



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Votre sphère intime protégée grâce à
l'Ayurvédā !**



Votre sphère intime protégée grâce à l'Ayurvédā

Comprendre les problèmes de la sphère intime

Définitions selon la médecine ayurvédique

Clara : Aujourd'hui on va explorer un sujet qui touche un grand nombre de femmes au cours de leur vie, à savoir les problèmes de la **sphère gynécologique**. Que ce soit une **mycose**, une **vaginose**, de la **sécheresse vaginale**, on va se pencher sur ces infections bénignes très courantes, mais qui n'en restent pas moins pénibles au quotidien, surtout quand elles deviennent chroniques. Pour vous donner quelques chiffres, il y a une femme sur six qui est concernée par de la **sécheresse végétale** et trois femmes sur quatre sont concernées par une **mycose** au cours de leur vie. On va voir quelles sont les solutions proposées par l'Ayurvédā pour soulager naturellement ces problèmes et surtout éviter qu'ils ne récidivent. Mais avant d'approfondir ce sujet, est-ce que vous pourriez expliciter un peu la vision ayurvédique des déséquilibres liés à la **sphère gynécologique** ?

Joyce Villaume-Le Don : Quasiment toutes les femmes ont vécu soit l'un, soit l'autre au moins une fois dans leur vie. Pour la médecine moderne, la **mycose** est liée au développement du **Candida albicans**. Ce que l'Ayurvédā va prendre en considération, c'est que cette prolifération se développe grâce à un terrain qui est favorable, il ne s'est pas développé tout seul. Cette situation va être créée par l'accumulation de deux doshas : **Pitta** et **Kapha**.



Pitta crée une accumulation et **Kapha** va créer tout ce qui est de la sorte des **mucus blancs** qui peuvent s'écouler de la **vulve**. Cet ankylosement crée une sorte de lourdeur. C'est à cause de **Kapha**. Quand on a tendance à avoir des **mycoses vaginales** régulières, il faut chercher s'il n'y a pas une **candidose intestinale**. En Ayurvêda, on pense beaucoup au système digestif et on pense que la qualité du système digestif donne la santé du corps en général.

La **vaginose**, c'est un peu une grande famille. Quand on ne sait pas trop ce qu'on a, on va dire qu'on a une **vaginose**. La **vaginose** peut se manifester par des **pertes blanches** qui peuvent être **abondantes** et aussi **malodorantes**, alors que normalement, dans une **mycose**, ce n'est pas malodorant. C'est créé par un **déséquilibre de doshas** et les mêmes **doshas** que pour la **mycose**.

On a encore cette problématique de **Kapha** qui donne ces pertes blanches et de **Pitta** qui va donner le côté malodorant. Souvent la **vaginose** est un pré-stade de la **mycose**. Certaines femmes oscillent parfois entre **vaginose** et **mycose** parce qu'au final ce sont les mêmes **doshas** mais qui ne s'expriment pas tout à fait pareil.

Pour la **sécheresse vaginale**, il y a une diminution de **lubrification du vagin** liée à une **chute hormonale**, dans le cadre de la **ménopause**. A la **ménopause**, on a un **dosha** qui augmente chez toutes les femmes, à savoir **Vata**.

Vata crée de la sécheresse dans le corps. C'est une physiopathologie complètement différente des deux autres problèmes dont on a parlé. **Vata** va dessécher le vagin et va rendre les rapports sexuels douloureux. Dans tous les cas, quand vous développez une **mycose**, une **vaginose** ou une **sécheresse vaginale**, il va y avoir des douleurs pendant le rapport. Le pire, c'est la



sécheresse vaginale, pour ce qui est douleur pendant les rapports sexuels. Dans tous les cas, c'est assez handicapant pour une femme.

Les causes de ces déséquilibres

Clara : Vous avez parlé du lien entre la **sphère digestive** et la **sphère vaginale**. On peut s'attendre à ce que l'alimentation puisse jouer un rôle dans cette dynamique. Est-ce qu'il y a des facteurs de style de vie, d'alimentation ou de stress qui contribuent le plus à ces déséquilibres ?

Joyce Villaume-Le Don : Quand on a des **pertes blanches**, quand on a un **Candida albicans** qui se développe, la première chose qu'il faut regarder et enlever, c'est le **sucre blanc**. Le **sucre blanc**, c'est la nutrition pure pour un **Candida albicans**. Si vous voulez améliorer cette condition-là, vous arrêtez déjà le **sucre blanc** et il devrait y avoir une amélioration rien qu'en faisant ça.

Ensuite, on a les **produits laitiers**, particulièrement le **fromage** et les **produits laitiers fermentés** qui favorisent largement ce type de problématique. Un **produit laitier fermenté** aggrave **Pitta** comme **Kapha**. On a vu que pour la **mycose** comme la **vaginose**, on avait un problème de **Pitta** et **Kapha**.

On a également l'**alcool** qui va favoriser dans les **mycoses** et les **sensations de brûlure** ou même ces **odeurs malodorantes**.

Il y a évidemment les **rapports sexuels non protégés**, et également les **carences alimentaires** peuvent favoriser ce type de problématiques.



Quand on a des problèmes gynécologiques récurrents, avec des infections récurrentes, quelles qu'elles soient, puisque là on ne parle que de trois problématiques, mais malheureusement il en existe bien d'autres, il faudrait faire une **analyse sanguine** et voir s'il y a des carences qui expliquent éventuellement une **chute de l'immunité**.

Les traitements ayurvédiques spécifiques

Contre les mycoses vaginales

Clara : On va s'étendre un petit peu sur les **mycoses vaginales**. Est-ce que vous avez des remèdes ayurvédiques particulièrement efficaces pour les traiter et surtout pour éviter qu'elles deviennent chroniques ?

Joyce Villaume-Le Don : J'ai mis en place un **lavement vaginal** qui marche très bien. C'est un mélange :

- d'**argent colloïdal** ;
- d'**eau de rose** ;
- de **vinaigre de cidre** ;
- et de **bicarbonate de soude**.

J'ai fait ça un peu comme une apothicaire mais il faut savoir que la plus grosse quantité de base, c'est l'**argent colloïdal**. Ensuite, vous pouvez mettre une



cuillère à café d'**eau de rose**, idem pour le **vinaigre de cidre** et peut-être une demi cuillère à café de **bicarbonate de soude**. Vous faites ça en lavement vaginal, une fois par jour, sous la douche, vous faites rentrer et ça ressort, avec une seringue en plastique de 200 ml, c'est parfait. Rien que ça, en une fois, vous m'en direz des nouvelles !

Cela empêche une infection de se développer, en même temps ça désinfecte, ça améliore le pH localement, et c'est tout à fait naturel.

Lavement contre les mycoses vaginales

Ingrédients :

- base d'**argent colloïdal**
- 1 c. à café d'**eau de rose**
- 1 c. à café de **vinaigre de cidre**
- 1/2 c. à café de **bicarbonate de soude**

Indications : Mélanger tous les ingrédients et insérer dans une seringue en plastique de 200 ml. A faire en traitement une fois par jour en période de crise.

Clara : Et en plus, on sent la **rose** !



Joyce Villaume-Le Don : Et en plus, ça sent la **rose**, effectivement. Quand vous avez de l'inflammation, n'importe où dans le corps, mais plus particulièrement vaginale, l'**eau de rose**, c'est vraiment calmant.

En interne, vous pouvez prendre en plante du **Neem** ou « **nimba** » en sanskrit, qui est un **anti-infectieux très puissant**.

Vous pouvez aussi prendre également en interne la plante **Katuki** ou **Kutki**. C'est également un anti-infectieux très puissant. On appelle ça un **Pachana**. **C'est tellement puissant qu'il faut prendre ça juste le temps de soigner l'infection parce que sinon ça peut déséquilibrer le corps**. Il faut que ce soit utilisé à bon escient.

Clara : Pour les derniers que vous avez cités, ce sont bien des remèdes à prendre en interne ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui, le **Neem** et le **Katuki** sont à prendre en interne.

Clara : Comment est-ce que, pour vous, on pourrait rééquilibrer la **flore vaginale** après une **mycose** ou une **vaginose**, en suivant quelques principes ayurvédiques ?

Joyce Villaume-Le Don : Souvent, ces déséquilibres n'arrivent pas par hasard, ils arrivent lors d'une période de **stress** ou de **fatigue**. Si on sait qu'on a tendance à avoir ce type de problématiques, on peut prendre l'habitude de faire des **lavements vaginaux**, une fois par semaine, par exemple.

Cette fois, on va utiliser du **Triphala**. Deux possibilités :



- Soit vous faites bouillir du **Triphala** dans de l'eau et vous faites ça en lavement. C'est une habitude très classique en Ayurvéda.
- Ou alors, vous mélangez le **Triphala** dans de l'eau stérile. **Il faut faire très attention à ce que l'eau soit bien purifiée.**

On va essayer aussi d'**améliorer sa digestion**. Quand on a des infections régulières, on va regarder la qualité du **système digestif**. Améliorer sa digestion en buvant de l'**eau chaude** est une bonne habitude. On va aussi essayer de prendre seulement des **sucres naturels** en prévention, donc seulement le **sucre des fruits** et ne pas ajouter d'autres sucres pour éviter qu'il y ait trop de nutrition pour une éventuelle infection.

Contre les vaginoses bactériennes

Clara : Pour le cas de la **vaginose bactérienne**, est-ce que vous auriez des conseils pour l'hygiène intime, pour prévenir aussi de façon générale les infections gynécologiques ?

Joyce Villaume-Le Don : Globalement, c'est tout ce que j'ai cité, quand on veut prévenir les récurrences ou lorsqu'on veut rééquilibrer sa **flore intestinale**. Pour nous, à partir du moment où la problématique est traitée, c'est ensuite de la prévention. J'ai cité ce qu'on donne en termes de guérison. Il y a le fameux lavement qui sent la **rose**, et également la prise en interne de **Neem** et de **Katuki**. En prévention, on va faire des lavements au **Triphala**, boire de l'**eau chaude** et prendre le contrôle sur les **sucres** qu'on prend.



Contre la sécheresse vaginale

Clara : On va se pencher cette fois-ci un peu plus du côté de la **sécheresse vaginale**. Est-ce que vous avez éventuellement des huiles ou des traitements locaux à proposer pour la soulager ?

Joyce Villaume-Le Don : Pour la **sécheresse vaginale**, on va conseiller de prendre des tampons qu'on va tremper dans de l'**huile de sésame**. Ce sont les tampons classiques de protection intime. Si ce n'est pas suffisant pour réhydrater, on peut également le tremper dans du **ghee**, et garder le tampon toute la nuit, et prendre ça comme habitude, sur du moyen terme.

En général, il y a une amélioration grâce à ce type d'habitude. Si une zone n'est pas lubrifiée, on va mettre de l'**huile** sur le corps, on va prendre de la matière grasse en interne, mais sur les muqueuses, on met rien. Cela peut donc vraiment aider.

Clara : J'imagine que dans ces cas-là, on prend aussi de l'**huile de sésame** pas torréfiée, vierge et bio, pour la mettre par voie vaginale.

Joyce Villaume-Le Don : Oui, c'est la même qu'on utilise en massage.

Clara : Et pour les tampons, j'imagine aussi que ce sont des tampons bios ?

Joyce Villaume-Le Don : En raison de la provenance de l'Inde, le bio est peu développé, bien que la sustainability commence à être d'actualité. Sur le marché



aujourd'hui, on peut choisir la qualité des tampons qu'on prend et plus ou moins respectueux de l'environnement.

Clara : Toujours pour la **sécheresse vaginale**, comment est-ce que, de façon un peu sur le long terme ou moyen terme, on peut améliorer la lubrification naturelle du corps à travers des pratiques ayurvédiques ou d'autres traitements en interne ?

Joyce Villaume-Le Don : La **sécheresse vaginale** touche beaucoup de femmes après la **ménopause**. C'est vraiment gênant. Cela même devient un problème de couple après.

- On va donner de la **Shatavari** (*Asparagus racemosus*), qui est une plante qui contient des **phyto-oestrogènes**. Elle va vraiment améliorer le terrain.

Posologie : Prendre jusqu'à 6 g par jour pour 70 kg.

- On peut faire une cure de **bastis**, ce qu'on appelle de **Panchakarma**. Ce sont donc des lavements qui passent par le côlon pour rééquilibrer **Vata** qui est déséquilibré, et apporter de l'hydratation au corps dans cette zone-là.

On ne peut pas réaliser le **basti** traditionnel du **Panchakarma** seule chez soi. On peut faire un petit **basti** qui peut être utilisé par tous et qui va être très utile dans ce cas-là. C'est un **basti** qui fait 60 ml d'**huile de sésame** tiède avec une demi-cuillère à café de **sel**. Vous faites ce lavement entre la fin du repas du soir et le moment où vous allez vous endormir, et vous essayez de le garder. Il faut bien sûr une poire de lavement. Faire ça



régulièrement va améliorer clairement l'hydratation de cette zone-là et va calmer **Apana Vata**, responsable de la sécheresse dans cette partie du corps.

Conseils généraux

Clara : Est-ce qu'il existe des aliments ou des habitudes alimentaires qui sont particulièrement à privilégier pour prévenir et traiter les problèmes gynécologiques ? Pour le coup, on englobe **mycose**, **vaginose** et **sécheresse vaginale**.

Joyce Villaume-Le Don : Il y a des habitudes qu'on peut prendre comme la tisane de **curcuma** le matin. C'est une excellente habitude. C'est surtout quand il y a des infections. Le **curcuma** est naturellement un **anti-infectieux** et surtout un **anti-inflammatoire** parce que les problématiques qu'on va rencontrer en cas de **mycose**, de **vaginose**, même parfois en cas de **sécheresse vaginale**, c'est une impression d'être en feu. Prendre du **curcuma** quotidiennement va permettre d'éviter les infections. Cela donne un **pH plus alcalin** du corps.

Je conseille de ne pas grignoter entre les repas. La digestion est en lien avec la **flore vaginale**. On va éviter clairement certains aliments. On va éviter le **fromage**, l'**alcool** et le **sucre blanc**. Si vous les enlevez, il y a beaucoup moins de chances que l'infection puisse se nourrir et se développer dans votre corps.

Clara : Une petite question juste par curiosité, est-ce qu'il peut y avoir des **mycoses** qui soient non liées à un **Candida albicans** ?



Joyce Villaume-Le Don : Non, c'est pas possible.

Clara : C'est vrai que dans le cas du **Candida albicans**, il faut absolument arrêter le **sucre**. On va aller du côté des plantes à nouveau. Je voulais vous demander si vous aviez des plantes médicinales particulièrement efficaces pour soutenir de façon générale la santé gynécologique et l'équilibre hormonal.

Joyce Villaume-Le Don : Il y a la fameuse **Guduchi** dont je parle beaucoup. Elle aide à garder un **bon système immunitaire**. Il y a quand même la moitié des problèmes dont on parle qui sont des infections. Si le système immunitaire est bon, c'est gagné.

Ensuite, on a le **Kanchanar Guggulu** qui est un régulateur hormonal, qui peut être très intéressant en cas de **vaginose** et de **mycose**.

Il y a aussi un mélange qu'on appelle **Pushyanug Churna**, qui est une formulation qu'on a créée en Ayurvéda pour tous les problèmes gynécologiques. C'est assez impressionnant. Quel que soit le problème gynécologique que vous avez, vous pouvez prendre cette formulation. Ça traite autant des problèmes de **règles** que les problèmes de **kystes ovariens**, que des problèmes de **mycoses** ou de **vaginoses**. Quand on ne sait pas quoi prendre ou donner en Ayurvéda, on donne d'office ce mélange-là, le **Pushyanug Churna**.

La dimension psychologique



Clara : Si ce sont des problèmes assez récurrents dans la vie d'une femme, c'est bien d'avoir ces solutions à portée de main à la maison, quand on en a besoin. Une dernière question, notamment par rapport à la dimension psychologique. Est-ce qu'il y en a une derrière ces problématiques ?

Joyce Villaume-Le Don : Plus que n'importe quelle autre maladie. Dieu sait si les problèmes gynécologiques sont d'ordre psychologique ou plutôt ont un aspect psychologique caché derrière. Clairement, si on résume les problèmes gynécologiques qu'on voit, ces trois particulièrement, **mycose**, **vaginose** et **sécheresse vaginale**, sont des actes manqués qui témoignent :

- d'un rejet inconscient souvent du partenaire sexuel ;
- d'un partenaire possible ;
- ou de quelqu'un qui fait pression sur une femme de manière plus ou moins directe.

Cela peut créer effectivement ce terrain-là. La femme va déclencher ça par réaction, presque par défense.

Cela peut être un signe chez une femme qu'il y a quelque chose qui se passe mal dans son couple, et que c'est une manière de punir son partenaire. Bien sûr, tout ça c'est inconscient, une manière inconsciente de punir le partenaire, parce que si vous avez une **mycose**, vous n'allez pas avoir de rapport sexuel.

Ce qu'il faut voir, ce n'est pas juste suite à une dispute de couple, cela va être parce que l'inconscient considère presque le partenaire comme un potentiel danger ou une forme presque de maltraitance et donc va le rejeter à l'extérieur.



Je dirais aux femmes, si vous avez ce type de problématique régulièrement, il faut parfois regarder les choses en face pour pouvoir avancer. C'est ce que je fais en consultation, c'est très désagréable. Il faut regarder la santé du couple et si vraiment on a vu tout ce qu'on devait voir et si le corps n'avertit pas de quelque chose d'autre.

Clara : C'est le cas pour les trois problématiques ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui puisque les trois empêchent les rapports sexuels.

Conclusion

Clara : Très intéressant, comme d'habitude ! Est-ce que vous avez d'autres éléments à ajouter ?

Joyce Villaume-Le Don : La chose que je dirais pour clore ce sujet-là, c'est que la dimension psychologique est vraiment primordiale pour éviter la récurrence. S'il y a quelque chose qui ne se passe pas bien dans votre couple, ou que votre corps vous avertit de quelque chose, ou que vous n'osez pas dire « non » sexuellement (ce qui est quand même quelque chose de commun chez la femme), alors il sera très compliqué de guérir et d'éviter les récurrences, car votre corps va chercher à vous protéger. Il faut vraiment aller regarder ce sujet-là qui est sensible parce que ça peut être la source du problème, au-delà d'un **problème de digestion**, de **Candida albicans** ou même de prise d'âge.



Clara : D'accord, merci beaucoup. En tout cas, on sait que la dimension psychologique est vraiment prégnante pour cette médecine-là, mais parfois plus que d'autres fois. Je vous remercie vraiment, Joyce, pour ce partage.

Joyce Villaume-Le Don : Merci, Clara et à très bientôt !

Message important

L'Ayurvéda 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.**