



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Des os solides grâce à l'Ayurvédā !**



## SOMMAIRE

<b>LA SANTÉ OSSEUSE EN AYURVÉDA.....</b>	<b>3</b>
Comprendre l'ostéoporose.....	5
Définition en médecine occidentale et quelques chiffres.....	5
Définition en médecine ayurvédique.....	8
Les causes de l'ostéoporose.....	10
Les symptômes de l'ostéoporose.....	12
<b>LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUES.....</b>	<b>14</b>
Les habitudes alimentaires à suivre.....	14
Aliments à éviter.....	14
Les aliments humides.....	15
Les aliments incompatibles.....	17
Aliments à privilégier.....	19
Les traitements ayurvédiques.....	20
La pharmacopée ayurvédique.....	20
Cas pratique au cabinet.....	25
Le yoga.....	26
La dimension psychologique.....	27
Conseils généraux.....	29
<b>LES QUESTIONS DES ABONNÉS.....</b>	<b>34</b>
La cause du dos voûté.....	35
Le rôle des hormones sur l'ostéoporose.....	35
Perte de taille et lumbagos.....	36
Les bienfaits du Hatha Yoga.....	37
Le lien avec les bactéries buccales.....	37
Le lait de brebis.....	38
Les laits végétaux.....	40
Le lait de coco.....	40
Le lithothamne et les protéines végétales.....	41
Le lait de soja et la vitamine D.....	41
La purée de sésame.....	42
Précisions pour le mélange citron vert - coquilles d'oeuf.....	43
Cancer hormonodépendant et Shatavari.....	44



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

# LA SANTÉ OSSEUSE EN AYURVÉDA





## Présentation du webinaire

Ce soir nous allons découvrir comment, ce mois-ci encore, cette médecine millénaire aborde un sujet qui préoccupe beaucoup de personnes dans leur seconde partie de vie, et particulièrement les femmes de plus de 50 ans, à savoir l'**ostéoporose**.

C'est elle aussi une maladie qu'on considère comme silencieuse, qui a **peu de symptômes** ou presque, et on s'en rend compte malheureusement trop tard, quand nos os ont été fragilisés.

C'est pour ça que la **prévention** est vraiment très importante et c'est ce qu'on va aussi aborder ce soir avec Joyce. Si vous êtes là avec nous, c'est que vous savez aussi que l'Ayurvêda peut être vraiment incroyable pour prévenir surtout, mais aussi guérir beaucoup de pathologies, car il y a une approche à 360 degrés, que ce soit la **dimension psychologique, alimentaire, physique**, avec toute la **pharmacopée ayurvédique**.



## Comprendre l'ostéoporose

### Définition en médecine occidentale et quelques chiffres

**Clara :** Il existe beaucoup de solutions que Joyce va nous partager ce soir. Mais avant, Joyce, je voulais savoir quel est exactement l'impact de l'**ostéoporose** sur la population française.

**Joyce Villaume-Le Don :** Il y a 4 millions de personnes atteintes d'ostéoporose, donc c'est quand même 5,5% de la population française. On sait bien sûr que c'est une maladie liée à l'âge, donc le pourcentage de population touchée va augmenter avec l'âge. Cela touche près de 70% des personnes de plus de 80 ans. Quand on a ces statistiques-là, on se dit que c'est inéluctable. Si je suis une femme en particulier, qu'à partir de 80 ans, c'est quasiment inéluctable que j'ai de l'**ostéoporose**, ce qui n'est pas nécessairement une fatalité en soi, mais bien sûr, ça doit se prévenir et il y a un certain nombre de choses à savoir qu'on va voir ce soir.

L'**ostéoporose** est une maladie silencieuse. On va se rendre compte qu'on a de l'**ostéoporose** si on n'a pas fait de test avant, parce qu'on a eu une fracture sur un mouvement bénin. Par exemple, on a juste forcé un peu sur un mouvement, on a fait une chute mais elle n'était pas grave et normalement l'os aurait dû résister. Il y a certaines fractures liées à l'ostéoporose qui peuvent être assez graves et qui souvent après font que la personne va décliner, surtout si elle a un certain âge.



L'**ostéoporose**, quand elle s'installe, amène la personne d'un certain âge dans un autre stade qui est souvent inéluctable, c'est-à-dire une phase de descente où la personne peut moins se mouvoir. Par an, on a en moyenne :

- **60 000 fractures du col du fémur** liées à la maladie.
- **70 000 fractures vertébrales**. Quand vous fracturez un **disque vertébral**, ça vous tasse et donc la personne va **perdre en taille**, mais cela va aussi beaucoup fragiliser sa structure. Il va y avoir beaucoup plus de douleurs au quotidien.
- Et il y a **35 000 fractures du poignet**, et qui arrivent pour des choses vraiment bénignes.

C'est là qu'on se rend compte que ce n'est pas juste une fracture, mais qu'il y a une maladie en dessous. Suite à la fracture, la mobilité de la personne va être réduite et on observe que 20 à 25% des personnes qui ont une fracture du **col du fémur** vont décéder l'année suivante suite à des complications de cette fracture.

L'**ostéoporose**, c'est juste l'os qui s'affine, qui devient plus poreux, ce qui est un **phénomène de dégénérescence** relativement normal jusqu'à un certain stade. On voit que les conséquences peuvent ensuite être dramatiques, parce qu'après tout, se faire une fracture c'est désagréable, mais les conséquences c'est aussi la capacité de pouvoir s'en remettre après.

**Clara** : Est-ce qu'en Inde, vous avez pu observer beaucoup de cas d'**ostéoporose** ? Est-ce que cette maladie est aussi prégnante que dans la population française ?



**Joyce Villaume-Le Don :** Merci, Clara, pour cette question parce que je pense que ça va beaucoup intéresser nos auditeurs. C'est beaucoup moins important parce qu'on va voir que la population française a été abreuvée par Danone, par des connaissances sur les diététiques qui sont censées être bonnes pour la santé. Ces conseils, en l'occurrence, ne sont pas suivis dans certains autres pays où les os vont beaucoup mieux. Je ne dis pas qu'en Inde les os vont bien, ils ont d'autres problèmes qui sont moins développés chez nous. Ils ont plus de **polyarthrite rhumatoïde**. J'ai vu des femmes à un âge extrêmement jeune, quasiment adolescente, être complètement rongées par de la **polyarthrite**. Il y a beaucoup d'arthrose, mais l'ostéoporose est moins présente puisque les causes alimentaires sont moins présentes. Souvent, on se dit que dans notre pays occidental, en France, on est privilégié et qu'on a un peu compris comment il fallait vivre, manger, etc. En fait, sur certaines maladies, ce n'est pas du tout le cas.

**Clara :** En étant une maladie qui est aussi commune, j'imagine que la définition de l'**ostéoporose** en médecine occidentale doit être bien ficelée ?

**Joyce Villaume-Le Don :** L'avantage de l'**ostéoporose**, c'est que c'est une maladie facile à comprendre. On est sur une diminution accélérée de la masse osseuse qui va toucher l'ensemble du squelette. Il y a certains os qui sont plus exposés que d'autres qui vont être très fragilisés et qui peuvent facilement se fracturer, notamment en cas de chute ou en cas de choc.

Ce qui est intéressant à savoir, c'est que l'os est un tissu vivant. On reconstruit son squelette tout au long de sa vie et ça va dépendre de vos habitudes de vie pour pouvoir le reconstruire. Le problème, c'est qu'avec l'âge, la déperdition est plus importante que la reconstruction de l'os. Une personne de 80 ans



reconstruit son os mais elle le reconstruit trop lentement par rapport à la déperdition qu'elle a quotidiennement ou chaque année. Ce renouvellement décline déjà à partir de l'âge de 30 ans pour une personne qui a eu une hygiène de vie normale. J'ai trouvé de l'ostéoporose avant 30 ans très prononcée **chez des femmes en sous-alimentation, du type anorexique**, ou ayant vécu dans des zones traumatisantes, en sous-nutrition. On va être plus sur des pays touchés par différents maux et qui avaient déjà de l'ostéoporose avant 30 ans.

Normalement, une femme en France, si elle a eu une alimentation lambda à 30 ans, ce n'est pas possible qu'elle ait de l'**ostéoporose**, sauf s'il y a eu un traumatisme physique ou alimentaire. A partir de 30 ans, on commence de moins en moins à régénérer l'os. L'**ostéoporose** c'est quand cette dégénérescence s'accélère parce que le métabolisme de l'os s'est complètement ralenti. En particulier va venir le moment de la **ménopause** où on va avoir une chute d'œstrogène et ça va favoriser beaucoup la destruction de l'os. C'est pour ça que souvent on commence à s'intéresser à l'**ostéoporose** pour les femmes autour de 50 ans, ce n'est pas censé vraiment arriver avant la **ménopause**.

## Définition en médecine ayurvédique

**Clara** : Est-ce que la diminution accélérée de la masse osseuse fait partie d'un tissu en particulier ? Est-ce que c'est le même tissu qui compose les dents ?  
Qu'est-ce que la définition de l'**ostéoporose** en médecine ayurvédique ?



**Joyce Villaume-Le Don** : L'**ostéoporose**, pour nous, touche deux tissus. Si on le voit d'un point de vue ayurvédique, ça touche le **sixième tissu**, donc on est sur un tissu profond qu'on appelle **Majja**, qui est la **moelle osseuse**. Si on le regarde d'un point de vue plus médecine moderne, ça touche l'os, qu'on appelle **Ashti**. **Majja**, qui est le sixième tissu, et l'os est le cinquième tissu, il est censé soutenir l'os, il est censé le remplir et lui donner sa force.

Si on regarde par rapport à l'explication de la maladie et qu'on veut le retranscrire dans en Ayurvéda, c'est une perte de densité et une porosité. C'est l'intérieur de l'os qui est touché et qui est fragilisé. On est beaucoup plus sur un problème de ce qu'on appelle **Majja**, de **moelle osseuse** selon notre vision ayurvédique, qui a pour viser à soutenir et remplir l'os plutôt qu'un problème d'os. Ce cinquième tissu et tous les tissus sont produits à partir de l'alimentation. Pour nous, en Ayurvéda et médecine moderne aussi, l'alimentation joue un grand rôle dans la qualité de ce tissu-là.

L'**ostéoporose** est moins présente dans certains pays parce qu'il y a certains types d'aliments qui ne sont juste pas habituels pour ces populations. Pour l'Ayurvéda, quand vous êtes malade, c'est un tissu qui est touché par un **dosha**. C'est une destruction de quelque chose, donc un **dosha** qui détruit, et donc c'est souvent une problématique de **Vata**, surtout quand ça arrive avec l'âge. On est sur **Vata** qui détruit **Majja** et **Ashti**, et en plus ces tissus sont souvent déjà de mauvaise qualité parce que leur métabolisme n'a pas été fait de manière optimale en raison de l'alimentation. La maladie, pour nous, s'appelle **Asthigatavata** :

- **Asthi**, c'est « l'os » ;
- **Gata** « qui est abîmé » ;



- « détruit par **Vata** ».

Si on regarde de manière plus précise en termes de physiologie, on devrait plutôt dire **Majja**, le sixième tissu, la **moelle osseuse**.

## Les causes de l'ostéoporose

**Clara** : Vous avez parlé un peu de l'alimentation qui était un facteur majeur, mais est-ce que vous pourriez nous en dire plus sur les causes de l'ostéoporose ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Voici donc les principales causes :

- Il y a un **facteur de genre**. Les femmes ont naturellement une densité osseuse inférieure aux hommes. On a des facteurs génétiques de genre, mais aussi génétiques en lien avec votre constitution de naissance, si vous avez plutôt un profil **Vata**, **Pitta** ou **Kapha**. Les personnes **Kapha** ont des os très denses et ne sont pas en général sujets facilement à l'**ostéoporose**. Les profils féminins un peu plus, mais le pire, ce sont les personnes **Vata**, puisqu'on est sur une maladie **Vata** qui arrive avec l'âge. Chez les femmes **Vata**, il faut faire attention très rapidement aux os. Les os, chez une personne **Vata**, c'est sa grande fragilité, les dents compris.
- On peut avoir une **alimentation insuffisante ou carencée**.



- Si une personne fait **un excès d'activité physique**. Par exemple, nos chers champions olympiques ont de forts risques de développer de l'**ostéoporose**, surtout pour les femmes à la **ménopause**. Le corps n'est pas prévu pour un excès d'activité physique, et donc il y a une décompensation qui se fait avec le temps. Par exemple, une championne olympique comme Simone Biles, bien qu'elle ait une constitution **Kapha**, c'est le genre de maladie qu'il faudra qu'elle anticipe avec le temps. Une absence d'activité physique est aussi néfaste. L'activité physique aide aussi à avoir une bonne densité osseuse parce que ça stimule le métabolisme de l'os. Il faut trouver une demi-mesure : ni trop, ni pas assez. Pour nous, en Ayurvéda, une quantité moyenne d'activité physique, c'est deux heures et demie par semaine.
- **L'excès d'émotion ou l'excès de stress** a une tendance à causer de l'ostéoporose. Il y a la fameuse phrase « *se sentir rongé de l'intérieur* », qui parle de bien de ce phénomène.
- **Les traumatismes ou les accidents**, tels que les accidents de voiture. Cela peut développer ce qu'on appelle de l'**ostéoporose post-traumatique**.
- Les personnes qui ont des **métiers physiques**. On est un peu sur l'**excès d'activité physique**, mais pas pour faire du sport, mais parce que c'est ce qu'ils font au quotidien.
- **Le surpoids** peut aussi favoriser l'ostéoporose, vu la pression mise sur les os.



- **L'hyperactivité** et aussi **l'épuisement** peuvent être des facteurs clés.

## Les symptômes de l'ostéoporose

**Clara :** On avait vu en tout début d'introduction que c'était **une maladie silencieuse**, donc les symptômes ne sont pas très visibles ou douloureux. Est-ce qu'il y a des symptômes cachés ? Est-ce qu'on peut le savoir avant ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Malheureusement, l'ostéoporose ne provoque pas de symptômes jusqu'à ce que ça craque. Avant la fracture, il n'y a pas de symptômes. Si vous ne faites pas une **ostéodensitométrie**, vous ne pouvez pas le savoir.

On peut aussi regarder les antécédents familiaux. S'il y a beaucoup d'**ostéoporose** dans la famille, c'est quand même sérieux d'aller faire un dépistage. Si on ne vous donne pas de traitement derrière, cela provoque presque une peur chez la personne, qui n'ose plus faire d'activité de peur de se fracturer. En Ayurvéda, il est possible réellement d'avoir une amélioration sur la densité osseuse. L'élément important à comprendre ce soir, c'est que **l'os est un tissu vivant.**

- On va avoir des **douleurs mécaniques** s'il y a eu une **fracture osseuse**, parfois qu'on n'a pas nécessairement ressenti sur le moment. Si ça se trouve c'est un petit choc que vous avez eu, mais l'os va être fêlé et puis se casser dans la nuit.



- Il y a une **perte de taille**. Souvent, les fractures, ça peut être seulement dû au fait que la personne ait fait un mouvement brutal, donc rien d'exceptionnel. Parfois, on le voit avec le **tassement de la taille** de la personne, puisqu'il peut y avoir une **fracture vertébrale** et ça provoque peu à peu un tassement et à la longue, ça peut créer une **bosse**. Quand vous voyez les petites mamies pliées en deux, c'est notamment à cause de l'**ostéoporose** qui fait que, petit à petit, la personne se courbe.



**L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA**

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

# **LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUES**



## Les habitudes alimentaires à suivre

### Aliments à éviter

**Clara :** On a beaucoup parlé d'alimentation ce soir comme étant un des facteurs aidants ou pas pour l'**ostéoporose**. Est-ce qu'il y a des aliments à éviter ?

**Joyce Villaume-Le Don :** On va parler de deux catégories d'aliments qui sont des aliments clés et que peut-être vous retrouverez dans votre programme. Ce sont des notions clés de l'Ayurvédā. Il y a deux grandes catégories d'aliments.

### Les aliments humides

Il y a la catégorie des aliments qu'on appelle en sanskrit **Abhishyandi**. **Abhi** veut dire « trop » et **Shyandi**, ça veut dire « qui est humide ». Peut-être que vous avez entendu ça en **médecine chinoise**, on a des aliments qu'on appelle **humidifiant**. Cela veut dire que quand vous mangez ces aliments, vous produisez trop d'eau dans le corps qui n'est pas évacuée et qui va donner un terrain favorable aux infections dans le corps. Ils ont tendance à donner **une mauvaise qualité des tissus** qui sont métabolisés à partir de cette alimentation. Or, ce sont des éléments qui sont beaucoup consommés chez nous. Voici les principaux à éviter :

- les **tomates** ;



- les **concombres** ;
- le **chocolat** en général, surtout le **chocolat blanc** ;
- les **produits laitiers**.

Les **produits laitiers** et les **crèmes-desserts** dans ce qui est le plus ce qu'on appelle **Abhishyandi**. Le seul aliment qui vient de la vache qui est bon pour nous, pour les os, est le lait pur. Il doit être bouilli pour pouvoir être digeste. Tous les **autres produits laitiers** incluant le **fromage** en premier, les **yaourts** et autres sont des aliments qui ne sont pas nécessairement bons pour votre densité osseuse puisqu'il s'agit d'**aliments humidifiants** qui donnent une **mauvaise qualité de l'os** car il a du mal à métaboliser à partir de ces aliments.

Ce qui explique pourquoi dans nos pays où nous sommes élevés au Danone, l'**ostéoporose** est très présente. C'est établi sur des recherches scientifiques. Si vous regardez comment les Asiatiques se nourrissent, ils ont moins de problèmes d'os et il n'y a zéro produits laitiers dans leur alimentation. C'est donc que ce n'est pas la seule source de calcium pour les os et que ce n'est pas nécessairement si bon que ça.

Nous, depuis qu'on est petits, on est obnubilé par le fait qu'il faut que nous ayons du **fromage** ou du **yaourt** deux à trois fois par jour. Pour nous, en Ayurvédā, c'est une hérésie d'un point de vue de la santé.

Le **lait** doit toujours se boire chaud parce que c'est un petit peu difficile à digérer, comme on s'en est rendu compte. Il faut le faire bouillir et le boire toujours chaud, jamais froid. C'est totalement indigeste ou alors il faut que



vous ayez une super qualité digestive. Vous n'êtes pas obligé de le mélanger à quoi que ce soit pour avoir cet effet positif sur les os. Après, ce sera pour votre goût. Il ne faut pas le mélanger avec du **chocolat**, puisque le **chocolat** est **Abhishyandi**. Le **lait** est légèrement **Abhishyandi** donc c'est le fait de le faire bouillir qui va l'amener à la norme. Éventuellement, vous pouvez mettre quelques épices. Ça ressemble à ce qu'on appelle le **chai**, en Inde. Dans le **chai**, c'est du **lait** avec des **épices** à l'intérieur et ça équilibre le fait que ce soit **humidifiant**. L'os va plus facilement réussir à métaboliser à partir de ce mélange-là.

## Les aliments incompatibles

Les **aliments incompatibles** est une deuxième grande catégorie d'aliments très connue en Ayurvéda. Ce sont deux aliments qui ne doivent pas être pris ensemble. Si vous les prenez ensemble, vous aggravez vos trois **doshas**. En même temps, vous diminuez votre capacité digestive et vous pouvez directement tomber malade et de choses assez graves.

Par exemple, vous pouvez directement avoir de la **fièvre**, avoir des **maladies de peau** qui arrivent, ça va **aggraver toutes les maladies existantes dans votre corps**. Souvent, dans les associations incompatibles, il y a le fait de mélanger quelque chose avec du lait d'animal :

- Si vous mélangez du **lait** + des **fruits frais** en même temps, c'est une association incompatible très mauvaise. Au revoir les milkshakes !
- Du **lait** + du **yaourt** ensemble, c'est très mauvais.



- Du **lait** + des **aliments acides**. Par exemple, du **lait** et du **jus de citron**.
- Du **lait** + du **sel**. Tous les **fromages** sont donc des aliments incompatibles. Le **fromage** est considéré d'ailleurs comme un aliment toxique pour le corps.
- Du **lait** + de la **viande** ou du **poisson**.

Le **lait de yak**, utilisé par les Tibétains, c'est du **lait** qui est salé, et qui est pris chaud et je me demande s'ils n'ajoutent pas de **yaourt** ou de **beurre** dedans. Il me semble que c'est une **double alimentation incompatible**, c'est-à-dire que c'est **100% indigeste**. On se dit qu'en France, ça fait des centaines d'années qu'on mange du **fromage**, et qu'on a survécu. Mais pourquoi est-ce qu'on a créé des **aliments incompatibles** ? Et qu'est-ce que ça fait au corps ?

Les Tibétains n'ont pas mélangé pour rien du **lait** et du **sel**. Il faut savoir que là-bas les températures pouvaient être extrêmement basses, tout comme il y a 100 ans chez nous en France, quand nous n'avions pas le chauffage central. Comme le corps n'arrive pas à digérer cette substance-là, il est obligé d'acidifier l'organisme pour réussir à la transformer, et donc votre température corporelle augmente. Autrement dit, les **associations incompatibles**, dont le **fromage**, sont des aliments qui ont été conçus pour faire remonter rapidement la température corporelle du corps.

Aujourd'hui, on vit tous avec le chauffage, a priori. On ne fait pas autant d'exercices physiques aussi. La capacité digestive de l'époque de nos arrière-grands-parents était plus important parce qu'on vivait beaucoup plus dehors et qu'on avait de l'activité physique, non pas parce qu'on allait à la salle



de sport, mais qu'on avait une vie beaucoup moins confortable, et tout ça faisait que manger du **fromage**, ça passait bien sur le corps.

Aujourd'hui, le métabolisme est de plus en plus lent chez les gens, la consommation au repos est de plus en plus lente, parce qu'il y a de moins en moins d'efforts qui sont faits, le corps est de moins en moins stimulé, et manger comme ça tous les jours va favoriser des tissus de mauvaise qualité parce que le métabolisme ne suit pas derrière.

Les **aliments humidifiants** et les **aliments incompatibles** sont une catégorie d'aliments à éviter, si vous voulez une bonne qualité osseuse. En revanche, on va conseiller de consommer du **lait chaud et avec des épices** pour récupérer du **calcium** nécessaire pour les os.

En médecine moderne, on vous dit de manger des aliments qui contiennent des nutriments pour les os, qui ont besoin de **calcium**, de **magnésium**, de **vitamine D**. On va vous donner tout ça, mais on ne se pose pas la question de comment cela va être métabolisé. Si c'est trop lourd à métaboliser, vous pouvez avoir tout ce que vous voulez, non seulement vous n'allez pas régénérer vos os, mais en plus vous allez avoir des os de moins bonne qualité.

## Aliments à privilégier

**Clara :** Est-ce qu'il y a des aliments particulièrement recommandés pour fortifier les os ?



**Joyce Villaume-Le Don** : Alors voici ce que vous pouvez consommer pour fortifier vos os :

- Du **lait de vache**, de **chèvre** et des **laits végétaux**. Mais pas tous, si vous prenez du **lait de riz**, ça n'a aucun intérêt. Le **lait de soja** pareil, aucun intérêt.
- Des **oléagineux**, tels que les **noix**, les **amandes**, de l'**huile de noix** par exemple.
- Des **poissons entiers**, comme des **sardines** par exemple, pour récupérer le **calcium**.

Il faut aussi faire attention à **avoir une bonne digestion**. Pour savoir si vous avez une bonne digestion, c'est très simple, vous pouvez le savoir immédiatement, vous tirez la langue :

- Si votre langue est rose, vous avez une bonne digestion.
- Si elle est blanche, vous avez une mauvaise digestion.

Si vous avez déjà une mauvaise digestion, ça veut dire que votre métabolisme n'est pas optimal. Comme le **tissu osseux** et la **moelle osseuse**, ça fait partie des derniers tissus métabolisés, il y a des risques que votre métabolisme déjà osseux soit un peu ralenti. Si sur un métabolisme comme ça, vous mangez trop lourd, le corps n'assimile pas correctement, donc vous pouvez bien donner du **calcium** mais ce n'est pas assimilé.



## Les traitements ayurvédiques

### La pharmacopée ayurvédique

**Clara :** Pour ce qui nous intéresse particulièrement ce soir, est-ce que vous pouvez nous parler un peu des traitements proposés en médecine ayurvédique ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Voici les différents traitements que je recommanderais :

- La première chose, c'est une plante dont je parle mais tout le temps, qui est la **Guduchi**, qu'on nomme aussi *Tinospora cordifolia*. C'est une plante grimpante qui a des feuilles en forme de cœur. *Cordifolia*, ça veut dire « *en forme de cœur* ». On dit que cette plante remplace **l'effet des oestrogènes sur les os**. C'est appuyé par des études scientifiques.

Posologie : jusqu'à 6 g par jour pour une personne de 70 kg. **Attention, ne jamais dépasser 6 g par jour même si vous faites plus de 70 kg.**

- La deuxième plante qu'on va utiliser, c'est la **Shatavari**, qu'on appelle *Asparagus racemosus*, qui a un **effet significatif sur la minéralisation et l'ossification**, et qui va **éviter une perte excessive de calcium dans les urines**. On peut en effet uriner le **calcium**, c'est ce qui arrive quand on prend beaucoup de diurétiques ou de boissons comme du **thé** ou du **café**. Il y a beaucoup de femmes qui ont perdu beaucoup de **calcium** avec les **boissons diurétiques** pour perdre du poids. Dans ce



type de régime-là, quand on est une femme adulte et quand le métabolisme est stable, mais c'est un bon moyen de perdre du **calcium**.

Posologie : jusqu'à 6 g par jour pour une personne de 70 kg. **Attention, ne jamais dépasser 6 g par jour même si vous faites plus de 70 kg.**

- Ensuite, on va appliquer de l'**huile de sésame** et en particulier si vous avez de multiples **fractures**. S'il vous plaît, commencez à faire ça. Vous n'allez pas avoir les bénéfices immédiatement mais vous allez vous sentir mieux parce que ça va nourrir votre peau. Avec l'**huile de sésame**, vous allez vous sentir plus stable, même émotionnellement plus stable, sans pouvoir l'expliquer. Par la peau, on donne une nutrition extérieure. Il faut faire ça au minimum six mois quotidiennement. Le fait d'avoir des fractures répétées, c'est lié à quelque chose qui s'est installé sur des dizaines d'années. Pour qu'on puisse commencer à ralentir ça, il faut qu'on s'y mette quotidiennement et avec patience.

Faites une application d'**huile de sésame** sur l'ensemble du corps quotidiennement, avant la douche. Il faut le faire **avant la douche**, parce que la douche chaude sert à assimiler l'huile et ouvre les pores de la peau. Cela stimule le métabolisme de la peau et vous assimilez davantage. Si vous mettez de l'huile après la douche, ce qu'on fait en général pour avoir la peau douce, on passe d'un élément chaud, c'est-à-dire l'eau, à un élément plus froid à l'extérieur. Les pores de la peau se bouchent et la peau absorbe moins bien. Mettre de l'**huile de sésame** sur l'ensemble du corps, c'est pour nous une habitude quotidienne depuis l'enfance. L'Ayurvéda a été en capacité de produire un système qui sait anticiper ce qui va arriver dans 50 ans. Le fait de faire ces choses au quotidien fait que ces problèmes n'arrivent pas, ou



sont extrêmement mineurs. Il y a beaucoup de choses qui vous sont présentées comme étant inéluctables mais si elles sont anticipées, et notamment par l'hygiène de vie ayurvédique qui permet ça, elles ne s'installent pas.

- Ensuite, il y a la consommation quotidienne de **lait**. Pas de **lait de brebis**. De lait, si possible, de vache, de chèvre. Si vraiment vous ne pouvez pas autre chose, du **lait d'amande** ou du **lait de noisette**, quotidiennement. Le moment de la journée le plus adapté, c'est **dans l'après-midi**. Ça calme beaucoup le corps à un moment où votre organisme a déjà beaucoup travaillé dans la journée. En général, il y a des **flux de glycémie** à ce moment-là, les gens sont fatigués. Le grignotage, ça peut vous alourdir, mais prendre cette habitude aussi quotidiennement, c'est excellent pour prévenir tous les problèmes d'os.
- Pour redonner du **calcium** en forte dose à l'organisme, on va prendre des **coquilles d'œuf**, on va les mettre dans du **citron vert**. On va ensuite les laisser mariner toute la nuit. Le matin, on va boire le **jus de citron mariné dans les coquilles d'œuf**. Elles vont vous transmettre directement le calcium. En plus, le **jus de citron** favorise l'assimilation. C'est la méthode la plus rapide que je connaisse pour reminéraliser l'organisme. **En revanche, comme tout ce qui est très efficace, il faut que vous en fassiez des cures d'un mois, pas plus, trois, quatre fois par an, mais pas en permanence, car le corps ne peut pas utiliser l'excès de calcium et il va le stocker. Vous risquez de faire des kystes**. Le premier endroit sur lequel on trouve des kystes, c'est sur les reins. Cela peut ankyloser l'organisme, scléroser les artères, etc. Chez les femmes qui ont de l'**ostéoporose**, de l'**arthrose**, de l'**ostéopénie**, etc., on va leur donner des sachets quotidiens de calcium



à prendre, mais cela peut poser des soucis parce que le corps ne peut pas assimiler toute cette quantité en permanence. Ce n'est pas parce que vous donnez 100% de **calcium** au corps qu'il est en capacité de l'assimiler à 100%. Si on n'assimile que 50%, ces autres 50% vont venir ankyloser l'organisme. C'est quelque chose qu'on prend beaucoup en considération.

- Et enfin, une plante ayurvédique connue maintenant pour améliorer les os, qui est la **Shallaki**, *Boswellia Serrata*.

Posologie : prendre jusqu'à 4 g par jour.

Pour la fameuse personne qui a des gros soucis d'**ostéoporose**, je vous conseille déjà de prendre le combo **Guduchi-Shatavari** tous les jours. La **Guduchi**, par exemple, je l'ai prise tout le temps quand il y avait le Covid, car elle remonte beaucoup l'immunité, c'est hyper bon pour la santé. Avec la **Shatavari**, c'est un mélange hyper équilibré. Si vous prenez cela quotidiennement pendant 6 mois, vous allez voir que votre médecin va commencer à vous dire « *Ah mais c'est bizarre madame, il y a cela qui est mieux et cela aussi ! On ne sait pas d'où ça vient, mais c'est très bien.* »

Appliquez aussi de l'**huile de sésame** tous les jours pendant 6 mois, ça ne vous fera que du bien. Rien que ça, c'est ce que je vois de mieux pour arrêter de manière douce le processus dégénératif.



## Où trouver ces plantes ?

Je vous conseille le site suivant pour acheter des plantes et complexes ayurvédiques de très bonne qualité :

[Ayurveda.fr](http://Ayurveda.fr)

## Cas pratique au cabinet

**Clara :** Je voulais demander si vous avez eu un cas pratique dans votre cabinet d'une personne qui souffrait d'**ostéoporose** et que vous avez pu guérir et si oui, en combien de temps et qu'est-ce que vous avez pu lui administrer ?

**Joyce Villaume-Le Don :** L'**ostéoporose**, ça prend du temps. C'est ce que je dis à mes patientes. Je vais les voir une fois et puis après je vais les voir six mois plus tard. Cela fait partie des derniers tissus et le temps que ça change, il faut que la personne ait quand même une bonne hygiène de vie.

Je vais imaginer l'impact des **traitements ayurvédiques**. Comme vous voyez, même si tout à l'heure on m'a posé la question de comment améliorer les os, j'ai quand même pensé à votre foie en même temps. On pense en permanence comme ça. L'un des impacts positifs de ce mode de pensée est que des fois, il y a des gens qui reviennent avec des effets secondaires positifs sur d'autres maladies.



C'est une femme de la cinquantaine que je soignais pour sa ménopause, avec tous ses symptômes de ménopause, soit bouffée de chaleur, irritabilité, sueur nocturne. Je lui ai donné de la **Shatavari** qui est parfaite contre ces symptômes-là. Dedans, il y a des **phyto-oestrogènes**. La pré-ménopause, ça dure un certain temps donc ce n'était pas un traitement de deux semaines. C'était un traitement où on voyait le résultat au bout de quelques mois.

Elle revient et après elle me dit « *Joyce, je suis allée faire une densitométrie osseuse et ils m'ont dit qu'ils ne comprennent pas mais ma densité osseuse a augmenté par rapport à la dernière fois, alors que j'ai plus de 50 ans* ». Je lui ai dit « *C'est parce qu'en fait vous avez pris des plantes en permanence qui remontent la densité osseuse, bien que ce n'était pas pour ça que je vous les ai prescrites* ».

Souvent, dans les traitements ayurvédiques, j'avertis des effets secondaires positifs : vous allez avoir une **meilleure peau**, vous allez **plus concentré**, vous aurez **plus d'énergie**, etc. Mais pour ça, il faut réfléchir de manière holistique. Sinon, on ne peut pas arriver à ces résultats-là. On a beaucoup de contraintes. C'est d'ailleurs ce que mes élèves en Ayurvéda n'aiment pas. Par exemple, la **purée de sésame**, ce serait génial pour les os, c'est bourré de calcium, c'est super ! Oui, mais il faut que vous réfléchissiez au fait que ça ne va pas être bon pour une autre partie du corps, il faut donc trouver une autre solution.



## Le yoga

**Clara :** Je voulais savoir s'il y avait des postures de **yoga** en particulier qui permettaient de maintenir l'équilibre ou éventuellement d'avoir d'autres effets secondaires positifs.

**Joyce Villaume-Le Don :** En général, la pratique du **Hatha Yoga** est super. C'est la meilleure pratique, je pense. Dans cette pratique, il y a trois postures en particulier que je trouve très bien :

- La première, c'est la posture de l'arbre qu'on appelle **Vrikshasana**. **Vriksha**, c'est « l'arbre ». **Asana**, « la position ». Vous mettez les mains en haut et vous vous mettez sur une seule jambe. Cela vous oblige à travailler votre équilibre. Vous devez être concentré, vous ne pouvez pas penser à autre chose en même temps. En même temps, ça tire un peu sur les os parce que pour les renforcer, il faut les stimuler. Et donc, ça renforce les os.
- La deuxième c'est la posture du triangle qu'on appelle **Trikonasana**, où on est sur le côté. On va mettre sa main du bas sur sa cheville, ce qui forme une sorte de triangle. Cela étire et renforce les jambes, les hanches, le tronc, et en même temps, ça améliore la **solidité osseuse**. Ce qui est formidable dans le **Hatha Yoga**, c'est que ça mobilise très bien les muscles et ce qui stimule les os. Il y a certaines positions qui pourtant sont relativement douces, mais qui donnent une certaine tension qui est formidable pour la densité osseuse.
- La troisième, c'est la posture du **guerrier II**, qu'on appelle **Virabhadrasana II**. C'est la posture pour vous motiver. Vous étendez les



bras et vous regardez sur un de vos côtés tout en poussant avec la jambe opposée. C'est très guerrier. Ça augmente l'énergie, ça améliore votre motivation et ça améliore la santé osseuse. On utilise cette position du guerrier II contre l'**ostéoporose** et contre la **sciatique**.

## La dimension psychologique

**Clara :** On va passer à la dimension un peu plus psychologique de cette maladie. Les os, c'est un peu le squelette de la santé. C'est toujours très passionnant quand vous nous donnez un peu ce qui se cache derrière les racines de nos maux.

**Joyce Villaume-Le Don :** Les os, c'est la structuration mentale de l'individu. On est sur une **structure psychologique profonde**, c'est pour ça que ça n'arrive souvent qu'à un certain âge, quand l'identité de l'individu est particulièrement attaquée, liée à au changement du monde, à une vie qui a été déjà bien vécue. C'est à ce moment-là que les os peuvent être symboliquement attaqués.

- Souvent l'**ostéoporose** peut venir d'une déception du monde dans lequel nous vivons. Si vous prenez une personne de 80 ans, vous imaginez toutes les générations qu'elle a vues, et la génération dans laquelle elle s'est structurée psychologiquement, en général, n'a plus grand-chose à voir avec la génération dans laquelle elle vit. Cela crée un déphasage important qui peut créer cette forme de déception ou de désespérance passée, le sentiment d'être déçu par les gens, d'être déçu par soi-même.



- Ensuite, ça peut venir d'une absence de force pour tenir debout et avancer, une diminution de l'intérêt de vivre, qui peut être liée effectivement à plein de facteurs. Quand vous prenez de l'âge, vous n'avez plus de travail, donc la vie sociale peut être moins importante, vous avez perdu un certain nombre de personnes autour de vous, nécessairement. Vous avez vécu beaucoup de choses, donc il y a certains penchants psychologiques qui ne sont bien sûr pas inévitables, mais qui sont compréhensibles. Il peut donc y avoir une diminution de l'intérêt de vivre et le sentiment d'être exclus, inférieurs et sans intérêt. Une personne âgée peut ne plus se sentir utile, elle se sent moins rapide que les autres, moins parfois adaptée, donc la psychologie qui en découle peut être assez logique et donner le terrain propice pour que de **l'ostéoporose**. Cette position psychologique qu'on retrouve avec **l'ostéoporose**, est soutenue par **l'inactivité** qui arrive à la retraite. Il faut se rappeler que nos **hormones** en tant que femmes nous protègent relativement jusqu'à la **ménopause**. La **ménopause**, on peut se dire « *Je n'aurai plus d'enfant, ce mode de fonctionnement en tant que femme est terminé* ». Les femmes qui prennent de l'âge, ce n'est pas bien vu en général dans notre société. A cause de cette très mauvaise habitude sociétale, les gens peuvent avoir tendance à se dévaloriser en prenant de l'âge. Il y a des **sentiments de dévalorisation** qui peuvent impacter le corps.
- Il y a aussi toutes les désillusions qui peuvent être liées à des blessures émotionnelles qui n'ont pas été soignées. J'espère que dans les générations prochaines, ça arrivera moins, puisqu'on a de plus en plus d'outils pour soigner nos **blessures émotionnelles**, mais pour nos grands-parents, aller voir un psy, ce n'était pas bien vu. A l'époque,



seuls les fous allaient consulter un psy. Ces personnes-là ont vécu sans s'exprimer, sans faire attention à eux comme on fait attention à nous aujourd'hui, et puis il y avait des blessures émotionnelles depuis des dizaines d'années qui sont restées cachées, mais dont le corps parle.

## Conseils généraux

**Clara :** Merci, c'est vraiment très fascinant comme à chaque fois. Le temps passe vite, mais j'ai encore une dernière question à vous poser pour savoir si vous avez des conseils de façon un peu plus générale sur la santé des os.

**Joyce Villaume-Le Don :** Tout à l'heure j'ai entendu que l'Ayurvédā pouvait prévenir les problèmes d'os si c'était pris assez tôt et que si on a des bonnes habitudes de vie pour éviter ces problèmes-là, ils ne sont pas nécessairement inéluctables.

- Premièrement, je vous conseille de faire des cures de plantes qui vont vous régénérer. Pour nous, nos tissus se régèrent les uns après les autres. Si sur ces 7 tissus, ceux d'avant se régèrent moins bien, ils vont impacter ceux d'après. Ces quatre plantes soutiennent la régénération de l'os et la régénération de l'ensemble du corps :
  - l'**Ashwagandha** ;
  - le **Shatavari** ;



- l'**Amalaki**, c'est un fruit ayurvédique que je conseille de prendre quotidiennement.
- le **Guggulu** qu'on utilise beaucoup dans le soin des os et pour des problèmes de **polyarthrite**, d'**arthrose**, puisque c'est une résine, donc ça renforce l'os.
- Je vous conseille vraiment d'appliquer de l'**huile de sésame** quotidiennement sur l'ensemble du corps, avant la douche.
- Vous pouvez faire un **panchakarma**. C'est une cure de purification et de régénération ayurvédique. Il y a cinq karmas et le karma approprié pour soigner l'**ostéoporose**, c'est **Basti**. Ce sont des lavements qui passent par voie rectale et qui vont permettre de contrôler l'activité de **Vata**. L'**ostéoporose** est un tissu qui est détruit par **Vata**. Et ensuite ce karma va stimuler aussi l'ensemble du métabolisme, dont celui de l'os. Je me souviens de **Bastis** qu'on a administrés pour des personnes qui avaient des **infections dans l'os**. Pour soigner cette personne, on a fait des **Bastis**, des lavements, et ça a très bien fonctionné. Le **Basti** qu'on a donné à cette personne, il y a 15 ans, contenait du **lait** et de la **Guduchi**.
- Ensuite, appliquez toutes les semaines **un tampon de riz et de lait sur l'ensemble du corps**. Si la personne qui a déjà eu plusieurs fractures pouvait le faire une fois par semaine au moins, ce serait très bien. Vous faites cuire du **riz basmati**. Vous prenez une gaze, un tissu ou un chiffon. Vous mettez le **riz** cuit dans le chiffon, vous en faites un tampon. À côté, vous faites chauffer du **lait** et vous allez mettre ce **tampon de riz** dans le **lait**. Ensuite, vous allez tamponner l'ensemble du corps.



C'est un anti-inflammatoire, ça donne la peau douce, ça aide à cicatriser et c'est très bon pour les os, c'est un anti-douleur. Avec le **riz**, il va y avoir de l'amidon qui va sortir. On veut récupérer l'amidon avec le **lait** et bien faire rentrer dans la peau puisque la peau absorbe et transmet aux tissus qui sont en dessous. Essayez une fois et vous verrez, c'est très calmant. Si vous êtes énervé, vous serez très calme.

- Vous pouvez aussi manger des **noix**, des **amandes**, des **oléagineux** en général.
- Et enfin, vous pouvez faire des **auto-massages** avec des **huiles ayurvédiques** spécifiques, qui vont être encore plus denses que la fameuse **huile de sésame**, qui sont des huiles comme :
  - **Kshirabala. Kshira**, c'est « *lait* ». C'est une **huile de sésame** dans laquelle on a rajouté une plante qu'on appelle **Bala** et du **lait**. C'est assez dense comme huile.
  - **Dhanvantaram Thailam**, où **Dhanvantari**, est littéralement le « *Dieu de l'Ayurveda* ». C'est une huile qu'on utilise dans tous les problèmes de **Vata**. Pour les femmes qui accouchent, on peut mettre ça sur des bébés aussi. L'**ostéoporose** est un problème de **Vata**, donc il faut calmer ce dosha-là.

Voici donc les plantes que vous pouvez prendre en interne, en plus de mettre de l'huile sur le corps et de manger des oléagineux.

**Clara** : On retiendra bien le **lait chaud** pendant la journée, et surtout l'**huile de sésame**. On a fait jusqu'à maintenant un beau tour d'horizon de plein



**L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA**

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

d'outils entre l'alimentation, les herbes, etc. qui sont maintenant à votre disposition pour éloigner cette maladie silencieuse.

Je vous dis merci à toutes et à tous pour votre participation, vos questions et surtout votre fidélité à nos rendez-vous mensuels. Merci mille fois Joyce pour ce soir.

**Joyce Villaume-Le Don** : Merci à vous et à très bientôt !



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

## **LES QUESTIONS DES ABONNÉS**





## La cause du dos voûté

**Clara :** Claudine vous demande comment savoir si le dos qui se voûte est dû aux os ou aux muscles ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Le dos qui se voûte, c'est toujours lié à la colonne vertébrale. La colonne vertébrale, je crois qu'on appelle ça une **lordose**, elle va se courber. Il y a un **tassement vertébral** qui peut être lié notamment à une **fracture**. Vous ne pouvez pas vous voûter réellement à cause de vos muscles. Les muscles ne font que suivre. Le muscle suit la courbure et se bombe, et c'est toujours osseux.

## Le rôle des hormones sur l'ostéoporose

**Clara :** Laurence dit qu'on parle souvent d'**ostéoporose** liée à l'âge, mais les hormones jouent-elles un rôle important dans l'usure ou la porosité des os et la **sarcopénie** également ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Oui, tout à fait. J'ai parlé tout à l'heure de l'impact des **oestrogènes** notamment. C'est pour ça que le système hormonal féminin nous protège moins, surtout après la **ménopause**. C'est ce qui explique que les hommes ont beaucoup moins ce problème. Les hormones sont fondamentales. Pour nous, en Ayurvéda, les hormones n'existent pas. Il y a la médecine moderne qui a un certain mode de vision de la santé, qui est cohérent en lui-même, et nous, on a un mode de vision cohérent aussi en lui-même. Ce n'est pas comme une langue où on peut traduire mot pour mot.



Les hormones, pour nous, ça n'existe pas. On comprend ça à travers une autodestruction du corps parce que, justement, peut-être que le corps n'est pas assez nourri à cause de la vieillesse, mais la question d'hormones ne rentre pas en considération. Là, quand je parle d'hormones, c'est parce que je transpose sur du moderne, mais à aucun moment on parle de ça en Ayurvédā.

## Perte de taille et lumbagos

**Clara :** On a une question de Georgia qui écrit « *Moi, j'ai 60 ans, je suis prévenue médicalement que je suis sujette à ostéoporose. J'ai fait des lumbagos à répétition qui handicapent et j'ai perdu 6 centimètres environ. Que faire ?* »

**Joyce Villaume-Le Don :** Dans votre cas, il va falloir arrêter le processus parce que rien ne nous dit que ça ne va pas s'aggraver. Vu votre âge et vu déjà ce qui s'est passé, je pense qu'il est fondamental de faire trois fois ce que je vais vous enseigner parce qu'il faut vraiment qu'on arrête le processus de la maladie.

Vous êtes sur une maladie de type **Vata**. C'est l'élément de l'air et de l'espace. Quand ces éléments-là augmentent, ils détruisent tout ce à quoi ils sont en lien. Le problème de **Vata**, c'est qu'en fait, plus l'**ostéoporose** va se développer, plus il y a de risques que ça continue à se développer. C'est comme si c'était un peu **dégénératif**. Plus vous êtes fragilisée, plus **Vata** augmente parce qu'il y a des faiblesses. Plus **Vata** augmente, plus il peut toucher le tissu osseux et on est sur un cercle vicieux. Je vous recommande d'implanter ce soir les principes ayurvédiques et notamment prendre des plantes, et de prendre des bonnes habitudes. On va voir le fait de mettre de



l'huile tous les jours sur le corps et ça doit devenir une hygiène de vie. Vu l'âge et vu le développement de la maladie, il faut vraiment prendre soin de vous pour que vous n'ayez pas de nouveaux désagréments qui arrivent, voire même qui s'aggravent.

## Les bienfaits du Hatha Yoga

**Clara :** On a aussi une question de Georgia qui demande si le **Hatha yoga** est recommandé ou à proscrire ?

**Joyce Villaume-Le Don :** C'est totalement recommandé ! Le Hatha yoga est une excellente prévention qui fortifie les os. Les personnes qui pratiquent le yoga sur du long terme, soit 20 ans et plus, ont une meilleure santé osseuse.

## Le lien avec les bactéries buccales

**Clara :** Laurence demandait si les bactéries dans la bouche peuvent aussi être un symptôme de l'**ostéoporose**.

**Joyce Villaume-Le Don :** Je ne fais pas de lien avec quelque chose que je connais.

**Clara :** On a des précisions de Laurence par rapport au lien entre les **bactéries buccales** et certaines pathologies qui attaquent les **articulations**, le genou par exemple.



**Joyce Villaume-Le Don** : Cela pourrait se rapprocher de la physiopathologie de la **polyarthrite**. La **polyarthrite** est composée d'une **dégénérescence osseuse**, mais aussi d'un ankylosement du corps qui vient d'une mauvaise digestion. Toute mauvaise digestion signifie que n'importe quelle bactérie se développe aussi dans le corps. Ce serait le premier lien que je pourrais faire, mais encore une fois, pour l'instant, il n'y a rien de sûr, par rapport à ce que je connais.

## Le lait de brebis

**Clara** : Evelyne demande si le **lait de brebis** est aussi recommandé.

**Joyce Villaume-Le Don** : Le **lait de brebis**, on n'est pas fan du tout en Ayurvéda. Il y a un examen que je fais passer à mes élèves sur l'alimentation et les boissons. Dedans, il y a quels sont les pires produits laitiers. La réponse à l'examen est « *tout ce qui vient de la brebis* ».

Pourquoi ? Parce qu'en fait, nous en tant que mammifères, on produit aussi du **lait**, et ce **lait** a une manière de se diffuser dans le corps qu'on appelle un **potentiel froid**. Pour simplifier, un **potentiel froid**, c'est une substance que le corps va facilement retenir pour pouvoir se construire à partir de ça. Par exemple, le **lait** a normalement un **potentiel froid**, et si vous prenez quelque chose qui a un potentiel chaud, par exemple **une épice**, elle est là pour nettoyer votre corps, stimuler votre métabolisme, mais pas pour vous aider à construire. Or, le **lait de brebis** a un potentiel chaud, ce qui fait que le corps ne comprend pas. Le **lait** est, normalement, quelque chose de très



anti-inflammatoire. Il a une capacité à soigner des gastrites, des ulcères, des saignements.

Si vous prenez du **lait de brebis**, ça va aggraver tous ces problèmes-là, parce qu'il est chauffant. Notre corps ne comprend pas pourquoi cette substance qui est faite pour construire, puisqu'elle est très lourde et très nourrissante, a un potentiel chaud qui se diffuse beaucoup et qui le stimule en même temps. J'inclus aussi le **fromage de brebis**, qui a eu une très bonne presse. Tout le monde pense que c'est très sain, que c'est mieux que de la **vache**. Pas du tout ! C'est en lien avec les idées qu'on s'en est fait, et puis aussi la publicité.

**Clara** : Et le **lait de chèvre**, c'est dans la même catégorie que la **brebis** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Le **lait de chèvre** est un animal qui se nourrit d'herbes beaucoup plus légères à digérer, donc le lait de la chèvre est facile à digérer. C'est un **lait** qu'on va recommander, il est un peu moins nourrissant mais beaucoup plus équilibré. Le lait de chèvre est considéré comme un des meilleurs. Il me semble aussi que le **lait de jument** est excellent mais bon c'est pas les mêmes tarifs...

**Clara** : Est-ce que vous avez déjà goûté du **fromage au lait de yak** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Non, mais ça, ils font ça surtout au Tibet.



## Les laits végétaux

**Clara :** On avait une question d'Evelyne qui demandait ce que vous pensiez des **laits végétaux**.

**Joyce Villaume-Le Don :** Les **laits végétaux** c'est très bien pour les os et en particulier le **lait d'amande** et le **lait de noisette**. Ils sont beaucoup plus assimilables, mais traditionnellement ça n'existait pas car l'Ayurvédā est vieille de 5 000 ans, et les **laits végétaux** sont quelque chose d'assez récent. On ne l'utilise pas d'un point de vue thérapeutique, mais c'est très bien. Je recommande notamment à la personne qui a dit qu'elle avait déjà des fractures de boire tous les jours du **lait d'amande** et du **lait de noisette**, si le **lait animal** ne va pas sur sa digestion. C'est une excellente **nutrition chaude** aussi, parce que c'est quand même un peu lourd.

## Le lait de coco

**Clara :** On avait une question aussi de Claudine qui demandait ce que vous pensez du **lait de coco**.

**Joyce Villaume-Le Don :** Le **lait de coco**, en l'occurrence, pour les problèmes dont on parle, ça n'a pas d'intérêt, voire même c'est un peu **humidifiant**, donc pas d'intérêt. Dans d'autres cas, il pourrait être utilisé, mais pas pour ça.



## Le lithothamne et les protéines végétales

**Clara :** Frédérique demandait si le **lithothamne** ainsi que les **protéines végétales** étaient bonnes pour nourrir l'os.

**Joyce Villaume-Le Don :** Formidable pour le lithothamne ! **Les protéines végétales**, non. Les **protéines végétales**, déjà, ça apporte des protéines, c'est bien déjà. Il faut juste qu'on fasse attention qu'il y ait tous les **acides aminés** dont on a besoin, mais non, pas les **protéines végétales**.

## Le lait de soja et la vitamine D

**Clara :** On avait aussi une question de Laurence qui demandait si le **soja** a une incidence sur les os et si en Asie, il y a moins de problèmes d'**ostéoporose**. Elle demande aussi s'il faut consommer des aliments qui contiennent plus de **vitamines D**.

**Joyce Villaume-Le Don :** À ma connaissance, pour le **lait de soja**, c'est neutre. Pour la deuxième question, oui il y a beaucoup moins de cas d'**ostéoporose** en Asie. Quant à la troisième question, effectivement, l'exposition au soleil en petite quantité est bonne. Il faut comprendre que la **vitamine D**, ce n'est pas ça qui reminéralise l'os, c'est ça qui active le métabolisme de l'os. Quand vous en manquez, votre métabolisme osseux se ralentit. Vous pouvez donner 100% de **calcium** et vous pouvez en assimiler 50%. Si vous prenez de la **vitamine D**, ça stimule le métabolisme osseux et



du coup, vous êtes peut-être à 75% d'assimilation. La vitamine D est importante pour l'assimilation et pour le métabolisme de l'os.

## La purée de sésame

**Clara :** Un abonné demande si la **purée de sésame semi-complète** était bonne ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Alors, oui et non. En soi, le **sésame** contient beaucoup de **calcium**. Pour reminéraliser l'os, c'est extraordinaire. Néanmoins, pour nous, le **sésame** en interne est très mal vu. En externe, on utilise l'**huile de sésame**. En fait, le **sésame** est extrêmement chauffant. Cet aspect physiologique dans le corps est très mal supporté par le foie. Le foie ne supporte pas ce qui est trop chauffant.

Le foie a beaucoup de mal avec le **sésame** en général, plus encore s'il est concentré sous forme d'huile ou de purée. Si je vous dis de prendre ça pour améliorer vos os mais qu'en même temps, vous mettez votre foie en l'air et que du coup, vous commencez à avoir des problèmes de sang, ce n'est pas idéal. La filtration du sang va être minorée et on peut commencer à voir apparaître des problèmes de type sanguin, donc souvent des problèmes de peau, des réactions, etc. C'est pour ça que je vous dis oui pour vos os, mais si on regarde d'un point de vue holistique, je vous dirais non. Mettez l'**huile de sésame** en externe, mais la **purée de sésame**, c'est déconseillé pour votre santé.



## Précisions pour le mélange citron vert - coquilles d'oeuf

**Clara :** Georgia demande quelle quantité de **jus de citron** avec la **coquille d'œuf** ? Est-ce que c'est le **citron** entier ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Il faut que le **jus de citron** recouvre les **coquilles d'œuf**. Il n'y a pas de quantité en tant que telle parce que l'objet, c'est que le **citron** soit le médium du **calcium**. C'est juste pour recouvrir, donc vous n'avez pas beaucoup et tant mieux parce que c'est un peu **acide**. Après, une fois que vous l'avez filtré, vous pouvez l'utiliser dans de l'eau si vous voulez, c'est plus buvable. Pour nous, ce n'est pas une question de quantité parce que c'est une question de médium pour récupérer le **calcium** de l'**œuf**. Tant que l'ensemble de la **coquille d'œuf** est sous le **jus de citron**, c'est bon pour nous.

**Clara :** Evelyne demande également si on peut utiliser des **citrons jaunes** ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Ce n'est pas un souci, mais si je conseille du **citron vert**, comme j'ai donné l'exemple avec la **purée de sésame**, c'est que j'essaie de ne pas vous donner quelque chose qui produirait un autre effet négatif sur l'organisme. Le **citron vert** est beaucoup plus équilibré pour le corps, il est beaucoup moins agressif et le **citron jaune** n'est pas supporté par un tiers de la population. Il est très agressif, il peut donner des acidités, des ulcères, différents types de réactions. Je choisis quelque chose qui est plus doux. Peut-être que ça vous irait le **citron jaune**, mais comme dans le doute, je préfère vous conseiller du **citron vert**.



## Cancer hormonodépendant et Shatavari

**Clara** : Laurence demande, si on a des antécédents de **cancers hormonaux dépendants**, est-ce qu'il faut ne pas prendre la **Shatavari** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : **Non, on ne la prescrit pas en cas de cancer hormonodépendant.** Il ne faut pas la prendre lorsqu'il y a des excès hormonaux manifestes. **Par exemple, on n'en donne pas si une femme a des fibromes, des kystes ovariens, de l'endométriose, et de cancer.** Le cancer est un excès de prolifération de cellules. Dans les traitements des cancers, parfois on mélange plusieurs plantes, on les équilibre les unes avec les autres. Parfois, on a besoin de régénérer le corps donc, il peut y avoir de toutes petites exceptions, mais ce ne sera pas du niveau de ce qu'on peut aborder dans un webinaire. Donc non, on n'en prend pas.

**Clara** : Du coup, on peut remplacer ça par quelle plante ?

**Joyce Villaume-Le Don** : On peut la remplacer par de la **Guduchi**, qu'on peut très bien donner en cas de **cancer**.