



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Maîtriser votre l'hypertension grâce à  
l'Ayurvédā**



# Maîtriser votre l'hypertension grâce à l'Ayurvédā

## Comprendre l'hypertension

**Clara** : On se retrouve aujourd'hui pour explorer un sujet complexe qui touche vraiment beaucoup de personnes, à savoir l'**hypertension artérielle**. C'est une pathologie souvent appelée le **tueur silencieux**, qui peut avoir des conséquences graves sur la **santé cardiovasculaire** et le bien-être de façon générale. En France, il faut savoir qu'il y a environ 17 millions de personnes atteintes d'**hypertension**, ce qui est un problème de santé publique majeur. On estime qu'un adulte sur trois est touché. Avant d'approfondir ce sujet, est-ce que vous pouvez nous expliquer comment l'Ayurvédā définit l'**hypertension artérielle** et quelles sont les principales causes selon cette médecine ancestrale ?

**Joyce Villaume-Le Don** : On appelle l'**hypertension**, **Rakta Chapa**, soit la tension en général en Ayurvédā :

- **Rakta**, c'est le sang ;
- **Chapa**, c'est la vitesse du sang.

L'**hypertension** est un problème de sang qui crée une tension sur l'artère. On va reprendre des basiques qui sont que la **tension** va être comprise entre :



- une **systole**, qui représente la tension la plus haute, qui correspond à la contraction du **ventricule gauche du cœur** ;
- et une **diastole**, qui est la tension la plus faible lorsque le **ventricule droit** se relâche pour laisser passer le sang dans l'autre ventricule.

Normalement, dans la **systole**, on doit arriver à une tension d'entre 12 et 13, et cela dépend si on est un homme et une femme, mais en général autour de 12 max, et la **diastole** va être entre 8 et 9 si la tension est normale.

On va donc considérer qu'une personne est en hypertension à partir de 14 de tension, 14 de systole, sachant qu'il faut aussi faire le ratio avec le gabarit.

Si vous êtes une femme de 1m55, 45 kg et que vous êtes à 13 de tension, vous êtes déjà en **hypertension**. Pour un homme qui ferait 80 kg et 1m75, avec 13 voire 14 de tension, on n'est pas encore en **hypertension**.

La tension va s'adapter à la masse de l'individu et à l'effort que le corps doit faire pour envoyer le sang partout. Ce n'est pas le même effort quand on fait 1,55 mètre et 45 kilos que quand on fait 1,75 mètre et 80 kilos. La notion d'**hypertension** va varier en fonction de ça.

On peut avoir deux types d'**hypertension** :

- une **hypertension primaire**. C'est quand il n'y a pas d'autre facteur et que ce n'est pas le symptôme d'une autre maladie. Vous avez de l'**hypertension** pour des causes que je vais citer ensuite.
- et une **hypertension secondaire**. Ici, cela va être le symptôme d'une autre maladie.



Soit c'est une **hypertension** ce qu'on appelle **adaptative**, donc ça c'est une **hypertension primaire**, soit il faut chercher un autre problème dans le corps. On n'arrivera pas à soigner le problème tant qu'on n'a pas décelé la maladie qu'il y a derrière.

**Clara** : Pour les autres maladies adjacentes à l'**hypertension**, est-ce que vous en avez plusieurs à citer, qui sont souvent associées à l'**hypertension** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : On peut avoir différents problèmes.

- Ce sont souvent les **problèmes de reins** qui vont faire monter la tension. En général, c'est la première hypothèse qu'on va mettre en place.
- On peut avoir des **problèmes de thyroïde**.
- On peut avoir des **problèmes d'obésité**.
- On peut retrouver ça dans le **diabète** également.
- Il peut y avoir certains types de **carences** aussi.

Mais la première chose à laquelle on pense, ce sont les **reins**. Dans les causes pour l'**hypertension primaire**, lorsqu'il y a juste de l'**hypertension**, on va retrouver :

- le **surpoids** ;



- une **mauvaise alimentation**, souvent une alimentation riche en sauce, en produits laitiers, en alcool, en sucre, avec pas forcément beaucoup d'activité physique ;
- le fait de **fumer** car la cigarette favorise largement l'**hypertension** ;
- tous les **excitants**, surtout pris en grosse quantité ;
- un **stress très important** et une **peur**. C'est surtout la peur qui fait monter la tension ;
- des **phénomènes génétiques**. Il y a des personnes qui ont de l'**hypertension** très facilement, parce que dans la famille, tout le monde a de l'**hypertension**. Cela peut être contrôlé, mais dès que la personne fait des écarts alimentaires, d'hygiène de vie ou est un peu stressée, ça se déclenche. On retrouve cela surtout chez les personnes qui ont une constitution de naissance en **Kapha**, en éléments eau et en élément terre.

## Les causes et symptômes de l'hypertension

### Les causes et symptômes physiques

**Clara** : L'**hypertension** est considérée comme un tueur silencieux, donc on peut s'attendre à ce que ses symptômes et ses signes soient assez subtils. Est-ce que vous pourriez nous en dire plus sur comment on peut savoir qu'on est atteint d'**hypertension** ?



**Joyce Villaume-Le Don** : Je vais préciser un peu sur les **doshas** ce qui se passe, comme ça je vais pouvoir vous donner les symptômes. On est sur une maladie de **Vata**. Il y a deux types d'**hypertension** pour nous. Je ne parle pas de la primaire et de la secondaire, ça, c'est une notion d'étude moderne. Mais en Ayurvéda, on va avoir soit une **hypertension** liée clairement à du stress, à de l'émotivité, à une tension intérieure trop importante. Là, ça va être une maladie de **Vata**, et cela va inclure deux sous-doshas :

- **Vyana Vata**, qui s'occupent de faire circuler les liquides dans le corps ;
- **Prana Vata**, qui s'occupe du système nerveux central.

Ce sont donc les premiers types d'**hypertension**.

Le deuxième type hypertension, ça va être une maladie de **Kapha** où la quantité de ce qu'il y a dans l'**artère**, à savoir le liquide, est trop importante. La pression qu'il y a dans un ruisseau et la pression qu'il y a dans un fleuve, ce n'est pas la même. Quand il y a un mur ou un caillou, ce n'est pas la même chose. Dans ce deuxième cas, c'est souvent il y a des **excès alimentaires** et on va avoir un **excès de Kapha** dans un tissu qu'on nommera "le premier tissu". Il y a plus de fluides et du coup, il y a une **hypertension**.

Pire encore, on peut avoir un cumul des deux causes : la personne a un **excès dans le corps** et souffre de **stress**, donc là, on va tomber sur des **grosses hypertensions**. Parfois avec l'âge, puisque le corps a un stress lié à la **dégénérescence cellulaire**. Il y a plus une forte tendance à l'**hypertension** à partir d'un certain âge, et aussi parce que les erreurs d'hygiène de vie se payent avec l'âge.



Maintenant qu'on a un peu compris lequel de ces **doshas** peut être concerné : soit **Vata**, soit **Kapha**, soit les deux.

Voici les premiers signes qu'on va avoir :

- des **maux de tête** ;
- des **étourdissements**, par exemple quand la personne se relève ;
- des **essoufflements** ;
- et des **problèmes de vue**, des **problèmes de vision pas claire**, etc.

Tout cela peut être lié à de l'**hypertension**.

**Clara** : On n'aurait jamais pu imaginer que les problèmes de vision puissent être liés à l'**hypertension**. Est-ce qu'il y a d'autres symptômes que vous souhaitez évoquer ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Comme on sait que c'est quelque chose qui peut être grave, surtout à un certain âge, c'est quelque chose sur lequel on fait attention. Il y a beaucoup de symptômes d'**hypertension excessive** qui, lorsqu'une personne arrive entre 18 et 22 de tension, nécessitent intervention médicamenteuse ou médicale rapide. Si vous avez 30 ans, ça va. Si vous en avez 70, on n'est pas sûr que le réseau va bien supporter cette tension-là. Dans ces cas-là, quand on a des hypertensions à ce point importantes, on a :

- des **douleurs thoraciques** qui apparaissent ;



- une **sensation d'étouffement**, la personne peut perdre connaissance aussi, mais on est sur des cas qui sont assez extrêmes.

Ce sont souvent des symptômes à beaucoup plus fins et qui sont souvent pris à la légère et c'est pour cette raison que ça s'installe et que ça peut devenir dangereux, surtout pour les **personnes âgées**.

## Les causes psychologiques

**Clara** : Vous avez évoqué les causes et les symptômes physiques. Et je serais très curieuse de savoir s'il y avait des causes psychologiques sous-jacentes.

**Joyce Villaume-Le Don** : Dans les causes psychologiques sous-jacentes, elles sont très simples pour une fois, parce que parfois, je pense que ce que j'explique demande une certaine introspection, une compréhension assez distincte de l'individu, mais là, c'est un peu basique, mais parfois le basique, ça marche très bien.

On peut se poser la question « *par quoi est-ce que je suis comprimée ?* ». On est sur une personne qui se met la pression elle-même. Il faut se demander « *pourquoi je me mets la pression et par quoi est-ce que je suis comprimée ?* ». Une fois qu'on a répondu à cette question-là, on sait ce qu'il faut qu'on vérifie.

Les internautes pourront remarquer que la cause psychologique est souvent assez simple pour des maladies simples, et beaucoup plus complexe pour des maladies plus complexes.



## Les traitements ayurvédiques

### Les conseils sur l'alimentation

**Clara** : On va aller du côté de l'alimentation, et je voulais vous demander s'il y avait un régime alimentaire spécifique pour aider les personnes à garder une pression artérielle dans les normes, s'il y avait des aliments spécifiques que les personnes hypertendues doivent privilégier ou à éviter au contraire selon les principes de l'Ayurvéda.

**Joyce Villaume-Le Don** : Parfois, dans certaines maladies, le suivi d'un régime est aidant, et parfois c'est capital. Pour l'**hypertension**, l'alimentation joue un rôle qui peut être, dans la moitié des cas, assez important. Le fait de corriger son alimentation peut mener directement à un arrêt de l'**hypertension**. C'est dans tous les cas où ce n'est pas lié au stress.

Le fait de jeûner va faire chuter la tension de façon automatique. Si votre tension n'est pas liée au stress, et que vous jeûnez, la tension va chuter.

Le fait d'adopter une alimentation **végétarienne** aide. Pour chaque maladie, parfois le fait d'être **végétarien** favorise la santé, parfois le fait d'être **carnivore** favorise la santé. Ça dépend des maladies. Là, on veut une alimentation plus légère, donc on va enlever la viande, et si on enlève les produits laitiers, c'est bien. On peut même aller sur du **véganisme**.

Le **végétarisme** me semble une demi-mesure, voire le fait de faire du **jeûne intermittent**. Cela concerne les **hypertensions** liées à un excès de **Kapha** et liées à des erreurs d'hygiène de vie.

Par contre, quand c'est lié au **stress**, on pourra conseiller à la personne de se faire des **tisanes de safran** qui sont naturellement calmantes ou avec de la



**fleur d'oranger.** C'est assez simple et cela va avoir un impact vraiment calmant.

**Clara :** On parle souvent du **sel** dans les cas de l'**hypertension**, est-ce qu'il y avait des recommandations spécifiques en Ayurvédā pour ça ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Nous, on va conseiller d'utiliser du **sel d'Himalaya**. C'est du **sel de roche** qui est beaucoup moins agressif. Le sel, surtout à une certaine quantité, est non seulement agressif, mais c'est nocif pour l'organisme. Il perturbe les trois **doshas** et ça peut être vraiment destructeur pour l'organisme. On parle réellement de poison à une certaine dose. Le **sel** est un **vasoconstricteur**.

Quand j'ai des patients qui font de l'**hypotension**, je leur conseille d'aller manger des frites, c'est salé, et vous allez avoir votre tension qui remonte. A l'inverse, je ne vais pas dire qu'il ne faut pas prendre de **sel**, mais il faut plutôt utiliser du **sel d'Himalaya** et diminuer les doses par deux. Cela va surtout dépendre. Est-ce que la personne mange trop salé ? Souvent, je trouve que quand les personnes prennent trop de **sel**, il y a d'autres choses qui ne vont pas dans l'alimentation et en général, pas que le **sel**.

## La pharmacopée ayurvédique

**Clara :** Est-ce que vous avez des herbes ou des remèdes ayurvédiques spécifiques à recommander ?

**Joyce Villaume-Le Don :** On va sur un traitement qu'on appelle l'**Anjana**. Pour nous, il faut désaturer et alléger le corps.

- On va donner des plantes comme le **Guggulu** qu'on utilise en général pour la **perte de poids**, qui va avoir une tendance à empêcher le corps



de grossir et d'accumuler. Cela va être le cas où la personne a fait beaucoup d'erreurs alimentaires.

- On va donner aussi **Haritaki**, qui est un fruit qu'on retrouve dans le **Triphala** et qui est une plante généraliste et qui est très bonne pour l'**hypertension**.
- On peut aussi donner une plante qu'on appelle **Acore** en français et qu'on nomme **Vacha**. C'est une plante qu'on prend en toute petite quantité, sa posologie est très mince, ça va être quelques pincées dans la journée. Elle a tendance à **calmer le stress** chez l'individu. L'**hypertension** peut être liée à des blocages, à des plaques dans les artères. Guggulu et Vacha vont aider à ce que le sang passe mieux et à diminuer les plaques pour que la tension puisse chuter.
- Notre remède star, c'est le **Sarpagandha**. On l'utilise en **hypotension** et en **hypertension**. En l'espace de 24 heures, la personne va voir sa tension chuter en prenant du **Sarpagandha**, qui veut dire « *l'odeur du serpent* ». C'est une formulation en l'occurrence. Elle marche aussi bien que la médecine moderne. Je suis vraiment très contente que parfois la médecine ayurvédique puisse être aussi rapide et efficace. Souvent on attribue à l'Ayurvéda de prendre du temps, ce qui peut être vrai.

## Autres pratiques ayurvédiques

**Clara :** Pour l'**hypertension artérielle**, on sait que le **stress** joue un rôle souvent majeur. Est-ce que vous pouvez nous expliquer s'il y a éventuellement des pratiques à recommander pour aider à gérer le stress chez les personnes hypertendues ?



**Joyce Villaume-Le Don** : Pour nous, en Ayurvédā, le stress est lié à une augmentation de **Vata**, et en particulier de **Prana Vata** qui contrôle le système nerveux central et qui contrôle aussi le battement cardiaque.

Ce **sous-dosha** est très important en cas d'**hypertension** et dans la gestion du **stress**. Pour traiter quoi que ce soit, on utilise le principe allopathique, c'est qu'on donne l'inverse du problème. **Vata** est un **dosha** qui se traite avec deux éléments phares :

- la **matière grasse**, tout ce qui est gras ;
- et **tout ce qui est chauffant**.

On va donc donner des **massages** à la personne, proposer des **bains de vapeur**, des **lavements**, qu'on appelle des **Bastis**, parce qu'en fait ça traite la zone de production de ce dosha-là, à savoir le côlon descendant.

On peut aussi considérer des **Shirodhara**, des filets d'huile sur le front à faire en cure. J'ai beaucoup vu faire cette pratique en Inde contre l'**hypertension**. C'est agréable et ça marche très bien, surtout si c'est lié aux stress.

On peut pratiquer des massages de la tête, qu'on appelle **Shiro-Abhyanga**, ça marche très bien aussi.

On peut faire des inhalations qu'on appelle **Nasya**, des gouttes dans le nez, qui vont nourrir le cerveau et calmer **Prana Vata** qui passe dans cette zone-là.

On peut aussi conseiller du **Pranayama**. Ce sont des exercices de respiration en sanskrit et en particulier ces deux-là :

- **Brahmari**, qui est la respiration de l'abeille. C'est le nom d'un type d'abeille en sanskrit.



- **Anulom Vilom**, qui est la respiration alternée des deux narines. Elle a une tendance à équilibrer le système sympathique et parasympathique.

Enfin, on va conseiller de réciter le son **AUM** 108 fois par jour, ce qui va avoir un effet extrêmement recentrant, calmant pour l'individu.

**Clara** : Pour le mantra **AUM**, il faut le réciter 108 fois d'affilée ou on peut le réciter en plusieurs fois par jour ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Il faut le faire d'affilée.

**Clara** : Est-ce que vous avez peut-être d'autres traitements ayurvédiques qui peuvent contribuer à la gestion d'**hypertension** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : On va conseiller à la personne de prendre des **diurétiques**. C'est ce que donne la médecine moderne, mais ça fonctionne. Dès que le corps va perdre de l'eau, la tension va chuter naturellement, soit par des **laxatifs**, soit par des **diurétiques**. Par exemple, la tension chute quand une personne a un épisode de diarrhée. Quand on fait des **purgations** assez importantes en Ayurvédā pour soigner un certain nombre de choses, il faut qu'on fasse attention à ce que la tension reste suffisamment importante pour que la personne ne tombe pas dans les pommes. Faire des choses telles que la **cure du foie** peut aussi beaucoup aider pour faire chuter la tension.

**Clara** : Est-ce que vous avez des situations de patients qui ont vu leur tension vraiment diminuer après un traitement ayurvédique ?

**Joyce Villaume-Le Don** : L'**hypertension** n'est pas quelque chose de difficile à soigner. On n'en est pas à dire qu'on a un succès story parce qu'on a soigné l'**hypertension**. Je rajouterais que **Sarpagandha** fonctionne très bien. Naturellement, il peut y avoir une chute de la tension.



Quand je vois l'**hypertension** revenir, ce sont souvent des gens qui ont une tendance au stress ou qui ne prennent pas soin de leur santé de manière holistique. Parfois, il va falloir ajuster un certain nombre de choses. Il va falloir peut-être commencer à faire du sport, mieux manger, perdre du poids, soigner tel type de maladie. L'**hypertension**, on la soigne, mais elle revient. Et ça, ce n'est pas de notre ressource. Il faut que la personne fasse le nécessaire de son côté. Hormis ces cas-là, les résultats sont assez systématiques et la plupart des gens sont soit soignés, soit guéris.

**Clara** : Est-ce que vous avez d'autres conseils à donner pour des conseils de vie pour les personnes qui souffrent d'**hypertension** pour améliorer leur quotidien ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Au quotidien, on va conseiller de **manger épicé**. Epicé ne veut pas dire pimenté parce que le fait de manger pimenté peut faire monter la tension parce que ça stresse l'organisme. Le fait de manger épicé va défavoriser le fait de trop accumuler dans le corps d'une part et ça a tendance à être détendant. C'est déstressant pour le corps lorsqu'on mange épicé mais pas pimenté. Cela peut avoir une tendance à réduire l'**hypertension**.

Il faut **réguler le sommeil**. J'ai déjà eu des cas où des gens souffraient d'**hypertension**, mais ils étaient **insomniaques**. C'est une réponse normale du corps. Dans le fait de ne pas dormir, soit vous êtes en **hypotension**, soit vous êtes en **hypertension**. C'est une réponse du corps à la fatigue.

Il faut aussi apprendre à avoir de l'**activité physique** qui soit modérée et si possible aller sur des **activités déstressantes**.

**Clara** : J'imagine que les exercices de **pranayama** que vous avez cités tout à l'heure aident aussi à l'**endormissement** et à la **régulation du système**



**nerveux pour les insomnies.** Est-ce que vous avez d'autres éléments à ajouter ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Je pense que nous sommes bons.

**Clara :** D'accord, très bien. En tout cas, je vous remercie beaucoup Joyce pour ce partage aujourd'hui et je vous dis à très bientôt.

### **Message important**

L'Ayurvédā est une médecine personnalisée qui s'adapte à chaque profil et aux déséquilibres de chacun. **Demandez toujours à votre médecin ou à votre praticien spécialisé avant de commencer un nouveau protocole.**