



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Libérez-vous des douleurs du
syndrome du côlon irritable grâce à
l'Ayurvédā**



SOMMAIRE

LE SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE EN AYURVÉDA 3

Comprendre le syndrome du côlon irritable	5
Quelques chiffres sur le syndrome du côlon irritable	5
Définition de la pathologie selon la médecine occidentale	6
Définition de la pathologie selon la médecine ayurvédique	7
Les causes physiologiques de la maladie	9
Les symptômes de la maladie	11

LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUES 14

Les remèdes ayurvédiques par l'Ayurveda	15
Les traitements généraux	15
Avoir une alimentation légère	17
Les autres remèdes ayurvédiques	19
L'alimentation	22
Conseils généraux	22
Conseils en fonction des doshas	24
Les purges	25
Le pronostic	25
Les significations psychologiques	27
La dimension énergétique	28

LES QUESTIONS DES ABONNÉS 30

La différence entre la porosité intestinale et le syndrome du côlon irritable	31
Sur l'hydrothérapie du côlon	32
Sur le jeûne à l'eau de riz	33
Le diabète et l'eau de riz	34
Rompre un jeûne	34
Les produits laitiers en Ayurveda	35
Les différents types de ghee	36
Les huiles à prendre le matin	37
Les matières grasses à privilégier	37



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Les détox de printemps	38
La ménopause et la constipation	38
Les bienfaits du miso	39

LE SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE EN AYURVÉDA





Présentation du webinaire

Nous sommes ravies d'être là avec vous ce soir pour découvrir comment cette médecine millénaire aborde une maladie qui complique vraiment la vie au quotidien, à savoir le **syndrome du côlon irritable**.

C'est également appelé **colopathie fonctionnelle** ou **trouble du fonctionnel intestinal**. Le **syndrome du côlon irritable** est souvent considéré comme un trouble bénin, mais qui est à prendre au sérieux pour notre santé et surtout pour notre bien-être quotidien.

Si vous êtes là ce soir, c'est que vous savez vraiment à quel point l'Ayurvédā peut être incroyable pour prévenir et surtout guérir de nombreuses pathologies, car cette médecine possède vraiment une approche holistique à 360 degrés.

Joyce va nous parler de la **dimension physique**, mais évidemment de la **dimension psychologique** qui est absolument passionnante à chaque fois.



Comprendre le syndrome du côlon irritable

Quelques chiffres sur le syndrome du côlon irritable

Clara : Il existe de nombreuses solutions ayurvédiques que Joyce va vous partager ce soir, mais avant de les présenter, je voulais vous demander quelle est la prévalence dans la société française de cette maladie qui est souvent difficile au quotidien.

Joyce Villaume-Le Don : En général, dans les pays industrialisés comme l'Europe ou les États-Unis, on est entre 10 à 15 % de la population. En France, c'est environ 9 millions de personnes qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable. On a 40 000 personnes en Suisse, sachant que la population en Suisse est moins importante qu'en France, d'où la différence de chiffre. En termes de pourcentage, c'est quasiment pareil. Par exemple, dans un pays comme les États-Unis, c'est entre 25 à 45 millions de personnes qui souffrent de cette maladie, donc ce n'est pas rien.

Clara : Il peut y avoir des personnes qui peuvent souffrir de **troubles intestinaux** en se disant que c'est normal, que parfois on ne digère pas très bien et que tout le monde souffre de tels maux. Ça peut passer à la trappe en tout cas avec les professionnels de santé.



Joyce Villaume-Le Don : En général, je ne pense pas que cette maladie passe à la trappe parce que la personne ne va pas pouvoir digérer un certain nombre de choses assez rapidement si ce n'est pas traité. Peut-être qu'alors le diagnostic ne tombe pas exactement là-dessus, mais la personne ne peut pas passer à côté en se disant que c'est normal.

Définition de la pathologie selon la médecine occidentale

Clara : Est-ce que vous pourriez nous décrire un peu ce qu'est le syndrome de l'intestin irritable ?

Joyce Villaume-Le Don : Pour l'intestin, ça va être caractérisé par :

- des **troubles du transit**, donc de la **diarrhée**, de la **constipation**, souvent de manière alternée ;
- des **douleurs abdominales** ;
- des **ballonnements**.

C'est le tableau clinique typique et global. Après, ça va dépendre de sur quoi on tombe exactement, car il y a un mélange des genres dans les termes qui sont employés. On peut aussi trouver du **mucus dans les selles**.

Le **syndrome de l'intestin irritable** va être légèrement différent de la **colopathie fonctionnelle**, qui va être légèrement différent de la **rectocolite hémorragique**, qui va être légèrement différent de la **maladie de Crohn** et qui va être légèrement différent de la **maladie cœliaque**, mais globalement, ça tourne à peu près autour de ces symptômes-là.



- La **colopathie**, c'est lorsque le côlon est irrité.
- Le **syndrome de l'intestin irritable**, c'est l'intestin grêle qui est irrité.
- Dans la **rectocolite hémorragique**, c'est le côlon qui est touché, qui est irrité, souvent hémorragique et il y a une perte de sang.
- Dans la **maladie de Crohn**, on a une inflammation du tube digestif de manière générale.
- Dans la **maladie cœliaque**, on a une intolérance au **gluten** qui donne une réponse immunitaire et qui crée du coup une réaction auto-immune.

Définition de la pathologie selon la médecine ayurvédique

Clara : En continuant sur notre thématique, puisque nous sommes dans le programme de l'École de l'Ayurvédā, on ne pouvait absolument pas passer à côté d'une définition ayurvédique de cette pathologie. Est-ce que vous pourriez nous en dire plus sur ce que dit l'Ayurvédā sur le syndrome du côlon irritable ?

Joyce Villaume-Le Don : Pour nous, l'Ayurvédā fonctionne souvent par syndrome. On a un tableau clinique général avec beaucoup de symptômes et dans ce tableau clinique, on peut mettre plusieurs maladies actuelles. Là-dedans, on a une famille de maladies qui s'appelle **Grahani**. **Grahani**, ça vient du mot **Graha**, qui signifie « quelque chose qui retient ».

Ça parle de la fonction des **intestins**, de l'**estomac** et du **duodénum**, qui est de retenir les aliments jusqu'à ce qu'ils soient totalement transformés. Si vos



intestins ne retenaient pas les aliments, vous seriez en incapacité à pouvoir digérer et même à survivre. **Grahani**, c'est le site où se trouve **Agni**, le feu **digestif**.

On est sur la zone du bas de l'**estomac** et du **duodénum**. Lorsque l'on a une maladie de l'intestin irritable, on a l'**Agni** qui devient **Mandya**, c'est-à-dire qu'il devient faible. Vous avez donc une sous-production d'**enzymes intestinales** par le **foie** et le **pancréas**. De ce fait-là, les aliments qui restent dans le système digestif ne sont pas suffisamment transformés et ensuite c'est rejeté dans l'**intestin grêle** et dans le reste du système digestif sans être totalement transformés ou parfois non transformés du tout, et c'est aussi assimilé de cette manière-là.

En dehors des symptômes digestifs, qui sont en fait le signe que les aliments ne sont pas transformés, l'organisme va s'ankyloser et être en état de sous-nutrition, ce qui peut créer ce qu'on appelle des **Kshayas**, des **faiblesses du corps**, sur un très court terme ou moyen terme.

On va se référer au chapitre **Grahani** de nos textes classiques.

Clara : Il y aurait donc un problème d'assimilation des aliments qui ne sont pas transformés. Est-ce qu'il y a une sorte de putréfaction dans les intestins ? À ce compte-là, les aliments, s'ils ne sont pas transformés, est-ce qu'ils stagnent ou ça crée des toxines dans le corps ?

Joyce Villaume-Le Don : Cela va dépendre des **doshas** qui sont responsables de ce problème-là. On peut avoir une stagnation, ce qui implique :

- des ballonnements ;



- le fait de **se sentir lourd** ;
- des **gaz odorants**, etc.

Dans le cas de la **maladie des intestins irritables**, le symptôme qui revient souvent est le fait que les personnes se disent « *à la fin de mon repas, je vais aller aux toilettes* ». Lorsqu'on mange, ça crée du poids sur le système digestif. L'**estomac** se remplit, ça crée du poids sur le reste des intestins, et ça crée une pression là où les aliments sont déjà mal retenus car ils ne sont pas vraiment en cours de transformation. Ça a tendance à stimuler le **transit** et on retrouve soit des problèmes de **constipation**, soit des problèmes de **diarrhée** aussi chez ces personnes-là, et souvent un **transit** qui est stimulé lorsque la personne mange.

Les causes physiologiques de la maladie

Clara : À ce compte-là, est-ce que vous pouvez nous en dire plus sur les causes physiologiques de cette maladie ?

Joyce Villaume-Le Don : Ce sont souvent des causes anodines. C'est une maladie que n'importe qui peut attraper n'importe quand s'il ne fait pas attention. Les symptômes peuvent vraiment se déclencher très vite, même sur un terrain qui était sain.

- Pour que cette maladie se déclenche, il suffit que la personne ait un épisode de **diarrhée** ou une diminution de l'**Agni** pendant un certain temps, c'est-à-dire juste une **indigestion**.
- Il y a des **saisons** qui sont plus favorables. Par exemple, pendant les saisons du printemps et de l'été, on a le feu digestif qui chute.



- Ça peut être lié à **certaines maladies** qu'on a.
- Ca peut être lié à du **stress** ;
- Cela peut aussi être dû à la **prise d'antibiotiques**.

Et là-dessus, la personne continue à manger lourd. Le **système digestif** ne se remet pas de ce problème et l'**intestin** devient **poreux**. L'**Agni** ne transforme plus correctement l'alimentation et ça devient chronique.

Ça aboutit à un manque d'**Agni**, et donc une faiblesse chronique du système digestif. On va ensuite chercher ensuite quel est le **dosha** qui est responsable de ça. On peut donc avoir du **Grahani**, une maladie des intestins irritables de type **Vata**, **Pitta**, **Kapha** ou **tridoshique**.

J'ai vu cette maladie s'installer après deux **indigestions** au restaurant d'une personne, et également juste après une prise d'antibiotiques d'une autre personne parce que les antibiotiques ont tendance à faire chuter **Agni**. La personne ne rétablit pas son alimentation. C'est quelque chose qui peut arriver après une **gastro-entérite**, après des fêtes, et après, ça s'installe. J'ai vu ça chez des personnes qui ont attrapé **des virus** pendant qu'ils voyageaient.

Quand on a une **indigestion**, on se dit que ça va s'arrêter, mais pour que ça s'arrête et qu'on soit sûr, il faut que l'alimentation soit adaptée, soit allégée par la suite pour que le système digestif puisse repartir. Parfois, il ne repart pas, alors que le fait d'avoir une gastro-entérite, de prendre des antibiotiques, c'est relativement anodin. Pour autant, ça peut créer une maladie chronique derrière.



Clara : Cela crée donc un cercle vicieux. Si après avoir eu une faiblesse au niveau intestinal, on mange lourd et ensuite, ça recrée une autre faiblesse et c'est pour ça que ça devient chronique. Vous aviez cité certaines autres maladies. Est-ce que vous aviez peut-être en tête quelques maladies qui peuvent être particulièrement actives dans le déclenchement du syndrome de l'intestin irritable ?

Joyce Villaume-Le Don : En cause, il y a donc :

- les **indigestions** ;
- les **gastro-entérites** ;
- les **épisodes de diarrhée** trop importants ;
- le fait de faire **des lavements du côlon avec du café** ;
- des **régimes alimentaires beaucoup trop drastiques**. Aujourd'hui, en termes d'alimentation, on a vraiment de tout et n'importe quoi ;
- après un **épisode fiévreux**. Une fièvre veut dire que le système digestif chute, ou toute maladie qui fait que le système digestif va chuter ;
- les **maladies psychologiques**, les **névroses importantes**, les **psychoses**, il peut y avoir une maladie des intestins irritables, parce que pour les problèmes psychologiques, on dit que l'**Agni** chute.
- En cas d'**obésité**.



C'est le genre de causes qui peut déclencher **une maladie d'intestin irritable**. Ce sont des choses qui touchent le système digestif. En général, dans toute maladie généralisée et chronique, l'**Agni** peut être affaibli.

Clara : Vous aviez cité 4 types de **Grahani**, soit **Vata**, **Pitta**, **Kapha** et **tridoshique**. Est-ce que vous avez une prévalence d'un des doshas qui est le plus souvent concerné ?

Joyce Villaume-Le Don : La plupart du temps c'est en **Pitta** dominant, d'où le terme irritable.

Les symptômes de la maladie

Clara : On imagine que dans le syndrome de l'intestin irritable, comme son nom l'indique, il y a forcément des symptômes digestifs. Vous allez nous dire plus précisément desquels il s'agit. Est-ce qu'il y a éventuellement d'autres symptômes ?

Joyce Villaume-Le Don : Voici les différents symptômes que l'on peut retrouver :

- Le premier symptôme que je dis à mes élèves de prendre en considération, qui est un symptôme clé, c'est la **présence de particules non digérées dans les selles**. Normalement, il ne doit pas y avoir de résidus dans les selles. S'il y a des résidus, c'est qu'il y a une faiblesse digestive. En particulier, lorsque la maladie de l'intestin irritable s'installe, les aliments lourds et fibreux vont être mal transformés.



On va avoir pas mal de dépôts et on va choisir en particulier deux aliments qui sont le **maïs** et les **petits pois**. Lorsque l'intestin est fragilisé, ils vont être retrouvés tels quels dans les selles.

- Il y a souvent beaucoup de **diarrhées**.
- On peut aussi avoir des symptômes annexes, comme des **problèmes d'acouphènes** ou de **bourdonnement**. Si une personne a des **acouphènes**, je vais chercher s'il y a des problèmes de maladie de l'intestin.
- La personne peut aussi vivre des **sensations de chaleur dans le corps**.
- On peut aussi avoir pas mal de **troubles ORL**.
- Il peut y avoir des **troubles pulmonaires**, de la **toux**, le **nez qui coule**.
- La personne peut avoir **des nausées, des vomissements**.

Cela va dépendre en fait de quel **dosha** est responsable de la maladie.

Clara : Comme vous disiez, c'est souvent le dosha **Pitta** qui était le plus impliqué. Du coup, est-ce qu'on retrouve des sensations de chaleur en symptômes prioritaires ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui, de chaleur, de brûlure...

Clara : C'est pas des symptômes de chaleur sur tout le corps, c'est vraiment situé au niveau du ventre ?



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Joyce Villaume-Le Don : C'est possible, mais d'abord, ça va se localiser dans le système digestif.



LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUES

Les remèdes ayurvédiques par l'Ayurvédā

Les traitements généraux

Clara : Est-ce que vous pourriez nous parler des traitements proposés par l'Ayurvédā pour apaiser et soigner le syndrome du côlon irritable ?

Joyce Villaume-Le Don : Lorsqu'on se rend compte qu'on a des symptômes qui ressemblent à ceux dont on a parlé, il faut considérer « *Ok, j'ai fait une indigestion* ». Et quand on a fait une indigestion, qu'est-ce qu'on mange ? On



mange des **carottes**, on mange peut-être de la **soupe**, de l'**eau chaude**, on prend du **riz**, des **bananes**.

- **On va donc moins manger et on va manger plus léger.** C'est déjà une bonne base, puisque c'est parce que cette ligne de conduite n'est pas suivie que la maladie des intestins irritables peut s'installer.
- Quand on a fait une indigestion, qu'est-ce qu'on fait ? **On jeûne.** On ne mange pas, en général. On va donc conseiller du jeûne et on va donner des substances pour faire remonter l'**Agni**.
- La substance clé la plus efficace, c'est le **gingembre frais**. Quand on veut quelque chose qui stimule vraiment le système digestif, on peut corser en le prenant avec du **citron** et avec du **sel**. **Il faut faire attention qu'il n'y ait initialement pas trop de Pitta, car ça va le faire remonter.**
- Dans cette volonté de faire jeûner, on peut aussi donner de l'**eau de riz**. C'est une certaine forme de jeûne puisqu'on va seulement prendre l'**eau du riz**, mais pas le **riz**. Il y a différentes manières de le faire.

Posologie : On peut prendre une part de riz pour 16 parts d'eau. On va jusqu'à un douzième, un huitième, et puis après on retombe sur du **riz** normal. Et chacune de ces proportions va avoir des propriétés pour nettoyer les **doshas** du corps, remonter **Agni** et le système immunitaire. On va faire prendre ces substances-là à la personne et on va y mélanger des **épices** pour stimuler la capacité digestive.

Lorsque une personne a cette maladie, soit la maladie vient d'arriver et elle peut faire ça le plus de repas possible, soit si la maladie est installée, elle peut prendre juste de l'**eau de riz** et ça va largement améliorer la situation.



Si la personne vient juste d'avoir la pathologie, on essaie de la faire jeûner jusqu'à ce qu'elle ait tous les signes que l'**Agni** soit revenu. Le jeûne est un sujet qui stresse les Européens. On est tellement habitué, depuis qu'on est petit, à entendre « *mange, sinon tu vas mourir* », que le fait de jeûner, c'est un gros stress psychologique. Si la maladie est déjà installée, on peut instaurer un week-end de jeûne par mois. Jeûner régulièrement est très bon pour laisser reposer le système digestif afin qu'il récupère de la force.

Clara : On peut jeûner jusqu'à 40 jours, mais il est conseillé de se faire suivre par un professionnel de santé après 3 jours. Est-ce que les abonnés peuvent faire un jeûne intermittent avec de l'**eau de riz** et ne pas manger le soir ?

Joyce Villaume-Le Don : Vous partez sur le principe que la personne va devoir jeûner pendant 40 jours. Ce n'est absolument pas le cas. Un vrai jeûne bien suivi, normalement en l'espace de trois jours, le problème est réglé.

Pour rétablir le système digestif, le traitement le plus direct, c'est d'arrêter de manger. Comme le fait d'arrêter d'être épuisé physiquement, c'est d'aller dormir. Au bout de trois jours, on a des résultats. Si on pousse à une semaine, c'est bien le grand max. On n'est pas sur 40 jours de jeûne.

Rien que vous voyez le fait de parler de ça provoque un « *mon Dieu, comment est-ce qu'on va faire ?* ». Ce sont des sujets qui sont évités alors que la maladie pourrait être beaucoup plus rapidement soignée, de manière simple, sans médicaments, sans rien. On arrête simplement de manger pour que le système digestif se recale. Quand c'est en début de maladie, ça devrait aller mieux. Dans ce cas-là, cette obsession de manger en permanence, même si le système digestif n'arrive pas à transformer, c'est juste ça qu'il faut combattre.



Ce n'est pas comme si on faisait un jeûne pour soigner une **tumeur** ou même **perdre du poids**. Dans ces cas-là, on est sur des tissus qui sont beaucoup plus profonds, ça met donc beaucoup plus de temps. En 12 heures de jeûne, vous allez voir que votre feu digestif va remonter. **Il ne faut pas jeûner trop longtemps, parce qu'après, au bout d'un moment, il rechute.** Le feu digestif monte quand vous jeûnez, puis il va rechuter, si au bout d'un moment vous ne vous alimentez pas à nouveau.

Avoir une alimentation légère

Clara : Est-ce que vous avez d'autres traitements proposés aussi par l'Ayurvédà ?

Joyce Villaume-Le Don : Si l'on ne choisit pas de jeûner, il va falloir qu'on adopte une alimentation légère. Une alimentation légère, c'est :

- une **alimentation végétarienne** ;
- **sans produits laitiers** ;
- et **sans pâtisserie**.

On essaye de manger de la **nourriture liquide**. Pour une personne qui a une **maladie des intestins irritables**, ça passe toujours. Il va falloir qu'on jeûne, mais cette maladie, une fois qu'elle est installée, parfois les gens peuvent seulement manger dix aliments différents. Tout le reste ne passe plus. Ils sont donc en monodiète tout le temps, quand la maladie est vraiment installée.

Une soupe en particulier avec des épices, ça passe toujours. On peut utiliser des épices de cuisine, telles que :



- du **gingembre** ;
- du **cumin** ;
- de la **coriandre** ;
- ou d'autres que vous aimez.

Si on est dans un cas où c'est une **maladie des intestins irritables** menée par **Pitta**, on va choisir des **épices rafraîchissantes** ou **anti-Pitta**, telles que :

- le **clou de girofle** ;
- le **curcuma**.

Clara : Une soupe épicée de légumes, ce serait donc l'idéal ?

Joyce Villaume-Le Don : On peut aussi tout manger sous forme de soupe, même de la **viande**. Les Asiatiques mettent beaucoup de choses sous forme de soupe, c'est beaucoup plus digeste.

Clara : Et les légumineuses, il n'y a pas forcément de problème ?

Joyce Villaume-Le Don : Ça va dépendre quel est le type de la maladie des intestins irritables, mais encore une fois, les légumes sous forme de soupe, c'est plutôt bien.

Les autres remèdes ayurvédiques



- On va aussi conseiller du **buttermilk**. Ce n'est pas du **beurre** et du **lait**. C'est un **yaourt** qu'on a dilué dans 3 à 4 fois son volume en eau. Ça peut être un **yaourt de vache** ou un **yaourt de chèvre**. On va y ajouter du **cumin**, du **poivre**, de la **coriandre**. On va le battre au fouet jusqu'à ce qu'on ait des bulles. C'est une recette de « probiotiques maison ». On le boit frais mais ce n'est pas une boisson qui est froide dans sa nature. Elle peut être fraîche en température mais elle est un peu chauffante dans sa réaction biochimique.

Posologie : On va en prendre deux verres dans la journée.

- On va conseiller du **Rasala**. C'est un mélange avec du **yaourt**, du **sucre** et du **poivre**. En Ayurvéda, on utilise du sucre Candy. C'est une forme de sucre qui était plutôt utilisée autrefois en Europe, que l'on retrouve plutôt dans les salons de thé avec les bâtons de sucre Candy, mais maintenant c'est très anecdotique. On peut aussi mettre du **sucre complet** et on va mettre la même quantité de sucre en **poivre**. On calcule la quantité de **sucre** par rapport à ce que la personne peut supporter de **poivre**. C'est quelque chose qui remonte beaucoup le système digestif. Il y a des probiotiques dans les **yaourts**. On réutilise le probiotique du **yaourt** et on le supporte par un mélange de **sucre** et de **poivre**.
- On va aussi donner de l'**eau chaude** avec du **citron** ou du **citron vert** avant les repas et à jeun le matin pour remonter la capacité digestive.
- On va donner un mélange qu'on appelle **Hingwashtak Churna**. C'est un mélange de 8 épices, à commencer par l'**asa foetida**.

Posologie : On va en donner de 1 à 2 g avec de l'eau tiède 2 fois par jour.



- On conseille de prendre en particulier **certaines matières grasses d'origine animale ou végétale**. Cela fait remonter directement la capacité digestive puisqu'elle participe à la production d'enzymes intestinales elles-mêmes. Nos enzymes intestinales sont produites avec un peu de **cholestérol** ou ce genre de choses-là. Quand il y a une faiblesse digestive, il faut absolument de la matière grasse. Le fait de manger sec, ça peut faire que le système digestif ne repart pas. On va donner du **ghee médicalisé**. Celui qu'on utilise en général, c'est un **ghee** qu'on appelle **Maha Tikta Ghrita**. Cela signifie « **ghee** très amer », puisque le goût amer remonte la capacité digestive et est aussi **anti-inflammatoire**.

Posologie : on va donner de 1 à 2 cuillères à café avec du **lait** tiède ou du **lait de coco** jusqu'à trois fois par jour.

Ce que je viens de dire, ça va être dans les maladies **Grahani** de type **Pitta**, c'est-à-dire lorsque l'irritation, la chaleur dans le système digestif, et éventuellement des saignements sont particulièrement présents. Ça va également convenir à tous les types.

Si un patient me dit qu'il a le syndrome du côlon irritable, il faut que je diagnostique à nouveau derrière. Il faut qu'on retravaille avec notre mode de compréhension et apporter les remèdes qui conviennent. Je dois évaluer les différents symptômes et voir si ça correspond à **Vata**, **Pitta**, **Kapha**. Souvent, on ne peut pas travailler seulement avec le diagnostic de médecine moderne.

A votre avis, qu'est-ce qui remonte le feu digestif ?



Si je demande à mes élèves quelle est la meilleure substance pour remonter le feu digestif, en général, ils me répondent, que ce sont les **épices**. Et ils ont faux. La meilleure substance pour remonter la capacité digestive d'une personne, c'est... la **matière grasse** !

Pour faire remonter la capacité digestive, la première chose à faire, c'est de prendre une matière grasse le matin à jeun, telle que l'**huile d'olive**. Cela va aussi augmenter l'appétit.

Il existe plusieurs types de **ghee médicalisé** qu'on va utiliser.

- On a aussi un ghee médicalisé à la grenade qu'on appelle **Dadimadi Gritam**. **Dadima**, c'est la grenade en sanskrit.

Où acheter le ghee médicalisé ?

Vous pouvez les acheter sur les sites suivants :

<https://la-boutique-bio.com/>

<https://www.la-boutique-ayurvedique.com/>

Ce sont deux manufactures de médicaments ayurvédiques. Elles sont situées à Pondichéry, en Inde.

- **L'activité physique** augmente aussi l'**Agni**. Le mieux, ce sont les activités en plein air. Il ne faut pas non plus que l'activité physique soit



excessive. Quand on fait suffisamment de sport, on observe trois états possibles :

- L'état de n'avoir aucune répercussion sur la capacité digestive ;
- Le fait d'avoir très faim après ;
- Le fait qu'on ait eu faim et qu'au final on n'ait plus faim ou qu'on ait encore moins faim qu'avant de faire du sport.

Suivant l'activité physique de la personne, il va y avoir un impact plus ou moins important sur l'**Agni**. Lorsque l'on est en plein air, grâce à la quantité d'oxygène et ce qu'on appelle les cinq éléments, le feu digestif remonte beaucoup plus rapidement. C'est pour ça que les personnes qui travaillent en plein air ont un feu digestif beaucoup plus fort que ceux qui travaillent en bureau ou en intérieur.

L'alimentation

Conseils généraux

Clara : Comme on parle du système digestif, l'alimentation doit normalement jouer un grand rôle dans la gestion aussi de cette pathologie-là. Est-ce que vous avez peut-être des aliments à privilégier ?

Joyce Villaume-Le Don : Dans l'alimentation pour une personne qui souffre du **syndrome d'intestin irritable**, il va falloir qu'on trouve ce qui passe. Cela va dépendre du stade de la maladie et du **dosha** qui est présent.



A qui la faute ?

Un point très important : ce n'est pas la faute des aliments si vous digérez mal. Ça n'a jamais été la faute du gluten ni du lactose ni de la viande. C'est que vous n'êtes pas en capacité de transformer des aliments qui sont normalement transformables par l'organisme. C'est la même chose pour la course chez un humain.

Ce n'est pas la faute de la course si on n'arrive pas à courir, c'est qu'on n'est plus en capacité de le faire. Lorsqu'on a une maladie des intestins irritables, souvent la conséquence est vue comme la cause.

Les gens disent « je suis allergique au gluten », donc c'est la faute du gluten. Si vous êtes allergique au gluten, c'est que votre capacité digestive a déjà chuté en amont et que le symptôme c'est que vous ne supportez donc plus le gluten.

C'est important parce que je vois régulièrement que les gens enlèvent la conséquence, donc ils enlèvent le **gluten**, le **lactose**, etc. mais ils ne soignent jamais la cause. Le système digestif n'est jamais stimulé. On donne moins de charge au système digestif, donc les symptômes chutent, mais le système digestif est toujours fragile et toujours faible.

Il y a certains aliments qu'on diabolise, mais qui peuvent stimuler la capacité digestive. J'ai parlé de **produits laitiers** par exemple, où il y a du **lactose**, et même certaines **viandes** ont une capacité à remonter la capacité digestive. J'essaye de n'enlever aucun aliment, sauf si je vois des aliments très déséquilibrants pour **Vata**, **Pitta** et **Kapha**. Si ce sont des sources causales, alors je propose de diminuer en quantité, mais pas de faire des régimes



exclusifs. Psychologiquement, c'est mauvais de se dire « *ah bah je ne peux plus manger ci, je ne peux plus manger ça, et ça je ne peux pas, et ça ce n'est pas bon pour moi* ». Ça met le système digestif au repos, c'est bien, mais ça le rend aussi fainéant. Tout le monde met le système digestif au repos sans le soigner.

Le fait de pouvoir digérer de la **viande**, du **lactose** ou du **gluten**, c'est une capacité normale du système digestif humain. Comme actuellement ces problématiques sont extrêmement répandues pour différentes raisons, on commence à inventer des théories comme quoi on n'est plus en capacité de digérer ces aliments. Ce sont nous qui sommes un peu détraqués.

Conseils en fonction des doshas

Pour les maladies intestinales de type **Vata**, il ne faut pas que la personne saute de repas. Dans ce cas, le jeûne, je vais le préconiser en très petite quantité. Il faut que la personne évite les **crudités** et l'**excès de fibres**. Et là, je vais plutôt recommander un **régime un peu plus carné**. Je vais éviter tout excès de **légumineuses**. Le **régime végétarien** ne va pas du tout convenir sur ce type-là.

Quand on a une maladie des intestins irritables avec **Pitta** en dominant, je vais enlever l'**alcool**, les **épices**, sauf celles qui diminuent **Pitta** et le **fromage**.

Pour ce qui est en lien avec **Kapha**, là on va à l'inverse aller sur un **régime végétarien** et je vais enlever donc la **viande**, tout ce qui est **graisse animale**, les **produits laitiers**, les **pâtisseries**.

Quand c'est **tridoshique**, on arrive juste à contrôler la maladie mais on n'arrive plus à la guérir.



Les purges

Clara : On parlait en tout début d'hydrothérapie du côlon, de lavement à l'huile de sésame, est-ce qu'il y aurait d'autres traitements administrés ?

Joyce Villaume-Le Don : Quand un système digestif est affaibli, on ne peut pas le purger. Si on le purge, c'est double peine. C'est une règle absolue. Si l'**Agni** ne suit pas, aucune purification n'est autorisée. On va finir d'enlever des **bactéries** qui aident à la digestion. Il ne faut surtout pas purger ou laver le système de quelque manière que ce soit, ça va être catastrophique.

Parfois, c'est très tentant même d'un point de vue physiologique, car ça permet de sortir des **doshas** qui sont accumulés, qui sont des facteurs causaux. Dans cette maladie, on n'utilise jamais de **panchakarma**. D'habitude, vous m'entendez parler de purgation, de lavement, de différentes choses. Ici, on ne peut pas.

Le pronostic

Clara : Il est donc primordial de savoir quel est le **dosha** le plus affecté, parce que les traitements diffèrent vraiment en fonction de ça. Et justement, une fois qu'elle est prise en charge, quel est le pronostic ? Comment elle évolue ?

Joyce Villaume-Le Don : C'est vraiment une maladie qu'il faut prendre dès le départ, car elle peut vite devenir chronique. Dans les cas que j'ai le plus souvent, ça fait déjà plusieurs années que c'est en place. Si c'est vraiment installé, c'est quand même une maladie qui peut vraiment restreindre au niveau social. La personne ne s'empêche pas de vivre, ce n'est pas une maladie fatale. Cependant, une fois que ça a commencé, si on ne l'a pas rapidement pris en charge, c'est un peu une plaie à soigner. Ça met du temps.



Il faut quand même que la personne soit assez stricte sur son alimentation. Il faut qu'on trouve la bonne alimentation et qu'on prenne un traitement qui soit récurrent pour avoir des résultats.

Quand vous repérez que vous avez des symptômes de la maladie des intestins irritables, vous pouvez vous donner un an. Il faut agir assez rapidement parce que sinon la faiblesse est chronique. Malheureusement, c'est une maladie qui souvent est plus contrôlable que guérissable. Pas parce qu'elle est grave mais parce que c'est quelque chose sur lequel il faut agir rapidement, parce que le feu peut s'éteindre de manière chronique.

On soigne cette maladie en Ayurvédā, qui est donc très commune. Mais je ne vous cache pas qu'une fois installée depuis de nombreuses années, c'est vraiment compliqué pour que ça parte.

Clara : Est-ce que ça peut faire le terrain d'autres maladies ?

Joyce Villaume-Le Don : Souvent, il peut surtout avoir des répercussions psycho-émotionnelles. La personne est beaucoup plus sensible, fragile, instable, émotionnelle. Ce n'est pas une maladie grave, c'est juste un peu handicapant. Vous ne pouvez manger que les mêmes aliments. Dès que vous sortez de vos 10 aliments autorisés, vous avez des symptômes. Ça prend de l'énergie, mais en plus, ça ne fait pas perdre de poids. Vous n'allez pas être mince parce que vous avez cette maladie en particulier. C'est fragilisant, mais je ne trouve pas que ce soit un nid à de nombreuses autres maladies, sauf si ça dégénère sur une forme plus compliquée. Par exemple, la **rectocolite hémorragique** c'est plus grave, puisque là on perd du sang. Dès qu'on perd du sang, la maladie est plus grave, puisqu'il y a des risques d'**anémie**.



Les significations psychologiques

Clara : La dimension psychologique est vraiment primordiale à prendre en compte pour traiter une maladie. C'est vraiment en comprenant les racines de notre mal-être qu'on peut aller vers un mieux-être. Et justement pour ça, vous l'aviez un peu évoqué au cours de cette conférence, quelles sont les racines psychologiques du syndrome du côlon irritable ?

Joyce Villaume-Le Don : Parfois, les raisons les plus simples sont les meilleures. Quand on a une maladie des intestins irritables, la seule question à se poser, et la première et la meilleure, c'est :

Qu'est-ce que je ne digère pas ?

Est-ce que c'est une personne ?

Est-ce que c'est une situation ?

Est-ce que c'est un événement ?

La personne est en refus de transformer quelque chose. Du point de vue symbolique, le système digestif représente notre acceptation d'intégrer les expériences de notre vie. Lorsque vous digérez, vous intégrez les expériences de votre vie pour les faire vôtres et en tirer un apprentissage. Tout le monde a vécu des situations où on a refusé de les vivre. C'est arrivé et on n'aurait pas voulu que ça arrive. Dans ces cas-là, si c'est conscient, on ne somatise pas, mais si cette situation est inconsciente, on va la somatiser sur le système digestif.

Souvent aussi il y a beaucoup d'excès émotionnels qui peuvent provenir de cette maladie :

- des excès d'anxiété ;



- des **excès d'agressivité** soit vécue intérieurement, soit vécue extérieurement ;
- de **l'insécurité** aussi.

Ces émotions-là ont une très forte tendance à perturber l'**Agni** et créer un rejet des aliments. Lorsqu'on n'arrive quasiment plus à digérer qu'une dizaine d'aliments, ce qui est la finalité de cette maladie, cela signifie qu'on rejette les nouvelles idées, les situations qu'on vit. C'est un signal clair d'être fermé au flot de la vie, au changement.

La personne se met dans une **position de repli**, mais qui n'est pas conscientisée, donc c'est somatisé par le corps. L'**Agni**, la capacité digestive d'une personne, pour nous en Ayurvédā, c'est un des éléments clés qui montre la force de cette personne. Qui dit **Agni**, feu digestif, dit immunité, métabolisme, force de transformation. Ce qui fait que dans le fond, la personne refuse d'assimiler un événement qui est pourtant arrivé, c'est tout simplement parce qu'elle pense qu'elle n'a pas les moyens, elle n'est pas en capacité de pouvoir gérer cette situation. Du coup, elle refuse de les transformer. Alors qu'en règle générale, on ne vit absolument rien auquel on ne peut pas donner une réponse. La personne est normalement en capacité de pouvoir répondre à la situation auquel, qui se présente, et donc à la digérer.

La dimension énergétique

Clara : Avez-vous d'autres choses à ajouter, d'autres recommandations de façon générale pour apaiser et soulager le syndrome du côlon irritable ?

Joyce Villaume-Le Don : Une dimension plus énergétique. La maladie des intestins irritables, ça correspond au **troisième chakra**. Le **troisième chakra**



est de **couleur jaune**. Il est situé au niveau de la **tête du pancréas**. C'est une roue qui tourne dans le sens des aiguilles d'une montre, qui absorbe de l'énergie et qui en redonne, et qui, dans le cas des **maladies des intestins irritables**, est fortement perturbée et bloquée. Quand on connaît cette dimension énergétique-là, on peut aussi soigner la maladie dans ses prémices, puisque pour nous, le subtil est avant la matière physique. Le **chakra** est perturbé avant même que vous ayez un problème digestif. On va donner le **mantra RAM** que les internautes pourront retrouver sur internet et qui stimule ce chakra-là. Ça permet en plus de traiter la cause psychologique.

Clara : On a fait un beau tour d'horizon sur la thématique de ce mois-ci. J'espère que vous avez vraiment pu identifier les clés pour prévenir ou soulager vraiment au mieux cette pathologie qui n'est pas facile à vivre au quotidien, et avec tous les éléments qu'on a vus ce soir au niveau des émotions et des traitements ayurvédiques.

Merci Joyce pour ce soir, d'avoir pu partager avec nous toutes vos connaissances sur cette thématique.



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA
La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

LES QUESTIONS DES ABONNÉS





La différence entre la porosité intestinale et le syndrome du côlon irritable

Clara : On a une question de Claudine qui demande si la porosité intestinale et le syndrome du côlon irritable sont différents ou si c'est la même chose ?

Joyce Villaume-Le Don : La **porosité intestinale** c'est un peu utilisé à toutes les sauces. Dès qu'une personne digère mal, on parle de porosité intestinale. Donc là on parle d'un *symptôme* et avant on parlait de *maladie*.

La **porosité intestinale** peut être retrouvée dans toutes les maladies que j'ai citées avant, mais ce n'est pas un diagnostic. Quand on vous dit que vous avez l'intestin poreux, ce n'est pas un diagnostic. On ne vous a toujours pas dit ce dont vous souffrez. C'est comme si, par exemple, on vous dit « *j'ai de la fièvre et je vomis* », et qu'on vous disait que ce n'est pas un diagnostic. Il faut qu'on sache ce qui se passe si vous avez une **gastro-entérite**, si vous avez une infection, etc. Même chose, quand on dit que l'intestin est poreux, on n'a pas de diagnostic pour l'instant, c'est juste un symptôme. Il faut ensuite pouvoir le rattacher à un tableau plus global pour pouvoir soigner le problème puisqu'on n'a pas un intestin poreux juste seul. Il est accompagné d'un autre déséquilibre physiologique.

Clara : Claudine donne une précision en disant « *Je parle d'une porosité avec anticorps contre thyroïde qui a donné Basedow* ».



Joyce Villaume-Le Don : Il y a donc une **hyperthyroïdie** et à côté, la **maladie des intestins irritables**. Ce sont deux maladies différentes, mais qui peuvent se répondre. Dans votre système digestif, ce sont tous vos **doshas** qui sont créés. Ces **doshas** s'éparpillent dans le corps et créent des maladies. Si on regarde d'un point de vue local, dans l'estomac et le système digestif, il suffit que **Vata** et **Pitta** migrent vers le haut pour que ça attaque la thyroïde. Effectivement, si on soigne la maladie des intestins irritables, ça peut faire s'arrêter l'hyperthyroïdie.

Sur l'hydrothérapie du côlon

Clara : On avait une question de Laurence qui demande ce que vous pensez de l'**hydrothérapie du côlon**. Est-ce que c'est une bonne ou mauvaise idée si le côlon est fragile ?

Joyce Villaume-Le Don : L'hydrothérapie du côlon, je le déconseille parce que mettre de l'eau dans le côlon, c'est déshydratant. En Ayurvéda, on a un **karma**, c'est-à-dire une action médicale ayurvédique où on utilise des **lavements**.

Pour réussir à avoir une réponse équilibrée du **microbiote**, il va falloir qu'on administre de la **matière grasse**, des **décoctions**. Il y a toute une procédure. Juste de l'eau, c'est déshydratant pour le côlon, et en général, je le déconseille. Quand je conseille des personnes, je donne mon point de vue, mais après, les gens font ce qu'ils veulent. Sauf si c'est vraiment hyper mauvais, je les laisse faire leur expérience aussi, et puis c'est leur santé. J'ai des retours comme quoi l'hypothyroïdie est revenue. Quand vous faites une



hydrothérapie du côlon, il y a plein de cochonneries qui sortent. Nécessairement vous vous sentez mieux d'abord, mais ensuite ça crée une déshydratation qui stresse le système digestif et ce stress peut se répercuter sur d'autres systèmes. Si on ne voit pas la médecine de manière holistique, on ne peut pas nécessairement faire le lien.

Clara : On aurait tendance à se dire que si jamais on faisait table rase de tout ce qu'il y avait dans le côlon en le nettoyant complètement, on pourrait peut-être avoir moins de symptômes. Ça peut être tentant de vouloir tout nettoyer. Mais j'imagine que l'Ayurvédā a aussi trouvé d'autres solutions beaucoup plus efficaces que l'hydrothérapie du côlon et beaucoup plus holistiques aussi.

Joyce Villaume-Le Don : Dans votre réflexion, ce qui est omis, c'est que le fait de tout nettoyer, ça veut dire qu'effectivement, on nettoie tout. Il y a quand même une bonne partie de votre **microbiote** qui vous sert à digérer. Si vous nettoyez, vous n'avez plus rien pour digérer. C'est ça aussi qu'il faut prendre en considération. Non seulement ça déshydrate, mais vous perdez beaucoup de **bactéries** qui vous aident à digérer, et après il faut qu'elles se réinstallent. Tout nettoyage du corps implique une chute du système digestif.

Sur le jeûne à l'eau de riz

Clara : Laurence redemande quel serait le procédé lorsqu'on jeûne à l'eau de riz ?



Joyce Villaume-Le Don : Lorsqu'on parle de jeûner, en Ayurvéda, on boit toujours. On considère que c'est mauvais de ne pas boire. Pour nous il y a donc deux types de jeûne :

- soit vous prenez de l'**eau de riz** matin, midi et soir. Ça peut être un excellent jeûne. L'**eau de riz** stimule la capacité digestive.
- soit vous prenez juste des choses à boire, des **tisanes**, même des **jus de fruits**. On donne des jus de fruits pour garder une forme de glycémie aussi.

C'est au choix.

Le diabète et l'eau de riz

Clara : On demandait si pour un diabétique, l'**eau de riz** peut être contre-indiquée ?

Joyce Villaume-Le Don : Non, pas du tout.

Rompre un jeûne

Clara : Quelle alimentation recommanderiez-vous pour rompre un jeûne ?

Joyce Villaume-Le Don : Quand on rompt un jeûne, il faut un aliment qui soit digeste. On ne commence pas par des **dattes**, comme pour le Ramadan, c'est



trop lourd. Ça peut être des **fruits**, du **riz**. Quand on casse un jeûne, on va donner du **riz cuit**. Pas de l'**eau de riz**, mais bien du **riz cuit**. On va toujours choisir des aliments légers. On ne va jamais donner des aliments lourds parce qu'on peut casser l'**Agni**.

Les produits laitiers en Ayurvéda

Clara : Les produits laitiers, dans l'imaginaire commun, on dit souvent que ce sont « *nos amis pour la vie* ». Mais de nos jours, on a tendance à les diaboliser en disant qu'il ne faut absolument pas en prendre. Et là, vous en recommandez. Est-ce que vous pourriez peut-être préciser quel est le point de vue de l'Ayurvéda sur les produits laitiers dans ce contexte-là ?

Joyce Villaume-Le Don : Chacun des produits laitiers a des propriétés différentes. Le fait de boire du **lait**, n'a pas le même impact sur le corps que le fait de prendre un **yaourt**. On a tendance à croire ça. Le fait de prendre du **fromage** n'a pas le même impact que de boire du **lait**. La **crème** n'a pas le même impact que de reprendre un **yaourt**. On a le **lait**, on a des substances fermentées et non fermentées. On a le **lait** où il y a toutes les substances qu'on récupère les unes après les autres, après on a la graisse du **lait** qui fait du **beurre**, c'est plus gras et on a toutes les propriétés du lait mais sous forme grasse. Après on a toutes les formes fermentées de **lait**. Le fait de faire fermenter le **lait** modifie complètement ses propriétés. Quand la médecine moderne parle d'inflammation, je suis perdue car cela pourrait correspondre à plusieurs systèmes chez nous. Lorsqu'on a une aggravation de **Pitta**, en général, c'est là où on a plus d'inflammation.

Si on prend des produits laitiers fermentés, ça peut aggraver énormément **Pitta**. Lorsque le corps s'ankylose, c'est-à-dire lorsque vous mangez et que



vous ne digérez pas totalement votre bol alimentaire, ça crée des dépôts qui créent une forme d'inflammation. Nous, on n'appelle pas ça de l'inflammation, on appelle de l'**Ama**. Lorsque le système immunitaire a une tendance à être très actif dans le corps, comme dans les cas de **sclérose en plaque**, où l'on parle aussi d'inflammation, ou en cas de **polyarthrite rhumatoïde** ou de **spondylarthrite rhumatoïde**, on parle aussi d'inflammation. Pour nous, c'est une problématique en **Vata**. Dans un seul pot où ils mettent des problèmes inflammatoires, alors que nous, on a plusieurs problèmes qu'on gère différemment. Il faut d'abord comprendre la physiologie pour pouvoir comprendre ce qui se passe. Les produits laitiers fermentés dans lesquels il y a des ferments lactiques (comme le fromage) peuvent aggraver **Pitta**, mais pas le lait, pas la crème et pas le beurre.

C'est un problème d'inflammation lié à de l'**Ama**. Là, tous les produits laitiers peuvent être une cause parce qu'ils sont trop lourds. Si on n'a pas un bon feu digestif, on peut créer de l'**Ama** et donc une **réaction inflammatoire**. Lorsque **Vata** s'aggrave et que le système immunitaire répond mal, là, les produits laitiers n'ont pas vraiment de cause là-dedans.

Les gens essayent toujours de trouver des raccourcis, mais ce n'est pas si simple que ça, puisque ce sont des langages différents. Un système est cohérent lui-même, mais dès qu'il est sur un autre système, il ne peut pas s'appliquer en superposé.

Les différents types de ghee

Clara : Hélène se demande s'il y avait du **ghee** normal et du **ghee** amer.

Joyce Villaume-Le Don : Il y a le **ghee** simple, celui qu'on fait chez soi ou qu'on met dans l'alimentation. Mais là, ce sont des **ghees médicalisés** qui



sont passés par des manufactures spécifiques dans lesquelles on les commande, mais on ne les fait pas soi-même. Ce sont des **ghees médicalisés** vendus par des pharmacies ayurvédiques.

Les huiles à prendre le matin

Clara : Pour les huiles dont vous parliez, vous parliez de l'**huile d'olive** de matin, est-ce qu'il y aurait d'autres huiles qui seraient aussi bonnes à prendre dès le matin ?

Joyce Villaume-Le Don : Non, prenez de l'**huile d'olive**.

Clara : C'est sûr qu'on ne va pas commencer le matin avec l'**huile de foie de morue**.

Joyce Villaume-Le Don : C'est une excellente huile, surtout pour l'hiver, c'est bourré de **minéraux**. C'est hyper bon pour la santé. Vis-à-vis des carences actuelles que les gens ont, l'**huile de foie de morue**, c'est vraiment une panacée. C'est juste le goût qui est un peu rédhibitoire. Mais aujourd'hui, ils font ça en gélules, donc ça va.

Les matières grasses à privilégier

Clara : Pour les matières grasses, est-ce qu'il faut privilégier les matières grasses végétales ou est-ce que les matières grasses animales aussi sont à ajouter dans l'alimentation ?



Joyce Villaume-Le Don : Les matières grasses végétales, incluant les matières grasses présentes dans les viandes, augmentent **Agni**. Les matières grasses animales ont besoin d'être d'abord digérées pour que le feu digestif puisse réaugmenter. Si vous mettez trop de matière grasse animale, vous pouvez étouffer le feu. Il peut ne pas arriver à faire les premières digestions de la matière grasse avant de réaugmenter derrière. Alors qu'avec l'**huile d'olive**, il n'y a pas de risque, à moins que vous ne preniez une quantité phénoménale.

Les détox de printemps

Clara : Claudine vous demande si les détox de printemps, avec entre autres la prise de **chlorure de magnésium**, sont à déconseiller ?

Joyce Villaume-Le Don : Non, c'est une bonne chose. Le printemps, c'est une saison dans laquelle le feu digestif chute, donc c'est une très bonne chose. Le **chlorure de magnésium**, ça remonte l'**Agni**. Si ça se trouve, la personne n'en a pas besoin et sur un terrain où le **Pitta** est assez fort, il faut faire attention avec le **chlorure de magnésium**. Mais dans l'idée, c'est une très bonne intention.

La ménopause et la constipation

Clara : On a une question de Laurence qui dit « *La ménopause voit apparaître des problèmes de constipation. Est-ce que c'est lié forcément aux hormones ou on peut agir directement sur l'intestin qui serait en cause ?* »

Joyce Villaume-Le Don : Quand vous êtes en ménopause, vous avez une chute d'hormones, notamment d'**œstrogène** et de **progestérone**. Le corps a tendance à ralentir en termes de métabolisme, et il y a des faiblesses qui



peuvent se créer. L'apparition de la **constipation** est la résultante de ça. En Ayurvéda, quand vous êtes en ménopause, vous avez le **dosha Vata** qui augmente naturellement dans le corps, chez toutes les femmes.

A ce moment-là, et plus encore si vous avez une génétique qui est en lien avec **Vata**, vous pouvez avoir de la **constipation** qui s'installe. C'est une conséquence quasiment directe. Dans ces cas-là, il faut qu'on regarde quelles sont les autres raisons pour lesquelles ce **dosha** s'augmente chez vous. Est-ce qu'il y a des raisons génétiques ? On a la ménopause, mais il peut y avoir d'autres choses. On va essayer de contrôler ces causes-là et ensuite on va contrôler **Vata**. On contrôle **Vata** avec de la matière grasse en interne et en externe. Après, vous pouvez prendre des **plantes légèrement laxatives** pour réguler le transit. En cherchant dans les facteurs causaux, en prenant un peu plus de matière grasse, en vous hydratant correctement, en vous massant par le ventre avec de l'huile dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez déjà avoir des résultats.

Le fait de prendre des laxatifs en permanence pour soigner la constipation, ce n'est pas vraiment un remède. Encore une fois, on traite le symptôme. Si on passe son temps à faire ça, ça finit par endommager le système digestif. Et souvent, on conseille des lavements.

On préconise des lavements avec 60 ml d'**huile de sésame** dans lequel on met un peu de sel. On fait ça entre la fin du repas du soir, donc quand vous avez fini de manger, et le moment où vous couchez. Ça calme énormément **Vata** et ça va soigner l'excès de sécheresse et la réponse physiologique à la chute d'hormones. **Attention, ce que je recommande là s'applique à de la constipation et non pas à un syndrome du côlon irritable.**

Clara : Laurence demande aussi par rapport à sa question et votre réponse, avec quelle huile on pourrait masser le ventre ?



Joyce Villaume-Le Don : Juste de l'**huile de sésame**.

Les bienfaits du miso

Clara : On a une question de Laurence qui demande si le **miso** a des effets bénéfiques sur l'intestin en améliorant le **microbiote intestinal** ?

Joyce Villaume-Le Don : Cela va dépendre du type de maladie des intestins irritables. Le problème du **miso** c'est que ça augmente beaucoup **Pitta**. Dans la **maladie des intestins irritables** c'est le **dosha** qui revient le plus souvent, je dirais donc d'y aller doucement. Si vous avez des sensations de brûlure qui reviennent, alors il faudra éviter. Je dirais que vous avez une chance sur deux que ça marche. Soit ça va graver le problème, soit ça va plutôt le solutionner. Ça va dépendre du **dosha** qui est sous cette problématique.