



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Maîtrisez votre poids naturellement
grâce à l'Ayurvédā !**



SOMMAIRE

LA PRISE DE POIDS EN AYURVÉDA..... 3

Comprendre la prise de poids.....	5
Quelques chiffres.....	5
Le calcul de l'IMC.....	6
Le système métrique ayurvédique.....	7
Les causes de la prise de poids.....	10

LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUES.....16

Pratiques ayurvédiques pour perdre du poids.....	17
Conseils alimentaires et pharmacopée ayurvédique.....	17
Savoir penser sur le long terme.....	26
La dimension psychologique.....	28
Conseils pour garder la ligne.....	30

LES QUESTIONS DES ABONNÉS..... 33

Huile de sésame.....	34
Le manque de sommeil.....	34
L'urinothérapie.....	34
La ménopause.....	36
Jeûner avec de l'eau de riz.....	37
Le yoga considéré comme sport.....	38



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

LA PRISE DE POIDS EN AYURVÉDA





Présentation du webinaire

Ce soir nous allons découvrir comment cette science millénaire répond à un sujet médical mais aussi à un sujet de société, à savoir **la prise de poids**. Depuis des années, on entend tout et son contraire concernant la perte de poids, que ce soit le régime Dukan des années 2000-2010, puis d'autres régimes sans céréales, bref, que des **choses restrictives qui, à la longue, font prendre le double**.

Il y a aussi toutes ces crèmes minceurs en pharmacie mais qui font surtout grossir les poches de beaucoup de grands groupes pharmaceutiques, plutôt que d'avoir des résultats sur le long terme. De façon générale, on a l'impression qu'il n'y a pas de **solution, en tout cas durable et le plus naturelle possible**. Cette bataille contre le poids est souvent épuisante, et pourtant il existe des **solutions ayurvédiques** que Joyce va vous partager. On va parler d'alimentation, d'herbes ayurvédiques, de recommandations d'hygiène de vie, et aussi de méthodes dont vous n'aurez probablement jamais entendu parler pour perdre du poids !



Comprendre la prise de poids

Quelques chiffres

Clara : Est-ce que vous pouvez nous dire quelle est la prévalence du **surpoids** en France ?

Joyce Villaume-Le Don : On a des chiffres qui datent de 2020. Je me souviens quand j'étais à l'école, on craignait que la France devienne comme les États-Unis. Il se trouve que les chiffres actuels commencent à se rapprocher de ce qu'on disait à l'époque !

Il y a un vrai **enjeu de société** dans les chiffres dont je vais parler, et en plus qui se banalisent. En général, dans le monde entier, les gens prennent du poids. C'est en train de rentrer comme une **normalité**, alors qu'il y a des **impacts de santé** derrière, et qui explique un certain nombre de choses, comme par exemple cette **fatigue** qu'il y a partout.

Actuellement, en France, on a **47 % des adultes en surpoids**, ce qui fait quasiment la moitié des adultes. Dans ces 47 %, on a **17 % d'obèses**. Ce n'était pas tant au moment où l'on craignait de devenir comme les Américains.

Ce sont des chiffres qui augmentent rapidement, et surtout les chiffres de l'**obésité**, parce qu'il faut savoir que ce chiffre aujourd'hui, c'est **17% d'obèses adultes en France**. En 1997, c'était 8,5%. En l'espace de ce temps, on a gagné quasiment 10% ! C'est un taux qui touche en particulier les 18-24 ans, parce que chez eux, le taux s'est multiplié par 4, et chez les 24-34 ans, il s'est



multiplié par 3. On sait qu'il y a une prévalence plus importante de **surpoids** et d'**obésité** dans les catégories sociales qui sont plus défavorisées, pour des raisons d'éducation et de budget alimentaire.

Le calcul de l'IMC

Clara : Je ne sais pas si vous vous souvenez, au collège, au lycée, on a calculé notre **indice de masse corporelle**. Je vous laisse nous faire un petit rappel de cet **IMC**, pour nos auditeurs et auditrices ce soir.

Joyce Villaume-Le Don : Pour les auditeurs et auditrices ce soir, on va voir deux normes. La norme internationale est notamment prévalente pour l'OMS. On va aussi voir, selon l'Ayurvédā, comment est-ce qu'on calcule le poids d'une personne.

L'**IMC**, l'**indice de masse corporelle**, donne une idée assez large. C'est assez souple pour savoir si vous êtes sur un poids dans lequel vous ne risquez pas de déclencher les maladies. Cela permet de savoir si on a un poids minimum sain.

Pour ce calcul, il faut prendre votre poids qui va être divisé par votre taille et multiplié par votre taille. Par exemple, si vous faites 50 kg à 1,60 m, ça va faire 50 divisé par 1,6 fois 1,6 et vous aurez un IMC de 19,5, ce qui est en l'occurrence normal.

- Si vous avez un **IMC** qui est inférieur à 18,5, donc c'est kg par m², vous avez une **insuffisance pondérale**. Vous êtes trop maigre et votre corps



est trop affaibli. Dans ma patientèle de mannequins, la dernière consultation que j'ai eue avec une de mes clientes était à moins de 18,5.

- Entre 18,5 kg par m² et 25 kg par m², vous avez une **corpulence normale**.
- Quand vous dépassez 25 kg par m² et que vous êtes entre 25 kg par m² et 30 kg par m², vous êtes en **surpoids**.
- Au-delà de 30 kg par m², entre 30 kg par m² et 35 kg par m², on est en **obésité**.
- Si c'est supérieur à 35 kg par m², vous êtes en **obésité morbide**.

Vous pouvez faire le calcul dès maintenant pour savoir où vous en êtes et à quel point ce webinaire vous concerne ou non.

Aujourd'hui, très peu de personnes peuvent se dire « *Je ne prendrai jamais de poids* », vu toutes les causes dont on va parler, qui sont omniprésentes.

Le système métrique ayurvédique

Clara : Ce sont des échelles standardisées à l'échelle internationale. Qu'en est-il pour la vision ayurvédique ? Est-ce qu'il y a des échelles similaires ou est-ce qu'il y a d'autres systèmes de calcul ?



Joyce Villaume-Le Don : Pour l'Ayurvédā, on a un poids qui se calcule selon la constitution de naissance. Quand vous avez un profil **Vata**, vous êtes naturellement plus mince que les autres. C'est normal et il faut que vous restiez comme ça. Si vous devenez à un poids moyen, vous allez perdre de la force et de l'énergie.

Les profils **Vata** ont un poids naturellement plus mince avec une ossature légère. On va compter 15 points au-dessous de la taille. Par exemple, si vous faites 1,65 m, on compte 15 points en dessous de 1,65, ça fait donc 50 kg. Souvent, j'entends « *Oh mon Dieu, ça fait mince* », mais en fait, c'est pour ça que je vous ai dit ça en amont. Aujourd'hui, si on regarde par exemple les photos de nos grands-parents, ou même des photos qui datent d'il y a 30 ans, etc., on va observer que naturellement, les gens étaient plus minces. On s'habitue à voir partout un surpoids qui s'installe. Quand les personnes sont minces, elles paraissent plus minces qu'elles l'étaient il y a 30 ans parce que la norme a changé.

J'ai souvent un décalage entre ce qui est bon pour la santé de la personne et là où elle a le maximum de poids, d'énergie, de force et l'image qu'elle a de son corps. Aujourd'hui, le fait d'être mince commence à devenir un peu rare.

Les profils **Pitta** ont une corpulence et une taille qui sont moyennes. On va compter environ 10 points en dessous de la taille. Par exemple, si vous faites 1,65 m, ça fait 55 kg.

Les profils **Kapha** ont une masse osseuse qui est plus lourde et sont de nature ronde. On compte 5 points au-dessus de la taille. Par exemple, si vous faites 1,65 m, ça va donner 60 kg.



Il s'agit du **meilleur ratio poids-force-énergie**. A ce poids, la personne va avoir du coup un maximum d'énergie et un corps qui va être stable.

Clara : Dans ces trois profils, quels sont ceux qui ont le plus tendance à prendre du poids ou à perdre du poids ? Est-ce qu'il y a des tendances parmi ces **doshas**-là ?

Joyce Villaume-Le Don : Les personnes qui ont plus tendance à prendre de poids, ce sont les personnes **Kapha**. Les personnes qui ont tendance à perdre du poids, ce sont les personnes **Vata**.

En général, l'image de chaque personne est déformée. Les personnes qui sont en surpoids, dans la famille **Kapha**, quand je leur dis « *Ah, vous devriez être à ce poids-là* », ils me regardent et font « *C'est beaucoup trop maigre. Je ne vais pas ressembler à moi-même* ».

A l'inverse, les personnes **Vata**, qui ont une tendance à perdre du poids, quand je leur dis « *Vous devriez reprendre tant* », ils me répondent « *C'est beaucoup trop, je veux rester mince* ».

C'est cette image dont je parlais qui modifie les perceptions et qui fait qu'on n'arrive pas à vraiment trouver quel est le bon poids.



Les causes de la prise de poids

La prise de graisse en Ayurvéda est liée au **manque d'activité physique**, aux **aliments gras** et à l'**alcool**. Il y a certains profils ayurvédiques, les **Kaphas**, qui ont génétiquement tendance à l'embonpoint. Toute leur vie, il faudra qu'ils fassent attention à leur alimentation, qu'ils ne peuvent pas se nourrir comme se nourrissent un profil **Pitta** ou **Vata**, sachant que chaque profil ayurvédique a des forces et des faiblesses.

Par exemple, les personnes de type **Kapha** ont certes tendance à prendre du poids, mais elles ont en général plus de force, de résistance que les autres.

Voici les différentes causes de la prise de poids :

- On va avoir un certain nombre d'habitudes de vie comme la **sédentarité** et en particulier l'**absence de marche**. On voit beaucoup ça aux États-Unis, le fait de prendre sa voiture tout le temps. C'est bien d'avoir une certaine dépense naturelle physique pour assurer que votre poids soit régulier. Tout dépend de l'activité physique du sport que vous faites, qui peut aussi être irrégulier ou insuffisant par rapport à vos dépenses quotidiennes. On dit que c'est bien de faire **une heure de sport par jour**, mais si toute la journée vous êtes assis, pour garder un poids de forme ce n'est pas si évident que ça.
- On dit que l'**obésité**, c'est la **maladie du pauvre**. Il y a le statut social qui rentre en considération. C'était le cas il y a 30 ans et ça l'est encore aujourd'hui.



- Le fait de **manger sans faim**.
- Le fait de **manger en portant son attention à autre chose**, à savoir la TV, la lecture, les discussions, etc. C'est très Français le fait de converser pendant le repas !
- L'**environnement** aussi. Quand on a tout le temps des publicités tentatrices sur le dernier Magnum, les chocolats ou notamment dans les arrêts de bus, c'est difficile de résister. On a cette publicité tentatrice un peu partout, qui fait que si vous n'aviez pas idée de manger un Magnum, on va vous la donner. C'est un fort impact sur les esprits plus fragiles, comme les enfants par exemple.
- Les **troubles psychologiques** aussi. Cela peut être deux types de troubles. Tout ce qui est trouble autour de l'alimentation, comme la **boulimie non vomitive**, mais aussi ça peut être des signes de **dépression**. C'est en fait un trouble psychologique qui a pour conséquence la **prise de poids**. L'alimentation est une compensation psychologique et émotionnelle pour beaucoup d'entre nous. On a été notamment élevés comme ça. Quand on était sages, on avait des bonbons. Quand c'est notre anniversaire, on a un gâteau. Quand on a quelque chose à fêter, on mange plus riche. Le reste du temps, on est plus à la diète. De ce fait-là, il y a ce **système de récompense** qui fait qu'un certain nombre de personnes, lorsqu'elles ne se sentent pas bien, se disent « *Au moins, j'ai ce plaisir-là dans la journée* ». Quand j'allège l'alimentation de certains de mes patients, souvent les personnes me disent « *Mais ça va être triste, qu'est-ce que je vais manger ?* ». Comme si l'alimentation avait non seulement pour but de nous nourrir, mais



aussi de nous divertir. Il y a une sorte de divertissement, et ça favorise la **prise de poids**.

- Suite à une **grossesse**, ce n'est pas forcément évident, suivant le nombre de kilos que vous avez pris, de perdre par la suite.
- Des **perturbations hormonales diverses et variées**. Par exemple, quand vous faites de l'**hypothyroïdie**, vous prenez du poids.
- Il y a aussi le **stress**. Le **stress** peut avoir deux effets. Soit il peut vous faire perdre énormément ou soit ça peut faire prendre, souvent parce que les personnes mangent plus, mais aussi parce que le métabolisme se comporte différemment. A l'inverse, la prise de poids peut être due à un **manque de stimulation**.
- Quand la personne est **trop heureuse**, qu'elle mange ce qu'elle aime, qu'elle est tout le temps en train de rire, etc.. Une personne heureuse, c'est un type de surpoids en Ayurvédā !

Clara : Est-ce que vous pourriez faire une différence, pour que ce soit vraiment très clair, entre l'**obésité** et le **surpoids** ?

Joyce Villaume-Le Don : J'oubliais de préciser qu'en Ayurvédā, on conseille de **manger en silence**. Pendant mes études, quand il fallait que j'applique ça en tant que Française, c'était le baignoire. J'ai fait faire cet exercice à mes étudiants en France. On s'est rendu compte qu'en mangeant en silence, on mange moins et on est rassasié beaucoup plus vite. La manière dont on mange a un réel impact sur notre poids.



Je reviens à votre question sur la différence entre l'**obésité** et le **surpoids**. Dans les deux cas, c'est difficile à soigner, surtout l'**obésité**. L'obésité est une maladie tandis que le **surpoids** est plutôt considéré comme un problème.

On pense que c'est la même chose, que c'est juste quelques kilos en plus, mais pas du tout. Les gens obèses autour de vous sont souvent des gens incompris, et qui souvent ne se comprennent pas eux-mêmes. Il y a une chape de plomb de jugement autour de cette maladie.

On se dit souvent « *Mais pourquoi il / elle ne peut pas arrêter de manger ?* ». Ce n'est pas si simple. Lorsqu'une personne devient obèse, son corps a atteint une certaine saturation de **masse grasseuse** qui fait que le **système nerveux central** va se bloquer et va dire « *Toute cette quantité de graisse, il ne faut pas qu'elle parte du corps, on va la protéger* ». Cela arrive pour n'importe quelle accumulation dans le corps. Si vous avez trop de **sang**, trop de **muscles**, etc. C'est le cas pour les **tumeurs** aussi. À partir d'une certaine saturation, le corps n'essaye pas de réguler mais au contraire va nourrir en priorité cette couche-là.

Le système nerveux des personnes obèses bloque le fait de perdre du poids. Dès que le corps est en train de perdre, immédiatement, la personne va avoir faim. Ce sont des personnes qui vont devoir se battre contre elles-mêmes juste pour perdre quelques kilos parce que, d'une part, leur système est bloqué et, en plus, elles vont avoir très faim. Comme ces personnes ont très faim et que dès qu'elles mangent, cela nourrit en priorité la masse grasseuse, elles vont faire des **hypoglycémies**, se sentir **faibles, sensibles**.



C'est une vraie bataille de ne pas tomber sur des **choses sucrées et très nourrissantes** parce qu'on a juste envie de se calmer. C'est la différence majeure avec le **surpoids**.

L'autre différence majeure, c'est qu'une personne obèse, si effectivement elle se met à la diète de salade, etc., comme son système nerveux a bloqué la perte de poids, elle va les prendre sur d'autres tissus. La personne, en s'affaiblissant, perd à peine quelques kilos. On les regarde, on dit « *C'est quand même pas compliqué de manger que de la salade un peu et du riz pour perdre du poids* ». Si après elles changent leur alimentation, si elles lâchent prise, elles vont reprendre encore plus. C'est complètement désespérant. Les gens pensent que c'est une question de volonté.

Imaginez, vous vous sentez faible, vous avez faim, vous devez manger de la salade et vous ne perdez pas de poids. C'est un jugement trop rapide de dire que c'est un problème de volonté. Ce n'est pas vrai. Nous tous, si on est dans ce cas-là, on n'y arriverait sûrement pas.

Une personne en **surpoids**, si elle commence à manger de la salade, à faire beaucoup de sport, elle va perdre, puisque le système n'est pas bloqué. Il faut juste qu'elle se mette à la diète. Alors qu'une personne qui est en **obésité**, qui se met à faire beaucoup de sport, va être épuisée très rapidement, en dehors du poids qu'il faut bouger. Son système à l'intérieur est fragile. Quand vous êtes en **surpoids**, vous avez de la masse en plus, mais c'est un peu réparti partout.

L'**obésité**, c'est vraiment certains tissus qui sont nourris et pas les autres. C'est une différence majeure, et c'est pour ça que l'**obésité** est une vraie



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

maladie, incomprise, et qui provoque en plus des **problèmes psychologiques**, parce que les personnes se pensent nulles, etc.



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUES



Pratiques ayurvédiques pour perdre du poids

Conseils alimentaires et pharmacopée ayurvédique

Clara : Vous avez parfaitement souligné ce **problème de culpabilisation**. La plupart des gens ne connaissent pas les batailles que les personnes mènent, au niveau physique mais aussi psychologique. Cela me permet de faire une transition sur l'une des parties qui nous intéresse le plus ce soir, à savoir les solutions ayurvédiques pour perdre du poids, mais cette fois-ci durablement et le plus naturellement possible. Je laisse la parole à Joyce pour vous exposer toute l'intelligence de la médecine ayurvédique.

Joyce Villaume-Le Don : En Ayurvédā, on préfère prendre notre temps pour induire une **perte de poids**, plutôt que de courir sur quelque chose qui va affaiblir la personne et qui risque de ne pas durer dans le temps. Si une personne a une tendance à la **prise de poids** ou au **surpoids** ou à des **problèmes de poids chroniques**, il faut qu'elle commence à envisager un mode de fonctionnement différent, et ceci sur le long terme.

Quand je donne une diète pour supporter la psychologie des personnes, je les préviens qu'il y aura une **privation calorique** pendant un certain temps. Ensuite, on va pouvoir réintroduire des aliments. Ce n'est pas toute votre vie que vous allez être comme ça. Néanmoins, il y a certaines habitudes qu'il va falloir garder. Je vais vous rappeler des basics et après je vais aller sur des choses moins connues.



- On va retirer des **aliments gras et lourds**, en particulier les **produits laitiers d'origine animale**. Dans la publicité, on aime bien montrer une femme au régime qui mange un **yaourt**. Pour moi, c'est un **produit laitier** très bien assimilé par la **masse grasseuse**. Il faut éviter de prendre des aliments très bien assimilés par la masse grasseuse. Je parlais du **yaourt** comme exemple car je sais que ce n'est pas connu qu'il faut enlever les **produits laitiers** et même ceux à 0% de **matière grasse**. Nous, en Ayurvéda, on voit de **manière holistique** l'impact d'un aliment sur le corps. Ce n'est pas juste une question de **matière grasse**. On prend bien du poids avec du **sucré**, ce n'est pas du gras, mais le corps fabrique du gras avec. Avant le **yaourt**, il y a surtout le **fromage** qu'il faut retirer. Le **fromage**, naturellement, pour prendre du gras, c'est formidable, avec le **beurre** aussi. Le pire c'est le **beurre salé**, parce que le **sel** fait que le **beurre** est directement assimilé.

Le **lait** favorise la prise de poids, c'est indéniable. Il n'y a pas de produits laitiers qui ne fait pas prendre du poids, sauf des produits laitiers transformés qu'on utilise en Ayurvéda comme le **buttermilk**, qui est un **yaourt** qu'on a dilué, mais à part ça, que ce soit la **crème fraîche**, le **fromage**, le **yaourt**, etc., tous les **produits laitiers** font perdre du poids. On va donc retirer les **aliments gras et lourds** en particulier, et les **produits laitiers d'origine animale**.

Les aliments lourds doivent être réservés au repas du midi. C'est quelque chose de commun chez les personnes qui travaillent. Elles mangent léger à midi et complet le soir. Le soir, les gens disent « *Comme ça, je compense* ». Vous compensez d'un point de vue des nutriments, mais d'un point de vue des calories, vous n'allez pas les brûler. Vous allez vous coucher dans les 3-4 heures qui suivent max, et



cela se stocke pendant la nuit. Vous pouvez prendre 10 kilos en plusieurs années juste en faisant ça sans avoir de calories en plus. C'est la **viande** qu'il faut manger à midi et tout ce qui est **céréales avec gluten**. Si vous voulez prendre un dessert, c'est à midi, pas le soir. Le soir, c'est léger, donc, **végétarien**. On peut favoriser les **céréales sans gluten**. Le soir, pas de desserts hormis des choses légères telles que des **compotes**, des **fruits**, etc.

- Pour les personnes en **obésité**, il faut casser ce cercle vicieux. Pour faire que le corps accepte de perdre, il faut le purifier. On va faire des **cures du foie**. On va donner des **purgations laxatives du Dr. Clark**. Vous pouvez facilement le trouver sur Internet et le faire avec toutes les explications heure par heure. C'est une purgation qui se fait sur 24 heures. Tout le monde peut le faire. Cela apprend au corps à perdre. En Ayurvéda, on dit que les canaux de la **masse graisseuse** sont bloqués. Le métabolisme est bloqué et, en purifiant le corps, on débloque ce qu'on appelle les **Srotas**.
- L'Ayurvéda accepte l'**urinothérapie**, donc l'usage de l'urine humaine comme animale comme étant un moyen thérapeutique très efficace contre certaines maladies. C'est un point qui est tabou. Les tabous c'est en fonction des habitudes, nous en France on mange des escargots et des grenouilles, ça ne nous pose pas de soucis, mais il y a certaines choses qu'on ne va pas faire.

Pour perdre du poids, il va s'agir d'ouvrir des canaux. Il faut donner des substances qui pénètrent dans le corps et qui favorisent la **perte de**



poids. L'**urine** est formidable pour garder la ligne. C'est le deuxième jet du matin qu'il faut prendre en totalité. **Il faut savoir que c'est une thérapie très efficace, donc il faut la faire sur du court terme, sinon elle peut même endommager le corps tellement c'est efficace.** Cela va nettoyer l'ensemble de votre corps. L'**urine** n'est pas du tout sale, c'est une substance totalement désinfectante et qui hyperstimule votre métabolisme. D'un coup, vous allez avoir plus faim, vous allez avoir les joues rouges, vous allez avoir une belle mine et cela va avoir tendance à vous faire perdre du poids, à vous faire fondre. Ce n'est pas quelque chose que vous avez besoin d'acheter ! Il faudrait prendre un verre tous les jours, à jeun.

C'est une décision personnelle de le faire ou pas. Je ne recommande cette pratique qu'aux personnes que je connais bien. Par exemple, à mes étudiants, je peux leur donner ce type de thérapie quand je vois qu'ils ont du mal à perdre du poids, mais c'est très tabou en France. Cela peut être presque passé pour du charlatanisme, alors que c'est réellement quelque chose utilisé depuis des millénaires, sur lequel on a des très bons résultats. En Inde, on utilise aussi de l'**urine de vache** en poudre, mis sous forme pharmaceutique. Ce sont des pratiques qui peuvent paraître barbares, ce qu'on peut comprendre, parce que depuis qu'on est petit, on nous a appris que c'était sale. Le corps doit évacuer l'urine car il ne peut pas le réutiliser pour des questions de réhydratation. Par exemple, le fait de boire son urine, sauf si vous êtes dans le désert, ça ne va pas vous réhydrater. Mais l'utiliser pour d'autres raisons, oui. C'est aussi utilisé pour enlever les insectes des plantes et dans l'agriculture.



- Il y a des **massages en externe** comme le massage **Udvaartana** à la **farine de pois chiches**. Vous allez masser le corps avec l'ensemble de la **farine de pois chiches** un jour. On frotte sous la douche, à sec, et le lendemain, on va mettre de l'**huile de sésame** sur l'ensemble du corps. La **farine de pois chiche** absorbe la masse grasseuse, mais on ne veut pas non plus dessécher le corps. On va donc alterner avec de l'**huile de sésame** en externe, qui est un **régulateur de corpulence**. Si vous mettez tous les jours de l'**huile de sésame** sur le corps, si vous avez du poids en trop, elle va vous aider à vous affiner. Si vous manquez de poids, elle va vous aider à en prendre. C'est pour cette raison qu'on alterne entre les deux.
- On va choisir des aliments qui font perdre du poids. Quand j'étais petite, je voyais des femmes qui prenaient de l'**ananas** parce que c'était censé perdre du poids. En Ayurvéda, il y a des choses qu'on utilise depuis des millénaires. Il y a deux **céréales** qui aident à perdre du poids :
 - l'**orge** ;
 - le **millet**.

Ce sont des céréales plus communes en Inde. Quand je faisais mes études en Inde, le soir, je mangeais de l'**orge bouillie**. On n'arrêtait pas de me dire « *Arrête de manger ça, tu vas finir par fondre et tu vas disparaître* ». C'était connu que l'**orge** faisait perdre du poids. Je mangeais de l'**orge** car cette céréale aide à garder une peau de bonne qualité. En Inde, avec la pollution, la chaleur, j'avais une tendance à avoir une peau avec imperfection.



- On va conseiller de prendre un mélange de **Triphala**, de **Trikatu**, de **sel**, et d'**huile de sésame**. **Triphala** aide à réguler la masse musculaire. **Trikatu** est très amincissant, ça décuple le rythme du métabolisme. Le **sel** et l'**huile de sésame** permettent à ce que ça rentre dans le corps. Les personnes qui sont en **obésité** ne peuvent pas prendre exactement les mêmes plantes ou médicaments que les personnes qui sont en **surpoids**. Ce n'est pas qu'une question de poids, c'est une question de métabolisme. Les **Srotas** sont bloqués, donc on essaye de mettre des adjuvants pour que ça rentre mieux dans le corps et que ça soit mieux absorbé.

Posologie : 2 g de **Triphala** + 2 g de **Trikatu** + **sel** + ½ cuillère à café d'**huile de sésame**. Prendre un tiers de cuillère à café de ce mélange deux fois par jour, aussi longtemps que nécessaire.

- On va prendre **Vidanga**. C'est une plante vermifuge très efficace mais on l'utilise aussi pour se détoxifier et enlever ce qu'on appelle l'**Ama** et perdre du poids. On va y ajouter du **gingembre** en poudre. Le gingembre en poudre est l'épice la plus détoxifiante qui existe, en tout cas en Ayurvéda. Avec le **curcuma**, ce sont les plus détox. Pour transformer l'**Ama**, c'est le mieux. On va équilibrer ça avec de l'**Amalaki** parce que le **Vidanga**, c'est très fort comme plante. Pour perdre du poids, il va falloir donner des plantes très efficaces, sinon ça ne va pas bouger. Il faut donc équilibrer le mélange. En Ayurvéda, le but est de perdre du poids et de ne pas créer un autre problème, parce qu'on dit



bien en Ayurvédā, si on soigne quelque chose, mais qu'on crée un autre problème, alors ce n'est pas un traitement et ce n'est pas un soin.

L'**Amalaki** est un fruit qu'on utilise dans le **Triphala**, qui contient beaucoup de **vitamine C**, qui va équilibrer cette formule. On va mettre ce mélange de plantes avec du **miel**. La manière dont on voit le **miel** en Ayurvédā est complètement différente de la manière dont c'est vu en Europe. Le **miel** a énormément de propriétés thérapeutiques, dont le fait d'aider à perdre du poids.

Posologie : prendre un tiers de cuillère à café, deux fois par jour, du mélange **Vidanga, Amalaki, poudre de gingembre, miel** et **eau**.

- Le matin, on va conseiller de prendre de l'**eau miellée**. Le **miel** a une propriété qu'on appelle en sanskrit « **Lekhana** ». Ça veut dire que ça **récurer les tissus**. C'est parfait pour perdre du poids. Aujourd'hui, les **miels de qualité**, ça ne court pas les rues. En Inde, il faut savoir que tous les miels sont coupés au **glucose**. Le **miel** a des propriétés opposées à celles du **glucose**. La manière dont ce **sucre** est métabolisé dans le corps est complètement différente du **glucose**. Si on met du **glucose**, on n'a plus aucune propriété thérapeutique. En France, on fait chauffer le **miel** pour des normes sanitaires, ce qui le rend toxique. Il faut l'acheter chez votre artisan préféré, qui fait du **miel** juste à côté de chez vous. En plus, ça soutient nos petits producteurs. A prendre tous les matins dans de l'eau tiède, cela aide à faire perdre du poids grâce à cette propriété qu'on appelle **Lekhana**, qui est de récurer les tissus.



Posologie : prendre une cuillère à café de **miel** dans de l'eau tiède tous les matins.

- On peut faire des décoctions de ma fameuse plante **Guduchi**. C'est une plante détoxifiante, à prendre avec du **Triphala**, du **Shilajit**, qui est une plante qui est non seulement détoxifiante, mais qui aussi redonne de la force. C'est valable pour une personne particulièrement obèse, qui sont faibles, les autres tissus sont sous-nourris. Il faut régénérer le corps en même temps qu'on fait perdre du poids. On met du **Shilajit** qui est une **substance détoxifiante et reminéralisante**, qui contient énormément de **minéraux**. Le **Shilajit**, c'est une roche qu'on trouve dans l'Himalaya. On va rajouter ça du **Guggulu**. C'est LA plante pour perdre du poids. C'est une résine d'arbre qui vit dans des milieux désertiques et ça absorbe la masse graisseuse.

Posologie : Pour de la prévention, faire une décoction de **Guduchi**, **Triphala**, **Shilajit** et **Guggulu** en même proportion et prendre un verre à moutarde deux fois par jour. Par plante, c'est un tiers de cuillère à café.

- Peut-être qu'autour de vous, il y a des personnes qui auront trouvé d'autres méthodes que l'Ayurvéda pour perdre du poids et qui sont très contentes. Heureusement, il n'y a pas que ça qui marche. Ensuite, l'objectif, c'est de ne pas reprendre. C'est un autre challenge. Pour ces personnes-là, on va leur conseiller de prendre l'eau miellée le matin, et de faire une journée d'eau de riz par semaine.

La personne va prendre une journée où elle va jeûner, et ça, ça garantit qu'il n'y aura aucune reprise de poids. Dans notre société, on prend du poids car on ne fait qu'accumuler les excès. Sur des générations



antérieures, il y avait des périodes de **jeûne** dans tous les pays. On avait le **carême** par exemple. Ces jeûnes-là, qui nous paraissent non nécessaires, étaient aussi **thérapeutiques**. On a ça dans toutes les religions. Quand on veut garder un poids de forme, il faut se donner des jours où on mange naturellement moins. C'est un **régulateur de corpulence**. Cela permet d'éviter de produire de l'**Ama**, de se détoxifier. **Il ne faut pas trop le faire. L'objet, ce n'est pas de perdre trop et d'être maigre.** Beaucoup de personnes disent qu'elles n'arrivent jamais à garder leur poids de jeunesse, alors que c'est tout à fait possible. Comme votre métabolisme se ralentit au fur et à mesure du temps, tous les excès vont être vécus de moins en moins bien. Ce genre de technique, utilisée depuis la nuit des temps, comme de **jeûner** une fois de temps en temps, a une vertu régulatrice du corps et du poids. Ce jour de **jeûne** peut être autant pour les personnes qui veulent perdre du poids que pour ceux qui veulent rester stables.

- On a un mélange qui s'appelle **Chandraprabha Vati**. C'est un mélange très romantique qui signifie la « *Lumière de la lune* ». C'est un antidiabétique qui aide aussi à faire perdre du poids, qui régule les émotions et qui est un diurétique.

Posologie : prendre 0,5 à 1 g par jour avec de l'eau ou du **miel**, trois fois par jour.

- On va donner **Triphala** et **Guggulu**. Le **Guggulu**, c'est la fameuse résine qui vient de la zone désertique, qu'on va mélanger avec le **Triphala**. Le **Guggulu** agit très bien sur la masse grasseuse et le **Triphala** sur la masse musculaire.



Posologie : prendre 1 à 2 g du mélange dans de l'eau ou du **miel**, trois fois par jour.

Savoir penser sur le long terme

Quand vous avez plus de 10 kilos à perdre, il faut réfléchir à quelque chose qui soit tenable dans le temps. Il faut avoir une alimentation stricte dans laquelle on va inclure des moments où on va pouvoir manger ce qui nous fait plaisir. Si vous avez besoin de perdre 10 kg, il faut au moins faire des efforts stricts pendant 3 mois, où il va y avoir très peu d'écarts.

Comment faire pour tenir ? C'est tout le rôle aussi de mon travail et de celui des thérapeutes en Ayurvédas, pour accompagner la personne sur ce qu'elle peut faire. Je vois beaucoup de personnes qui s'y mettent à moitié. C'est la pathologie où j'ai des gens qui viennent le plus me consulter, qui reviennent et qui n'ont rien fait. Ils disent « *Je ne comprends pas, je n'ai pas perdu de poids* ». Je leur dis « *Vous n'allez pas perdre de poids en prenant des plantes, sans faire du sport et si vous faites des écarts tous les 3 jours* ».

Les plantes vous nettoient, mais elles ne vous aident pas à perdre de poids parce que vous n'enclenchez pas la machine. Les personnes perdent 1 ou 2 kg après cela stagne. La **perte de poids**, c'est comme une décision d'arrêter de fumer. C'est moins pire, c'est moins difficile, quoique pour les personnes obèses, ça vaut au moins cet exemple-là, voire plus.

Cette démarche demande énormément de volonté, de maîtrise de soi et un très bon accompagnement. Quand on se dit « *Je vais perdre 5 kilos* », on s'y



met. Si on ne s'y met pas sur le moment, on ne s'y met pas tout de suite à ce compte-là. Sinon, vous vous faites perdre du temps, de l'énergie et vous risquez en plus de vous désespérer. J'ai beaucoup de patients qui se font croire qu'en ayant modifié deux choses dans leur alimentation, ils vont perdre 10 kg. La **perte de poids**, c'est un processus qui a été très bien étudié. On a des réserves qu'on peut utiliser en cas de besoin : famine, stress, froid, etc. Notre corps est fait pour survivre. Ce n'est pas parce qu'on lui a enlevé deux aliments qu'il va se dire qu'on va déstocker.

Clara : On aura bien compris que c'est un problème pour lequel il faut vraiment avoir une **stratégie holistique** et avoir vraiment décidé que cette fois-ci, pendant les prochains mois, on va prendre ce problème à bras-le-corps. En fonction de l'objectif que vous avez à atteindre, il faut se faire impérativement aider aussi par des personnes habilitées à le faire.

Où trouver ces plantes ?

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

Ayurvana.fr



La dimension psychologique

Clara : En début de conférence, vous avez beaucoup parlé d'**émotions**. On a tous, à un moment donné, craqué émotionnellement sur la barre de chocolat. On sait à quel point les **émotions** peuvent être liées à ces problématiques-là. On est très curieux et curieuses ce soir de savoir quelles émotions, peut-être quels blocages se cachent derrière la **prise de poids**.

Joyce Villaume-Le Don : Derrière la psychologie du **surpoids**, bien sûr il y a la **compensation émotionnelle**, mais ça il n'y a pas besoin d'un webinaire pour qu'on en parle, tout le monde connaît.

Dans les choses qu'on ne connaît pas, lorsqu'on a une tendance à prendre du poids, il y a une raison qui est souvent de l'ordre de se protéger. De **se protéger d'un environnement qu'on trouve trop agressif**, de vouloir **contrôler ses émotions**, puisque quand vous avez du poids, vous avez une forme d'ancrage qui vous permet d'encaisser davantage. Vous êtes moins réactif, naturellement, quand vous avez un surpoids, que quand vous êtes sur votre poids de forme, ou pire encore, quand vous êtes plus mince. Vous êtes beaucoup plus réactif à tout.

Inconsciemment, la **prise de poids** va servir à **s'isoler de l'environnement**, qui est souvent perçu par l'inconscient comme **violent**. On peut avoir aussi des questions de milieu social qui peuvent apparaître. Ce n'est pas étonnant qu'une jeune fille prenne beaucoup de poids s'il y a beaucoup de disputes à la maison, si ça se passe mal avec les parents. Elle va chercher à se protéger.



Dans la moitié des cas, c'est une protection. Dans les cas cliniques que j'ai, la protection peut être par rapport à plein de choses différentes et parfois des choses vraiment compliquées, du type suite à des **abus sexuels, terrain d'inceste** par exemple. Chez les femmes, régulièrement, la question de prise de poids est aussi beaucoup pour se protéger de l'homme, par rapport à une histoire qui leur est personnelle.

Si on revient sur l'**obésité**, c'est un refus de l'organisme de perdre du poids. Il a mis en place une stratégie pour que vous ne piochiez jamais dans vos réserves. Dès que vous allez piocher dans vos réserves, vous avez faim. Or, la graisse en Ayurvédā, ce n'est pas que négatif. En dehors du fait que c'est un isolant, c'est surtout **une énergie non utilisée**. Si aujourd'hui on se bat pour ne pas en avoir, à une époque, ça nous a permis quand même de survivre au froid, à l'alimentation qui se faisait rare, etc. Et ce sont ceux qui en avaient le plus qui survivaient le mieux.

Psychologiquement, ça représente donc une **source d'énergie**. Celui qui a beaucoup de poids a plus d'énergie en réserve qu'une personne qui a son poids normal. Cela signifie que la personne sous-utilise son énergie et donc son potentiel. C'est souvent un signe de **sous-utilisation de soi-même** pour différentes raisons, des blocages, etc. La personne a beaucoup plus de ressources que ce qu'elle se dit.

On sait qu'on prend beaucoup de poids à partir du moment où on se met en couple et qu'on construit une famille. Quand on est jeune, on bouge un peu partout, on sort, on mange de manière plus sporadique. Malgré des alimentations souvent un peu fast-food, il n'y a pas de prise de poids. Ce n'est pas que lié au **rythme du métabolisme**. C'est une période où on construit sa vie et tout est nouveau. Il n'y a pas de zone de confort. On découvre tout. Dès



qu'il y a une zone de confort qui se met dans la vie et qui devient répétitive, ça c'est une raison de prise de poids importante.

Cela va justement s'amplifier avec la **ménopause**. Mettons que j'ai 5 kg en trop, c'est l'énergie que je devrais utiliser. Est-ce que j'ai un projet que je devrais faire ? Est-ce que je devrais faire plus tel type d'activité ? C'est vraiment de l'énergie que vous avez en réserve. Elle est donc nécessaire pour quelque chose dans votre vie, et la question à vous poser, c'est « *Je dois mettre cette énergie au service de quoi ?* ». Cela va énormément vous aider à perdre du poids.

Conseils pour garder la ligne

Clara : Ce ne sont pas des raisons souvent évoquées dans la psychologie de la **prise de poids**. C'est vraiment très intéressant comme à chaque fois. J'avais une dernière question. Une fois qu'on a perdu du poids, comment faire pour garder notre poids de forme ?

Joyce Villaume-Le Don : Il faut implanter des bonnes habitudes. C'est le secret. Si vous avez de bonnes habitudes, votre poids ne va jamais monter très haut. Si vous avez de mauvaises habitudes, que vous avez gardées, à partir d'un certain moment, votre corps ne va pas réussir à brûler l'excédent.

La première bonne habitude, c'est d'avoir une activité physique cardiovasculaire, en moyenne, deux heures et demie par semaine pour un adulte. En Ayurvéda, on conseille environ **20 minutes d'activité physique par jour**. Si on multiplie par 7, ça fait à peu près deux heures et demie par



semaine. Vous pouvez répartir ce temps comme vous le souhaitez, soit 20 minutes par jour, soit en une ou deux séances de sport.

Cette quantité de sport est totalement subjective d'une personne à l'autre, certaines trouveront que c'est beaucoup et d'autres pas assez. En tout cas, il faut vraiment faire du sport, du cardio, régulièrement.

Ensuite, il faut **éviter l'alcool**. L'**alcool**, c'est une raison d'augmentation du tissu **Meda**, en Ayurvédā. Le **Meda**, c'est la **masse graisseuse**. L'**alcool**, sa propriété, c'est ce qu'on appelle **Dipana Pachana**. Ça veut dire que ça favorise l'**anabolisme**. Si vous ne buvez que de l'**alcool**, vous n'êtes pas censé prendre du poids. C'est si vous mangez et que vous buvez de l'**alcool** que vous prenez du poids. Tout ce que vous allez prendre va être très bien absorbé par votre corps, puisque vous avez mis un **Dipana Pachana**, donc un **anabolisme**, quelque chose pour aider votre métabolisme à assimiler ce que vous mangez. C'est pour ça que l'**alcool** fait prendre du poids, en tout cas selon nous.

Évitez aussi le **sucre blanc** puisque c'est un sucre qui se transforme très rapidement en graisse. Cela va donner de la graisse surtout sur le ventre. En Ayurvédā, c'est via le ventre qu'on va regarder à quel point la personne est sensible à une **prise de poids**. La **prise de poids** commence souvent par le gras sur le ventre. Pour nous, c'est le départ du site de la **masse graisseuse** qui est ensuite dans tout le corps. Le **sucre blanc**, en dehors d'être métabolisé rapidement comme de la **masse graisseuse**, va aussi vous donner une **faim irrégulière** parce que ça vous fait des **pics de glycémie**. Cela favorise donc les grignotages. C'est vraiment à éviter.



Il faut aussi limiter les **produits laitiers** comme le **fromage** et le **beurre**, par exemple.

En suivant ces habitudes, j'avais perdu naturellement 2-3 kilos, tout en mangeant normalement. J'avais remarqué que mon corps s'était asséché. C'est comme si j'avais clairement moins de masse grasseuse.

Ces conseils sont simples et applicables. Après, ça demande effectivement un certain contrôle. Et bien sûr, il faut se garder des moments de plaisir !

Clara : On a eu beaucoup de solutions ayurvédiques et des conseils alimentaires ce soir, et même des exemples tirés de l'expérience de Joyce. J'espère que pour tous les abonnés, vous avez passé une soirée agréable, ce qui a été mon cas. Joyce, je vous dis un grand merci pour tout ce que vous nous avez partagé ce soir !

Joyce Villaume-Le Don : Avec grand plaisir et j'espère que ça va vous aider à être en forme. Le poids c'est une question personnelle mais ça vaut le coup d'être à son poids de forme parce qu'on a beaucoup plus d'énergie pour tout.



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

LES QUESTIONS DES ABONNÉS





Huile de sésame

Clara : Laurence a acheté de l'**huile de sésame** bio à passer sur le corps. Elle demande si on peut la passer pure sur le corps ou s'il faut la mélanger avec une autre huile végétale ?

Joyce Villaume-Le Don : Elle peut l'utiliser pure !

Le manque de sommeil

Clara : On vous demande si le manque de **sommeil** peut aussi amener à prendre du poids.

Joyce Villaume-Le Don : Oui, bien sûr, parce que vous allez être fatigué. Quand vous manquez de **sommeil**, le corps va vous demander de l'énergie immédiate. Et l'énergie immédiate, on la trouve dans le **sucre blanc**. Vous allez naturellement avoir des pulsions de **sucre**. Quand on manque de **sommeil**, si c'est trop régulier, on peut avoir tendance à **prendre du poids**.

L'urinothérapie

Clara : Une abonnée écrit « *Je savais qu'on faisait des transplantations fécales et qu'on pouvait désinfecter une plaie avec de l'urine, mais pas pour la perte de poids. Au goût, c'est comment ? Avez-vous déjà essayé ?* »



Joyce Villaume-Le Don : Elle m'oblige à dévoiler un secret ! Comme je développe une médecine traditionnelle en France, non seulement j'ai une patientèle, mais aussi des étudiants, je m'occupe d'une fédération, notamment en lien avec l'ambassade de l'Inde, donc il me paraît évident, quand je parle de quelque chose, de l'avoir expérimenté.

En dehors que ça puisse paraître sale, c'est une question professionnelle. Si je vous dis que c'est safe, il a fallu que je teste pour savoir ce que ça fait dans mon corps. C'est une question de sûreté. Il y a énormément de choses dont je vous parle que j'ai testées. Effectivement, dans mon corps, parfois, je vois des choses positives qui n'arrivent pas normalement. Par exemple, j'ai tellement pris de plantes qu'en me décolorant les cheveux, mes cheveux se sont recolorés. On n'a pas compris comment c'était possible. J'observe les structures de mon corps qui vieillissent plus doucement, sont plus fortes, des réactions qu'on est censé avoir lors d'opérations où le corps ne réagit même pas, etc. Si vous voyez tous les webinaires qu'on a fait ensemble, considérez que j'ai testé à peu près 80% de ce dont je vous ai parlé. Ne serait-ce qu'essayer la plante une ou deux fois, voir comment mon corps réagit, quel goût ça a, et ça me paraît faire partie du professionnalisme.

Clara : Cette même abonnée demande si l'**urinothérapie**, ce serait que pour le profil **Kapha** uniquement ?

Joyce Villaume-Le Don : C'est une excellente question. Ça va très bien au profil **Kapha**. Pour les profils **Pitta**, ils peuvent, mais l'inconvénient de l'**urine**, c'est que c'est un **inflammatoire**. Si les personnes **Pitta** ont tendance à créer des **inflammations**, il n'en faut pas trop.



Pour les personnes **Vata**, il n'y a pas de souci. **Tout le monde peut en prendre, mais c'est pour ça qu'il faut monitorer ça dans le temps, pas plus de dix jours.** Si possible, vérifiez avant avant que vous n'avez pas de déséquilibre en **Pitta**.

La ménopause

Clara : Une abonnée demande si on peut quand même garder son poids de forme à la **ménopause**, puisque c'est hormonal.

Joyce Villaume-Le Don : A la **ménopause**, on a en général autour de la cinquantaine. A cet âge-là, vous savez l'alimentation qui vous convient, ce qui vous fait prendre du poids. Vous avez eu le temps de beaucoup pouvoir abuser avec un métabolisme rapide.

A cause de la **ménopause**, il y a un **ralentissement du métabolisme**. D'un point de vue journalier, vous avez moins besoin de calories par jour, pour faire fonctionner votre corps, à cause de la réduction hormonale. De ce fait, ce sont surtout les excès qui vont vous faire prendre du poids. Si vous avez déjà trouvé une alimentation qui vous convient, vous ne devriez quasiment pas prendre de poids.

L'alimentation, c'est une question d'honnêteté envers soi-même. J'ai toujours les mêmes commentaires qui sont « *Mais non Joyce, je n'ai rien changé à mon alimentation, je ne comprends pas pourquoi j'ai perdu du poids.* ». On gratte un peu et bien sûr qu'il y a des raisons. A moins qu'il y ait un très gros dérèglement hormonal, comme de l'**hypothyroïdie** par exemple, il n'y a pas



de raison que vous preniez 10 kg à la ménopause. C'est simplement que cette fois, si vous avez tendance à grignoter, à boire un peu trop d'alcool, cette fois, ça ne pardonnera pas. Surtout si vous avez une constitution de type **Kapha**.

Pour les femmes, lorsqu'on arrive avec des **symptômes de préménopause**, c'est le moment où il faut qu'on se dise « *Bon, si je veux garder mon poids de forme, il faut que je mange de manière saine et que les excès soient moins présents.* » Et normalement, ça passe.

Jeûner avec de l'eau de riz

Clara : On avait une question de Frédérique qui demandait, quand vous parlez de l'**eau de riz**, s'il s'agit simplement de l'eau dans laquelle a cuit le **riz**.

Joyce Villaume-Le Don : Oui, tout à fait. Après, il y a certaines proportions. Vous savez que l'Inde, c'est un pays où on mange beaucoup de **riz**. Il y a des dizaines de variétés de **riz** différentes. Il y a la spécialité de l'**eau de riz** qui est qu'il va y avoir des propriétés différentes suivant la concentration de l'**amidon** du **riz**.

Par exemple, on va faire un douzième, un huitième, ça n'a pas tout à fait les mêmes propriétés thérapeutiques. Dans tous les cas, c'est l'eau qui a bouilli avec le **riz**, sans le **riz**. La première proportion qu'on conseille, c'est un seizième. Une part de **riz** pour 16 parts d'eau. Quand vous êtes à cette proportion-là, c'est **ultra détox**. C'est génial pour des maladies comme la **fièvre**. On l'utilisait pendant le **Covid**, ça relance le métabolisme, ça nettoie les **doshas** dans le corps.



Si on arrive sur un huitième, c'est plus pour les personnes qui font une diète pour ne pas avoir faim. On utilise ça dans le **Panchakarma**. Quand vous faites un jour de jeûne par semaine pour perdre du poids, faites quelque chose de plus dense, parce que c'est pour stabiliser votre glycémie.

C'est effectivement juste l'**eau du riz** sans le **riz**. Vous utilisez le riz que vous souhaitez. Je vous conseillerais de prendre du **riz basmati blanc**, surtout pas complet, puisque l'**amidon** sera moins sorti, l'**eau de riz** va être moins intéressante.

Le yoga considéré comme sport

Clara : On a une question d'une abonnée qui demande si le **yoga** n'est pas considéré comme sport parce qu'il ne serait pas assez cardio.

Joyce Villaume-Le Don : C'est tout un débat. Le **yoga** est censé être une **pratique spirituelle**. C'est quand même une **activité physique**, c'est indéniable. Il y a des **yogas** qui sont très actifs et qui vous demandent une **force cardiovasculaire**.

- Pour le **Hatha Yoga**, c'est moins le cas, puisque on s'arrête entre les postures.
- Pour le **Vinyasa Yoga**, vous êtes en mouvement pendant une heure et demie.



- Pour l'**Ashtanga Yoga**, vous sautez partout, vous avez chaud.
- Il y a le **Power Yoga** aussi.
- Il y a aussi des **yogas** que vous faites dans des milieux chauffés. Cela fait perdre de l'eau et favorise donc une **perte de poids**.

Pour nous, le métabolisme de l'eau et la **masse grasseuse** sont liés. Quand vous perdez de l'eau, vous perdez l'un des ingrédients qui vous permet d'avoir de la **masse grasseuse**. En Ayurvédā, le **système des reins** commence à partir des **Srotas de la masse grasseuse**.

Ce qu'on urine, on ne le prend pas en **masse grasseuse** si on simplifie. Le fait d'uriner ne va pas vous faire perdre de poids plus que ça, mais ça y contribue. Ne vous dites pas qu'en prenant des diurétiques, vous allez perdre 10 kilos, ce n'est pas vrai. Dans les textes, on dit que pour perdre quelques kilos, il suffit de contrôler sa faim comme sa soif. Le fait de suer, ça aide également. Cela supporte la perte, mais ça ne peut pas être un outil juste en tant que tel.

Clara : Qu'en est-il du **yoga Iyengar** ?

Joyce Villaume-Le Don : C'est entre les deux. On travaille beaucoup sur les postures donc c'est pas si cardiovasculaire que ça mais c'est quand même assez physique.