignet sur la face externe, puis en remontant par la face interne.



✓ Faites de même sur vos jambes avec vos deux mains. Pensez aux genoux.

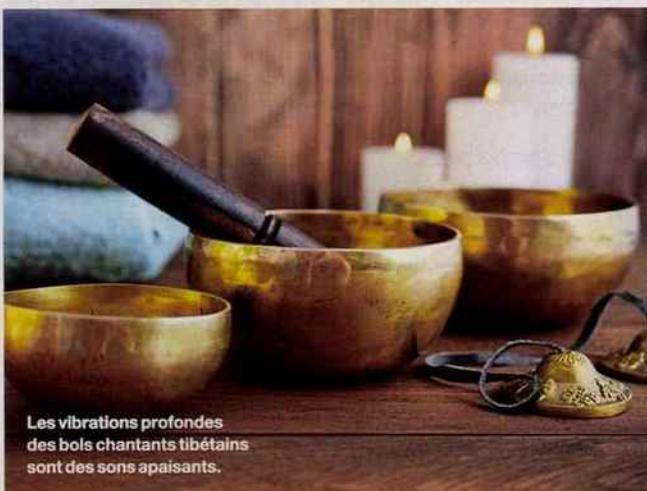
✓ Massez dans le sens des aiguilles d'une montre l'abdomen et la poitrine.

✓ Massez votre dos et vos fesses avec des mouvements verticaux fermes. Terminez par un long mouvement du cœur jusqu'aux mains et des hanches jusqu'aux pieds.

✓ Massez-vous le front et le menton, horizontalement, du centre vers l'extérieur, puis les tempes et les joues en cercle.

✓ Massez votre gorge, votre cou et vos épaules en un va-et-vient vertical.

✓ Massez-vous la paume des mains avec le pouce opposé.



Les vibrations profondes des bols chantants tibétains sont des sons apaisants.



*Spas ou centres de thalassothérapie proposent des soins aux huiles tièdes et des massages*

qui ne contiennent plus de nutriments : farines blanches, sel et sucre raffinés.

### Une routine d'hygiène pour un meilleur équilibre

L'ayurvéda accorde une place importante à l'hygiène quotidienne et aux soins corporels. Voici quelques conseils à suivre...

**Compléter le brossage régulier des dents** le matin par un net-

toyage de la langue avec un racleur spécial en acier ou cuivre, ou à défaut une petite cuillère. Selon l'ayurvéda, se racler la langue améliore le goût et la digestion.

**Prendre le temps** et l'habitude d'aller à la selle dès le matin.

**Penser à se rafraîchir** les yeux et le visage à l'eau froide.

**Déposer dans la bouche** une cuillerée à soupe d'huile de sésame et la garder pendant 5 mn (comme si vous la mâchiez) avant de la

recracher, pour réduire le volume de bactéries.

**Éliminer le mucus des narines** avec de l'eau salée, versée dans chaque narine, geste facilité par un pot neti (récipient spécial doté d'un bec verseur).

**Masser l'intérieur des narines** avec une goutte d'huile de sésame.

**Faire brûler de l'encens** de santal ou de rose.

**Prendre une douche** ou un bain en évitant l'eau trop chaude sur la tête.

**Pratiquer des automassages** (voir encadré, page précédente).

### Êtes-vous plutôt vata, pitta ou kapha ?

L'ayurvéda part du principe que chacun de nous est à la naissance doté d'une constitution ayurvédique qui lui est propre et qui combine les trois grandes forces vitales (vata, pitta, et kapha), appelées « doshas ». Nous possédons en général un dosha dominant avec lequel nous devons composer pour nous maintenir en équilibre.

### Vata, le vent

**Le corps** : il est plutôt long et mince, les cheveux fins et secs, le sommeil et l'appétit légers.

**L'esprit** : rapidité de perception et d'expression des émotions, acuité des sens, surtout l'ouïe et le toucher.

**En équilibre**, elle s'exprime par de la fluidité, de la créativité, de la vivacité d'esprit. En déséquilibre, elle crée de la peur, de l'anxiété et de l'irrégularité.

### Pitta, le feu

**Le corps** : les traits du visage sont symétriques, le poids moyen avec une tendance à en prendre ou à en perdre facilement, la peau est sujette aux taches de rousseur et grains de beauté. La faim et la soif sont fréquentes. Attirance pour le froid.

**L'esprit** : raisonnement clair, bonne mémoire, motivation et compétitivité, tendance à juger (soi et les autres).

**En équilibre**, elle s'exprime par de la ténacité, de l'intelligence, de l'acuité. En déséquilibre, elle crée de la colère, ainsi que de la



Le Podikizhi, soin traditionnel de massage à l'aide de pochons noués contenant des plantes médicinales en poudre.

## L'ayurvéda pour quel mieux-être ?

Curative mais aussi préventive, l'ayurvéda s'intéresse à l'homme dans sa globalité. Elle est indiquée pour :

- ✓ prévenir la fatigue, l'insomnie, le stress, les douleurs ;
- ✓ renforcer les défenses immunitaires ;
- ✓ apaiser le corps et l'esprit ;
- ✓ améliorer la circulation sanguine et lymphatique ;
- ✓ favoriser un état de calme et un meilleur sommeil ;
- ✓ faciliter l'élimination des toxines et de douleurs associées ;
- ✓ revitaliser le corps et l'esprit.

frustration, de la haine et des états inflammatoires.

### Kapha, l'eau

**Le corps :** structure solide avec tendance à la prise de poids, cheveux épais, peau épaisse, fraîche et ferme, métabolisme lent, bon sommeil.

**L'esprit :** bonne mémoire à long terme, sensualité, patience, calme et générosité.

**En équilibre,** c'est une énergie qui crée de l'amour, de la douceur, du pardon. En déséquilibre, elle génère de l'attachement, de la possession, de l'avidité et des congestions dans le corps.

### En pratique

L'OMS a reconnu l'ayurvéda comme un système complet de médecine traditionnelle. Toutefois, en France, cette pratique n'est pas enseignée en faculté de médecine, ce qui en limite l'exercice au domaine du bien-être, de la détente et de la relaxation. Avec, aussi, peu de reconnaissance (pas de remboursement) et de contrôle sur la formation des praticiens.

**Pour consulter :** de nombreux « conseillers-consultants » en ayurvéda pratiquent des bilans et orientent vers une alimentation, des activités appropriées et des conseils d'hygiène de vie adaptés à la constitution biologique de leur client. Vous trouverez les adresses fiables, proches de chez vous sur : [ayurveda-france.org](http://ayurveda-france.org).

**Pour faire un soin aux huiles tièdes, se faire masser ou suivre une cure :** c'est possible partout en France, dans des spas ou dans des centres de thalassothérapie. Par exemple, chez Thalazur Carnac ([thalazur.fr](http://thalazur.fr)), à Alliance Pornic ([thalassopornic.com](http://thalassopornic.com)) ou chez Serge Blanco à Hendaye ([thalassoblanc.com](http://thalassoblanc.com)).

**Pour faire une retraite :** certains lieux proposent des retraites de quelques jours à trois semaines pour appliquer tous les principes ayurvédiques dans les règles de l'art et se ressourcer au calme. La Ferme de Divali, située dans le Parc régional naturel du Morvan, est l'un des plus connus en France ([cureayurvediquefrance.com](http://cureayurvediquefrance.com)).

### DU CÔTÉ DES LIVRES...

#### Ayurvéda Pratique,

Centre Sivananda Yoga Vedanta, éd. Le Courrier du livre.

#### Ma Bible de l'ayurvéda,

de Fabien Correch et Nathalie Ferron, éd. Leduc Pratique.

#### L'Ayurveda pour

les Nuls, de Angela Hoppe-Murray et Laurent Laget, éd. First.



## 4 questions à Céline Benichou

Thérapeute en ayurvéda à Marseille\*

### Pourquoi vient-on vous voir ?

Souvent les personnes viennent pour un massage, qui est la partie la plus abordable de la pratique de l'ayurvéda. Ils ne sont pas toujours prêts à changer leurs habitudes de vie, mais ils ont entendu parler de cette médecine et sont curieux. Or, un massage commence toujours par un long entretien : 30 mn de questions sur la digestion, le sommeil, les douleurs. Car les styles de massage – il en existe de différentes sortes, plus ou moins appuyés – et l'emploi des huiles sont intimement liés au type (dosha) de la personne. Les plus avertis consultent directement pour des problèmes dont la médecine traditionnelle ne vient pas à bout : sommeil, perte d'énergie, problèmes digestifs, douleurs inexpliquées...

### Comment se déroule une consultation ?

Après les premiers échanges, je m'attache à cerner la personne. J'observe les traits de son visage, sa carrure, ses mains, sa langue... qui sont autant d'indications, avec le pouls, sur son type physique. Je complète mes observations par une interrogation du patient sur son appétit, son sommeil, son humeur, son énergie... De ce bilan, je peux dégager quel est son dosha dominant et quel est le secondaire. Sachant qu'il n'y a pas de bon ou de mauvais résultat. Le tout étant de maintenir, ou de retrouver l'équilibre dont nous a dotés

la nature à la naissance. Et pour cela, il faut être prêt parfois à changer d'habitudes.

### Quels types de changements implique l'ayurvéda ?

En fonction des éléments qui dominent chacun, il peut y avoir des heures de coucher, de lever, de repas, plus propices, certains aliments, en fonction de leur catégorie, « chaud » ou « amer », par exemple, seront plus favorables, ou au contraire néfastes. Même les activités physiques peuvent être différentes. Il s'agit d'une véritable révision de tous ses rituels, mais de manière bien consciente. Je cherche avant tout à ce que les personnes se réapproprient leur santé, et puissent réagir d'elles-mêmes, lorsque quelque chose ne va pas.

### Un conseil général pour se prendre en main ?

Je propose aux personnes de tenir pendant 3 semaines leur « journal du corps »

qui consiste tous les jours à noter tous les détails de leurs sensations et manifestations physiques : appétit, état de la peau, sommeil, heure de réveil, digestion, qualité de l'évacuation (selle, urine, sueur), douleurs, états d'âme... afin d'observer elles-mêmes les variations et les incidents et de pouvoir faire un pas de côté pour expérimenter autre chose. Car le but est que chacun comprenne ce qui est bon pour lui, pas de supprimer les tomates ou de se coucher plus tôt par principe.

\* Rens. sur son site : [tilo-ayurveda.fr](http://tilo-ayurveda.fr).