



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Finies les articulations douloureuses  
grâce à l'Ayurvédā !**



## Finies les articulations douloureuses grâce à l'Ayurvédà !

### La vision ayurvédique des douleurs articulaires

**Clara** : Aujourd'hui, on va explorer un sujet qui touche un grand nombre de personnes, à savoir les **problèmes articulaires**. Selon un récent sondage IFOP, 93% des Français déclarent avoir déjà souffert de douleurs articulaires, et une personne sur deux est touchée au moment de répondre à cette enquête. D'affections bénignes à d'autres plus handicapantes, ces **douleurs articulaires** ont souvent un impact significatif sur le quotidien de ces personnes-là, notamment en perturbant le **sommeil**, mais aussi en empêchant des **pratiques d'activités sportives ou de loisirs**. On va voir quelles sont les solutions proposées par l'Ayurvédà pour soulager et prévenir ces douleurs. Mais avant toute chose, est-ce que vous pourriez expliciter la vision ayurvédique des **problèmes articulaires** et comment cette perspective diffère de la médecine occidentale ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Les **problèmes articulaires**, si on prend cette famille-là, vont toucher le quatrième tissu en Ayurvédà qu'on appelle **Ashti**. Ce tissu est dominé par le dosha **Vata**, et **Vata** augmente avec l'âge. C'est pour cela que plus on prend de l'âge et plus il y a de risques de maladies articulaires.

Pour l'Ayurvédà, les causes qui impactent l'os sont assez nombreuses, il peut notamment y avoir :



- le fait que le corps s'ankylose à cause d'une **diminution du métabolisme** ;
- **l'absence d'activité physique** ;
- **l'excès d'aliments**, en particulier s'ils sont gras ;
- le **stress** ;
- le **vieillessement** ;
- **l'épuisement** ;
- **l'hyperactivité** ;
- **les traumatismes et les accidents** ;
- les **mauvaises postures**. Par exemple, le fait de faire des performances physiques au-delà de ce que le corps peut faire amène souvent les athlètes de haut niveau à avoir des problèmes articulaires plus tard. On voit des problèmes de hanches dans les arts martiaux ;
- les **excitants**, donc le fait de boire trop de café, par exemple ;
- les **métiers physiques**, tels que les métiers d'ouvrier sur les chantiers, etc. Il y a encore aujourd'hui beaucoup de personnes qui utilisent leur corps pour travailler et qui portent des charges ;



- le **surpoids**, surtout quand il y a de l'obésité, cela met une telle charge sur les articulations que du coup, il y a une usure prématurée qui se met en place.

Dans l'ensemble de ces causes-là, on voit qu'il y a l'impact des **doshas**, qui est liée à des facteurs qui sont :

- **alimentaires** ;
- **comportementales** ;
- **génétiques**, c'est-à-dire que suivant le patrimoine génétique dont vous avez hérité, vous n'allez pas mettre du tout la même qualité osseuse.

## Test pour connaître votre qualité osseuse

Il y a un test pour savoir votre qualité osseuse. Vous prenez votre index et votre pouce, vous allez fermer vos doigts sur la partie la plus fine de votre poignet.

- Si vous avez du jeu, ça va être une **faible densité osseuse** et vous avez un grand risque d'avoir des maladies articulaires.
- Si ça se touche, vous avez une **densité osseuse moyenne**.



- Et si, à l'inverse, vous n'arrivez pas à joindre vos doigts, c'est que vous avez une **forte densité osseuse** et que vous êtes beaucoup moins prompt à avoir des maladies osseuses.

Vous pouvez donc observer le **patrimoine génétique** dont vous avez hérité en termes de d'ossature.

Voilà globalement comment nous voyons les maladies articulaires en Ayurvédā.

**Clara** : Pour les maladies qui sont le plus souvent citées dans toutes ces problématiques articulaires, à savoir l'**arthrose** et la **polyarthrite rhumatoïde**, est-ce que vous pourriez nous en dire un peu plus sur la vision ayurvédique spécifique ?

**Joyce Villaume-Le Don** : La **polyarthrite** et l'**arthrose** font partie, me semble-t-il, de deux grandes typologies de maladies articulaires. L'**arthrose** arrive souvent avec l'âge. On a une diminution de la densité osseuse et notamment aux jonctions, on va avoir des frottements qui se créent et qui créent des douleurs. Plus la personne bouge, plus elle a mal.

On est sur ce qu'on appelle en Ayurvédā **Sandhigata Vata** :

- **Sandhi** signifie « l'articulation » ;
- **Gata** signifie « abîmée » ;
- « par **Vata** ».



Dans le cas de l'**arthrose**, l'articulation abîmée par **Vata** est liée la plupart du temps à l'âge, sauf s'il y a eu un **passé traumatique** ou une **anorexie importante**. On sait que c'est juste lié à **Vata** si plus la personne bouge et plus elle a mal. Dans ce cas, il faut régénérer l'os.

De l'autre côté, on a une autre famille de maladies représentée par l'**arthrite**, et la **polyarthrite**. L'**arthrite** et la **polyarthrite**, c'est la même chose, sauf que la **polyarthrite** peut vous bloquer de partout. On a aussi la **spondylarthrite** qui est dans cette famille de maladies, et là on a un ralentissement du métabolisme de la personne, ce qui crée des déchets lorsqu'elle digère et ces déchets vont bloquer les articulations. C'est une famille de maladies dans laquelle **Vata** est aussi présent, mais il faut surtout désankyloser la personne. On sait qu'il s'agit de **polyarthrite** ou **arthrite** parce qu'à l'inverse de l'**arthrose**, plus la personne bouge, moins elle a mal. Elle va surtout avoir mal au repos, le matin, pendant la nuit, mais dès qu'elle bouge, elle finit petit à petit à se déverrouiller. C'est donc une autre dynamique de soins, où il va falloir plutôt faire jeûner la personne.

Donc d'un côté, pour l'**arthrose**, on régénère l'os, et l'autre, pour l'**arthrite**, la **polyarthrite**, il va falloir désankyloser la personne. Ce sont donc les deux grandes familles de maladies qu'on retrouve le plus au niveau articulaire.

**Clara** : Vous avez dit que dans la seconde famille de maladies, il y a l'**arthrite**, la **polyarthrite** et la **spondylarthrite**. Et dans la première, il y a l'**arthrose**. Est-ce qu'il y a d'autres grandes maladies qui sont connues et qui appartiennent à dans cette deuxième catégorie-là ?



**Joyce Villaume-Le Don** : Pour l'**arthrose** ? Oui, il y a l'**ostéopénie**. Pour l'**ostéopénie**, on a globalement la même dynamique qu'avec l'**ostéoporose**, soit des **déficiences osseuses**.

## Les traitements ayurvédiques spécifiques

### Les conseils alimentaires

**Clara** : Vous avez parlé du fait de **jeûner** ou de **régénérer** en fonction de la famille qui est concernée. Je voulais savoir si vous avez des aliments à recommander ou à éviter pour ces deux catégories de maladies.

**Joyce Villaume-Le Don** : Quand on a plutôt de l'**arthrose**, il faut qu'on régénère l'os. L'os est en capacité de se régénérer par votre alimentation et par ce que vous mettez sur votre peau aussi.

- On va conseiller la consommation de **lait** qui a tellement mauvaise presse en France que les gens ont oublié que le **lait**, avec toutes ses bonnes propriétés, a quand même servi à des générations de nos ancêtres. Je ne parle pas du **yaourt**, du **fromage** ou des autres produits laitiers, je parle du **lait liquide d'animal**. Il nourrit l'os et c'est une des meilleures substances pour protéger le squelette. Bien sûr, il faut le consommer seul, puisque c'est un aliment qui a une tendance à mal réagir avec d'autres aliments comme les **fruits** et le **sel**. On le consomme donc seul, et entre les repas.



- On conseille aussi de manger du poisson et le squelette qui va avec, comme les fameuses **sardines**. C'est bourré de **calcium**.
- On peut aussi prendre des **graines de sésame**, et des **oléagineux**.

Quand on a des problèmes d'**arthrite** :

- On va conseiller de **jeûner**.
- On conseille aussi de prendre une boisson qu'on appelle le **buttermilk**. C'est une **boisson désankylosante**. On prend un **yaourt** qu'on dilue dans quatre fois son volume en eau. On rajoute des épices telles que le **cumin**, la **coriandre**, du **sel**, ou même des **graines de moutarde**, mais je pense que ce sera plus difficile à trouver chez nous. On bat au fouet, et on attend qu'il y ait des bulles qui apparaissent, et on va prendre un ou deux verres par jour, c'est très désankylosant.

Pour une personne qui a de la **polyarthrite**, vous pouvez regarder la santé de vos articulations sur votre langue :

- Si votre langue est rose, ça va aller mieux.
- Si votre langue est empâtée, ça ne va pas aller mieux au niveau articulaire.

**Clara** : Quelle est votre opinion sur la prise de compléments alimentaires de **calcium** ?



**Joyce Villaume-Le Don** : Ça a lieu d'être si on a de l'**arthrose**. **Pour les compléments disponibles en sachet, il faut savoir qu'il ne faut surtout pas prendre ça sur du long terme, ça doit être fait en cure, mais pas tous les jours.** C'est une cause de **sclérose des artères** et de **kystes** aussi.

J'ai vu plusieurs fois des personnes âgées devoir se mettre des stents dans les artères parce que le **calcium** les avait ankylosés, mais ça, on ne leur a pas dit. Il faut faire attention. Le calcium, c'est quand même un minéral assez lourd. Il faut le prendre par cure. Même nous, quand on doit régénérer un os, on propose une cure et après, on s'arrête. La personne peut faire ça quelques mois dans l'année, mais ensuite faire des pauses, d'autant que tout n'est pas assimilé. Après, c'est le corps qui doit essayer de faire avec ce surplus, et **tout surplus, que ce soit de vitamines ou de minéraux, est toxique pour le corps.**

## La pharmacopée ayurvédique

**Clara** : Du côté des herbes ayurvédiques, est-ce que vous pourriez nous en donner quelques unes pour traiter en particulier l'**arthrite** et les **douleurs articulaires chroniques** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Voici les différents remèdes :

- On a un grand généraliste très pratique parce que quelle que soit la maladie articulaire dont vous souffrez, il sera bon pour vous. C'est le **Yogaraja Guggulu** qui sert pour la **polyarthrite**, pour la **spondylarthrite**, pour l'**arthrose**, pour tout. Si vous ne savez pas quel est exactement votre problème articulaire, vous pouvez prendre ça.



- Ensuite, contre les douleurs, on utilise **Dashamula Arishtam**. **Dashamula**, ce sont 10 racines qui calment la douleur, qui sont faites sous forme alcoolisée. Ce sont des racines qui ont macéré.
- Quand on a besoin de désankyloser le système digestif pour avoir des améliorations sur les articulations, on va prendre **Hingwashtak** pour spécifiquement l'**arthrite**. Pour l'**arthrose**, c'est toujours bien. Ça va être vraiment nécessaire pour la **polyarthrite** aussi.
- Quand on veut donner du **calcium**, c'est toujours plus pratique les sachets qu'on achète, mais c'est moins assimilable. On ne sait jamais trop ce qui a été mis dedans. Nous, on conseille d'utiliser des **coquilles d'œufs** qu'on plonge dans du **citron vert**. Le **citron vert** est moins agressif pour le système digestif. On laisse tremper toute la nuit dans le **citron vert** et le lendemain matin, on voit le jus de **citron vert** filtré. Le **citron** va permettre d'assimiler le **calcium** et c'est du **calcium** naturel. Bien sûr, c'est mieux de prendre des **œufs bio** pour améliorer le taux de calcium sur la coquille.

**Clara** : Merci pour cette dernière technique facile à faire et bon marché. Pour tous les remèdes que vous avez cités, est-ce que c'est à faire en cure ou à prendre toute l'année ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Là, c'est en cure. Pour les méthodes de prévention, on en parlera après. Si on fait ça tout le temps, il peut y avoir trop de **calcium** où il n'a pas lieu d'être.



## Huiles contres les douleurs articulaires

**Clara :** Est-ce qu'il existe des techniques de massage spécifiques pour diminuer les douleurs et améliorer la mobilité ?

**Joyce Villaume-Le Don :** On a surtout des huiles spécifiques contre les douleurs. Il y en a une dont je suis très contente parce que j'ai eu des résultats assez bluffants avec. C'est une huile qu'on appelle **Murivenna Thailam**.

Je vais vous raconter une petite anecdote. En Inde, je logeais chez des amis. C'était la première fois que je logeais chez eux. En Inde, on vit en famille, on a jusqu'à trois générations sous le même toit. Leur mère, qui a l'âge d'être votre grand-mère, était alitée et avait le genou très abîmé en attente d'opération. Elle ne pouvait pas bouger, elle regardait la télé toute la journée. Et puis, elle avait très mal. Je suis allée chercher une bouteille de cette huile-là et je lui ai donné pour calmer les douleurs. Je suis revenue six mois plus tard et c'est elle qui m'a ouvert la porte. Et là, je lui dis « *Oh, c'est génial ! Comment allez-vous ? Comment s'est passée votre opération ?* ». Elle me dit « *Grâce à votre huile, je n'ai pas eu besoin de me faire opérer* ».

Elle en mettait quotidiennement, en faisant des bandages pour que l'huile reste davantage sur le genou. C'est une belle démonstration de ce que cette huile peut faire pour vos articulations.

Aussi contre les douleurs, on utilise une autre huile qu'on appelle **Mahanarayana Tailam**. Ce n'est pas vraiment des techniques de massage, c'est plutôt une manière de préparer l'articulation. Quand on masse une articulation, il faut masser sur tous les côtés de l'articulation. Si c'est un genou,



c'est devant et derrière. On essaie de faire rentrer l'huile parce que c'est surtout du **cartilage**, des **ligaments** et des **tendons**. Ce n'est pas comme le fait de masser du muscle, là il faut faire rentrer l'huile. On met le plus d'huile possible. Après, pour favoriser l'absorption, on va mettre une serviette d'eau chaude sur l'articulation en question. L'os a une capacité à se régénérer s'il a les nutriments nécessaires pour. Je l'ai vu radio à l'appui de nombreuses personnes qui ont été massées pendant des semaines et l'os s'est reconstitué. Il va plus falloir respecter ce mode de fonctionnement plutôt que de réaliser une technique spéciale. En Ayurvêda, on ne fait pas d'ostéopathie.

## Pratiques sportives recommandées

**Clara** : On a parlé d'huile, mais est-ce qu'il existe des exercices ou des pratiques physiques qui peuvent être recommandées pour maintenir une bonne mobilité ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour la moitié des problèmes articulaires, il faut bouger. Pour beaucoup d'entre nous, on est assis minimum la moitié de la journée et couché le reste du temps. Les articulations vont avoir tendance à s'ankyloser. Pour garder une bonne santé articulaire, il faut bouger, mais pas de manière excessive car il y a des gens qui s'abîment les articulations à cause de sports excessifs et non appropriés.

- En dehors de ça, **danser, marcher, faire de la randonnée**, et plus encore s'il y a un petit peu de poids avec un sac à dos, cela favorise la densité osseuse.



- La pratique de notre cher **yoga** est aussi recommandée.
- La **natation** est également une excellente pratique car cela ne porte pas de poids sur les articulations.

Pour quelqu'un qui pratique quotidiennement et modérément du sport pendant des années, il va y avoir un impact positif sur sa santé osseuse.

## La dimension psychologique

**Clara** : Pour la dimension psychologique, est-ce que vous pourriez nous en dire plus s'il y a des émotions non résolues qui peuvent affecter la santé articulaire, s'il y a du stress, et s'il existe des pratiques que vous recommanderiez pour gérer ces facteurs-là ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Les articulations, c'est une jointure, donc c'est deux choses qui se rejoignent. Quand il y a deux choses qui se rejoignent, il y a un lien qui est souvent problématique. Un lien avec quelque chose d'autre, une personne, un travail :

- Si c'est une articulation qui est à droite du corps, cela concerne **votre vie professionnelle et sociale.**
- Si c'est à gauche du corps, cela représente tout ce qui est d'ordre **personnel, familial, sentimental, amical.**



Il y a beaucoup d'émotions qui se mettent dans les articulations, à commencer par la **colère** par exemple. Quand les gens accumulent de la **colère**, ils vont avoir des douleurs articulaires qui ensuite passent naturellement. Aux examens, ils n'ont rien. Cela peut vraiment signifier qu'il peut y avoir une vraie dimension émotionnelle des problèmes articulaires.

Les os représentent souvent la structure psychologique d'un individu. On est sur le **système de croyance**. Quand les articulations sont touchées, on peut avoir soit une manière un peu sclérosée de vivre, de se voir, de voir les autres. Les articulations se rigidifient, il y a alors des problèmes. On peut avoir beaucoup de personnes qui ont trop d'esprit critique envers eux-mêmes.

Bien sûr, comme ça vient avec l'âge, il y a toute la question de « *Comment je continue à avancer avec tout ce que représente le fait de prendre de l'âge ?* ».

## Conseils généraux

**Clara** : Est-ce que vous avez des conseils spécifiques à donner pour prévenir les **douleurs articulaires** et maintenir une flexibilité optimale tout au long de la vie ?

**Joyce Villaume-Le Don** : On n'est pas tous égaux devant les **problèmes articulaires**, donc plus encore si vous avez une faible densité osseuse et une petite ossature, il faut :

- mettre de l'**huile de sésame** tous les jours sur le corps pour garder cette densité osseuse. Cela permet de nourrir l'os quotidiennement.



- pratiquer du **yoga** quotidiennement ou aussi souvent que possible.

Si vous faites ces deux techniques, vous allez vraiment prévenir tous les problèmes articulaires possibles.

Chez les personnes d'un âge avancé, soit 80-90 ans, et qui ont fait les deux et surtout du yoga régulièrement, on a une vraie flexibilité qui est restée. Ce n'est pas le fait d'avoir travaillé la souplesse, c'est qu'on a fait travailler l'articulation. Le **sport** n'est pas négatif à l'articulation lorsqu'il est fait de manière modérée. Au contraire, il va favoriser la densité osseuse.

## Conclusion

**Clara** : Merci beaucoup. En tout cas, on retiendra bien le fait de se masser avec de l'**huile de sésame** si on doit garder une seule chose à faire pour la prévention. Est-ce que vous avez d'autres choses à ajouter ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Je vais juste résumer. On voit tellement toutes ces personnes âgées qui ont des **problèmes articulaires** qu'on a l'impression que c'est une fatalité. On se dit « *Quand je serai vieux, je serai comme eux* ». Non, ça se prévient. Bien sûr que vous allez perdre de la densité osseuse avec le temps, c'est inéluctable.



Néanmoins, vous pouvez garder une bonne qualité osseuse en buvant du **lait**, quotidiennement, en particulier ce qu'on appelle le **golden latte**, c'est du **lait** avec du **curcuma**. C'est un excellent anti-inflammatoire.

Il faut aussi **faire du yoga** et **jeûner de temps en temps**, parce qu'on a parlé de maladies articulaires ankylosantes, donc il faut parfois décharger un peu le système digestif.

**Clara** : Je vous remercie pour tous ces partages aujourd'hui. Je vous dis à très bientôt.

**Joyce Villaume-Le Don** : À très bientôt.

## Message important

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