



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**En finir avec la constipation grâce à
l'Ayurvédā !**



En finir avec la constipation grâce à l'Ayurvédā !

Comprendre la constipation

Définition selon la vision ayurvédique

Clara : Aujourd'hui, on va plonger dans un sujet tabou qui peut toucher beaucoup de personnes au cours de leur vie, à savoir la **constipation**. Il faut savoir qu'entre 15% et 20% de la population française souffre de cet inconfort. La **constipation** peut être soit occasionnelle, soit chronique si elle dure plus de six mois, et on va voir quelles sont les solutions naturelles et efficaces que propose l'Ayurvédā. De l'alimentation aux herbes spécifiques en passant par les pratiques de vie ayurvédiques, on va voir ensemble comment cette médecine traditionnelle peut offrir un soutien précieux pour retrouver un transit fluide.

Avant de plonger dans les détails, Joyce, est-ce que vous pourriez nous expliquer quelle est la perspective ayurvédique sur la **constipation** et comment elle diffère des pratiques occidentales ?

Joyce Villaume-Le Don : La première chose que j'ai remarquée en revenant en France, puisque j'ai étudié et pratiqué en Inde, c'est que la **constipation** est un sujet complètement différent d'une personne à l'autre :



- Pour certaines personnes, si elles ne vont qu'une seule fois aux toilettes par jour, elles se considèrent comme constipées.
- Pour d'autres, c'est quand ça fait déjà plusieurs jours.

La **constipation** est variable, et reste assez rare quand il y a des maladies. Tout le monde sait ce qu'est une **infection urinaire** ou des **problèmes de peau**, mais pas forcément pour la **constipation**. Il y a des gens constipés qui pensent qu'ils ne sont pas constipés et inversement.

Pour nous, en Ayurvédā, une personne est constipée à partir du moment où elle ne va pas à la selle une fois par jour minimum. L'Ayurvédā met beaucoup l'emphase sur le **transit** parce que c'est un reflet du **système digestif** et cette médecine fait très attention à la **digestion**.

Normalement, on devrait aller à la selle le matin. Dans la **dinacharya** de la routine de vie ayurvédique, il est bien noté qu'on devrait aller aux toilettes directement en se levant le matin mais c'est rarement le cas. La plupart des gens ont besoin minimum de prendre un petit déjeuner, un café, etc.

En Ayurvédā, la **constipation** est appelée **Vibhanda**. C'est un terme que des gens ont entendu utiliser dans le **yoga**, ça parle d'un « verrou ». On utilise ça pour faire remonter les énergies. **Vibhanda** est un superlatif et ça signifie que c'est « quelque chose est très bloqué ». La **constipation**, c'est quelque chose qui est très bloqué et c'est un trouble typique de **Vata**. Quand on parle des problèmes de **Vata**, un **dosha** composé d'air et d'éther, la **constipation** est la première chose qui revient.



Vata est divisé en sous-doshas. Le sous-dosha problématique s'appelle **Apana Vata** et son site est situé dans le côlon. Quand il y a de la **constipation**, on a un problème au niveau du côlon descendant, appelé **côlon sigmoïde**, qui est la dernière partie du côlon.

Les causes de la constipation

Clara : Vous disiez que, selon la définition ayurvédique, ce serait le fait de ne pas aller à la selle une fois par jour. Je pense que beaucoup de personnes peuvent se reconnaître à avoir des épisodes de **constipation**. Et quelles sont les principales causes selon l'Ayurvédā ?

Joyce Villaume-Le Don : Il y a des tendances. Ensuite, il y a des choses acquises. Par exemple, dans les causes que je vais donner, ça peut vous expliquer pourquoi, une fois de temps en temps, pendant 24 heures ou un peu plus, vous avez un transit perturbé.

Dans les causes, on retrouve :

- La **sédentarité** et l'**absence d'activité physique**, puisque le côlon n'est pas stimulé. Quand vous bougez, le côlon est stimulé.
- Le **fast-food** et une **mauvaise alimentation**. Tout ce qui va être trop frit. Le **gluten** a également tendance à coller. Tout ça ralentit le système digestif.
- Le **stress**. Quand vous êtes constipé, cela peut être stressant, psychologiquement et physiquement pour certaines personnes.



- **Le manque d'hydratation.** L'été, on va remarquer qu'on va aller moins à la selle parce que le corps va essayer de retenir l'eau. L'eau qu'on perd part par la sueur, les urines, les selles et par la respiration. Le corps essaye de garder l'eau et on va moins aux toilettes naturellement.
- Le fait de **manger de manière irrégulière.** Vos selles mettent 12 heures à être formées après votre bol alimentaire. Certaines personnes pensent que quand elles vont à la selle juste après manger, c'est qu'en fait, ça a déjà fait le tour des tuyaux ! Pas du tout. Si vous mangez de manière irrégulière, votre transit va devenir complètement irrégulier puisqu'il faut un certain temps. On peut manger de façon irrégulière de différentes manières : en termes d'heures, de quantité ou de qualité aussi. Par exemple, si vous voyagez, vous mangez des choses complètement différentes ou à l'extérieur, ça va faciliter la **constipation**.
- Certaines **drogues, médicaments** ou même **plantes ayurvédiques** peuvent avoir une tendance à assécher le corps. La plus connue est le **cannabis**. Le **cannabis** a tendance à provoquer une **déshydratation** et à bloquer le transit.
- A la suite d'une **maladie**.

Dans cette histoire de **constipation**, pour nous, ça va vraiment au-delà puisqu'on voit la régularité des selles. Si on y va tous les jours, si possible le matin dès le lever, c'est le mieux. On regarde aussi la **qualité des selles**, il faut que ce soit des selles bien formées et aussi sans odeur.



Cela montre à quel point la médecine ayurvédique est pointue. Il n'y a quasiment personne qui passe ce filtre-là. Un médecin ayurvédique vous dit, si vous n'avez pas ce type de selles-là, que vous n'êtes pas en bonne santé. C'est vraiment un sujet qui concerne tout le monde.

Conseils alimentaires

Aliments à privilégier et à éviter

Clara : Vous avez parlé évidemment de la sphère digestive. On se demande s'il y a des aliments particulièrement recommandés en Ayurvéda pour avoir un transit plus fluide.

Joyce Villaume-Le Don : On va avoir beaucoup d'aliments qui vont contrôler **Vata** et essayer de **lubrifier le corps**. La moitié des **constipations** est liée à un problème de lubrification. Il y a aussi une **tendance génétique** chez certaines personnes. On dit qu'elles ont le « *colon long* ». Pour nous, en Ayurvéda, ce n'est pas qu'ils ont eu le colon long, c'est qu'ils ont un profil de type **Vata** et se déshydratent.

Voici les aliments à privilégier :

- Le **ghee**, le beurre clarifié.
- Le **lait**. Il a plutôt bonne presse en Ayurvéda. C'est réhydratant et ça calme énormément **Vata**.



- Les **raisins**. La première chose qu'on va donner avant de donner des plantes lorsqu'une personne est constipée, ce sont des **raisins secs**, Faites-les tremper et prenez-les le soir avant de vous coucher. On va voir le résultat le lendemain. Les raisins sont vraiment utilisés comme laxatifs et comme premier type de remède. C'est un remède maison que n'importe qui peut faire.
- Les **fruits** et les **crudités**. Ils ont tendance à être laxatifs.

Et à l'inverse, il faut éviter :

- les **fritures** ;
- les aliments comme la **pizza** ;
- le **gluten**. Plus vous en mangez, plus ça ralentit puisque le **gluten** est collant.

Clara : Concernant les épices, on a peut-être tous en tête parfois des repas un peu trop épicés qui ont accéléré le transit. Est-ce qu'il y a des épices un peu plus douces qui aident à améliorer le transit ?

Joyce Villaume-Le Don : Votre remarque est très juste. On sait que les épices aident à aller aux toilettes. Dès que vous allez en Inde, et que vous mangez, même sans manger de **piment**, votre transit s'accélère. **Il faut savoir que ça peut accélérer les accouchements**. J'ai vu de nombreuses femmes enceintes qui sont allées dans des restaurants où elles ne mangeaient pas nécessairement pimenté mais épicé et qui ont accouché le lendemain ou qui ont commencé à avoir des contractions. Cela travaille sur **Apana Vata**, qui



gère la **constipation** et le transit tout comme le fait de retenir le bébé suffisamment longtemps. C'est la même énergie.

Pour répondre à votre question, en général, les épices douces vont favoriser le transit. **Les épices fortes également, mais elles sont agressives. Si on agresse trop le transit, il va se déshydrater et après, il peut résister.** C'est souvent ce que les gens vont avoir quand ils prennent des laxatifs. Ils sont tout le temps obligés d'augmenter les doses ou de prendre plus fort parce que ça ne marche qu'un certain temps, puisque ça déshydrate, ça enlève les enzymes et c'est trop agressif.

Dans les épices qu'on peut utiliser on a :

- le **fénugrec**. On peut faire des tisanes avec ou l'utiliser dans l'alimentation.
- la **réglisse**, bien européenne également, qui fait partie des 20% de plantes en commun avec l'Inde. C'est un laxatif doux très calmant pour le système digestif.

Posologie : prendre jusqu'à 6 g par jour.

Ces épices peuvent être intéressantes suivant les cas. Je recommanderais aux abonnés de commencer par mettre des épices douces dans leur alimentation et de voir s'il y a une amélioration. Un peu de **gingembre frais**, de **cumin**, de **coriandre**, etc.



Clara : Ça sera donc à ajouter dans l'alimentation mais pas forcément sous forme de tisane ?

Joyce Villaume-Le Don : Exactement. Les tisanes **gingembre-citron** sont excellentes pour le transit aussi.

L'importance de l'hydratation

Clara : On vous avait parlé du fait que la **constipation** était liée à une déshydratation du corps. On peut imaginer que l'hydratation a un rôle crucial pour la prévention. Qu'est-ce que vous recommandez donc de boire ? Et surtout, à quel moment est-ce qu'on devrait s'hydrater dans la journée ?

Joyce Villaume-Le Don : C'est important de boire pour pouvoir avoir un bon transit. On conseille environ 1,5 litre tout compris, par jour et jusqu'à deux litres si on est sur un été chaud.

J'ai une petite partie des personnes qui souffrent de **constipation** qui ne boivent pas assez. Je ne voudrais pas non plus trop appuyer sur le fait de trop boire, puisque aujourd'hui c'est assez à la mode. Hier, par exemple, j'ai un patient qui boit 3 litres par jour. Cela ne va pas vraiment améliorer le transit à ce point-là et c'est surtout mauvais pour les reins. Finalement, ce n'est pas si réhydratant et cela provoque des problèmes de rétention d'eau. Buvez donc environ 1,5 litre par jour jusqu'à deux litres s'il fait très chaud.

Ensuite, il y a l'eau que vous choisissez. Plus l'eau est minéralisée, plus elle va favoriser le transit puisqu'elle a une tendance à pousser vers le bas. En



Ayurvédā, on travaille avec les cinq éléments. Quand on veut améliorer le transit, on va ajouter :

- de l'**élément terre** pour pousser vers le bas ;
- ou de l'**élément eau** pour lubrifier.

Une eau qui a beaucoup de minéraux, comme par exemple l'Hépar, est bonne pour favoriser le transit car elle pousse vers le bas. **Cela doit être utilisé comme solution ponctuelle, sinon le corps va s'habituer.**

On va éviter les eaux pétillantes, ce qui va avoir tendance à retenir l'eau dans le corps, et donc à favoriser plutôt la constipation que le transit.

Ce n'est pas n'importe quelle eau qui va favoriser le transit. Une eau de source, c'est neutre. C'est celle qu'on conseille de boire tous les jours. Il faut savoir que 1,5 litre fait à peu près entre 6 à 8 verres de liquide par jour.

Les traitements ayurvédiques spécifiques

La pharmacopée ayurvédique

Clara : Est-ce que vous avez des herbes ou des plantes spécifiques à recommander ?

Joyce Villaume-Le Don : Voici les herbes que je recommande en cas de constipation :



- On a l'**Amalaki** qui est un fruit qui est plein de **vitamine C**. Il est régénérant et a tendance à pousser. C'est un **léger laxatif** donc c'est bien de commencer par ça puisque c'est une plante holistique, qui va prendre soin de l'ensemble du corps.

Posologie : prendre jusqu'à 6 g par jour.

- Un peu plus fort, on va donner du **Triphala**. C'est un mélange de trois fruits un peu laxatifs. Quand on veut que ce soit laxatif, si on en prend un peu plus, ce n'est pas un souci. On peut prendre ça le soir avant de se coucher, comme ça on voit le lendemain s'il y a un impact.

Posologie : prendre 6 g par jour, voire un peu plus si nécessaire.

- Il y a **Avipattikar**, qui est un mélange de **Triphala**, de **Trikatu** et de différentes épices, dont des épices laxatives et des plantes laxatives, qu'on peut utiliser aussi en complément. Par exemple, quand on veut faire une **purgation** des personnes, on va mélanger **Triphala** et **Avipattikar**.

Posologie : prendre jusqu'à 6 g par jour.

On choisit le remède en fonction du terrain de la personne et de son profil ayurvédique. Si la personne est très déshydratée, je lui donnerais **Amalaki** ou **Avipattikar**.



Il faut éviter au maximum de prendre des choses drastiques. Vous risquez de mettre en l'air votre transit sur du long terme, ce n'est pas une solution. Il faut réhabiliter le transit.

Plus on peut donner quelque chose de doux, plus on va avoir une réponse positive sur du long terme. **On va garder des laxatifs forts qu'en cas d'occlusion intestinale, mais ça ne doit pas être une habitude.**

Clara : Toutes les plantes que vous avez données sont à prendre le soir avant de se coucher ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui, pour un premier essai, on peut prendre toute la dose pour voir ce que ça donne le lendemain. Si on a besoin de réhabiliter le transit sur du long terme, il faut toujours les prendre avant manger.

Le ghee

Clara : Vous avez parlé tout à l'heure du **ghee** dans les aliments recommandés en Ayurvéda. Comment est-ce qu'il est utilisé en Ayurvéda pour faciliter la digestion et comment est-ce que vous recommanderiez de le prendre dans la vie tous les jours ?

Joyce Villaume-Le Don : Le **ghee** régule la sécrétion d'**enzymes intestinales**. Quand vous produisez trop d'enzymes intestinales au niveau du foie et du pancréas, ça limite et quand vous n'en produisez pas assez, ça stimule. Cela améliore la capacité à digérer convenablement nos aliments, ce qui est quand même 50% responsable du type de transit qu'on va avoir. Plus vous digérez lentement, plus le transit est lent.



Et inversement aussi, ce qui fait que certaines personnes vont parfois à la selle trois fois par jour, ce qui peut être normal pour le mode de fonctionnement. C'est environ entre une à trois fois par jour.

Le **ghee** va aider à la formation des selles, ça stimule **Jathara Agni**. **Jathara Agni**, c'est le **feu digestif principal** qui se trouve pour nous au niveau du duodenum, là où les **enzymes intestinales** sont relâchées. C'est lui qui s'occupe de la formation des selles. Le **ghee** est un excellent pacifiant de **Vata** puisque, si vous avez suivi, la **constipation** est un problème de **Vata**. Si **Vata** est régulé dans le corps, il y a très peu de possibilités que vous ayez de la **constipation**.

Il y a des cas exceptionnels, mais sinon, vous ne pouvez pas avoir de constipation si **Vata** est régulé dans le corps. Le **ghee** va énormément pacifier **Vata**. Cela joue à la fois sur :

- la formation des selles ;
- la digestion ;
- la régulation de **Vata**.

De ce fait, le **ghee** est effectivement une excellente matière grasse pour combattre la **constipation**.



La routine qui aide à bien digérer

Clara : Est-ce que vous avez des routines à faire tous les jours qui influencent le transit intestinal dans le bon sens ?

Joyce Villaume-Le Don : Le sujet que vous abordez est important, car le transit et le système digestif détestent l'irrégularité ou le changement. Il faut considérer que le corps c'est comme un enfant, je dirais presque un bébé. Dès qu'on lui change ses habitudes, il n'aime pas du tout, même si c'est au départ pour une meilleure habitude.

- Il faut des **heures de repas régulières**. Si on mange tout le temps à des heures différentes, cela va favoriser largement votre **constipation**.
- Il faut aussi que le **type d'aliments soit régulier**. Si vous mangez lundi japonais, mardi italien, mercredi libanais, ce sont des types d'aliments complètement différents avec des contenus complètement différents. Le système digestif n'aime pas et encore moins le transit qui aime bien avoir des choses régulières.
- Il faudrait **faire du sport** de manière régulière. Quand une personne est trop sédentaire, le côlon n'est pas suffisamment stimulé. On a des risques effectivement accrus de constipation.

Il faut donc de la régularité, sur les heures de repas, sur vos aliments et sur le sport. Cela va donner une très bonne base au quotidien pour traiter ce problème-là.



Clara : Quand vous dites régularité des aliments, à l'extrême, ça ne veut pas forcément dire de manger exactement la même chose tout le temps. Ça veut vraiment dire qu'il faut garder un seul type d'alimentation ?

Joyce Villaume-Le Don : Le corps adore quand c'est tout le temps les mêmes aliments, surtout s'il y est habitué et qu'il les digère facilement. En Ayurvéda, quand on est strict sur une diète ayurvédique, on a beaucoup d'aliments qui reviennent régulièrement. Mais c'est ennuyant. Cela va dépendre à quel point la personne a besoin de réguler son système digestif et sa digestion. Plus la digestion est perturbée, plus il faut trouver les aliments qui conviennent et ils doivent revenir quasiment quotidiennement.

Par exemple, si vous digérez bien le **riz**, il faut prendre l'habitude de manger du **riz** une fois par jour. C'est pas du tout dans nos modes de fonctionnement occidentaux. Nous, on aime la diversité. Sinon, on s'ennuie quand on mange. C'est pas forcément une habitude qu'il y a partout. Effectivement, ce changement d'aliment, où il faut toujours trouver un nouveau plat, ce n'est pas bon pour le transit. D'un point de vue du corps, si vous avez une vingtaine d'aliments que vous consommez, ça lui va très bien.

Les massages

Clara : On a parlé jusqu'à maintenant de solutions internes, et pour les solutions plus externes, est-ce que vous avez des types de massages ou d'autres thérapies corporelles que vous recommanderiez pour améliorer la digestion ?



Joyce Villaume-Le Don : On a notre fameux massage ayurvédique qu'on appelle le massage **Abhyanga**, à l'huile chaude qui régule **Vata**.

On masse tout le corps avec de l'huile chaude qui convient au profil de la personne, on travaille sur les **tensions musculaires**, et aussi on va masser le **ventre** en fonction des organes et en fonction du transit. Cela peut être fait par une personne en automassage quotidiennement.

En faisant un massage dans le sens des aiguilles d'une montre quotidiennement avec, par exemple, de l'**huile de sésame** tiède ou chaude, et ensuite passer sous une douche chaude, tous les matins cela va largement réguler le transit. Si c'est une habitude, la personne va sentir que ses intestins se décontractent au fur et à mesure, parce qu'une personne qui est constipée a toujours les intestins qui sont durs. Quand elle va palper son ventre, les intestins, il y a toujours une forte résistance. On va travailler sur cette résistance qui retient les selles de l'extérieur et on va détendre. C'est une excellente habitude à prendre au quotidien.

Le yoga

Clara : Toujours dans cette catégorie-là, est-ce qu'il y a peut-être des postures de yoga ou des exercices de relaxation qui aident à soulager la **constipation** ?

Joyce Villaume-Le Don : Voici les différentes postures qui peuvent réguler le transit :



- On a une posture qui est faite exprès pour ça en yoga qui est **Malasana**.

C'est très drôle parce que **Mala**, suivant comment il est accentué en sanskrit, peut dire soit « *une guirlande* », soit « *des selles* ». Souvent, c'est mal traduit dans les cours de **yoga**. J'entends souvent que c'est la posture de la guirlande. Pas du tout, c'est la posture pour aller à la selle ! Cette posture régule très bien **Apana Vata**. On va appeler ça en français un **squat yogique**. C'est pour travailler les hanches.

- Ensuite, on a tout ce qui est **demi-torsion**. Vous allez regarder derrière. Vous allez d'abord regarder à gauche derrière vous, puis à droite derrière vous.
- On a aussi la **posture de l'arc**. Vous vous mettez sur le ventre et vous attrapez vos jambes, ce qui fait que votre corps fait une sorte d'arc. Comme vous êtes sur le ventre, cela travaille beaucoup sur le transit.

Je recommanderais à tous **Malasana**, dont le nom est très clair.

Les pièges à éviter

Clara : Parmi les dernières questions que je souhaiterais vous poser, est-ce qu'il y a des pièges particuliers à éviter ou vraiment de très mauvaises habitudes à corriger pour éviter la **constipation**, mais cette fois-ci sur le long terme ?



Joyce Villaume-Le Don : Sur le long terme, ça ne va peut-être pas faire plaisir, mais évitez le repas au restaurant. Vous remarquerez que régulièrement quand vous allez au restaurant le soir ou le lendemain, votre transit est perturbé. Minimum une fois sur deux si c'est pas plus que ça.

Boire des boissons gazeuses va avoir une tendance à retenir l'eau dans le corps et à favoriser la **constipation**.

Les **régimes végétaliens et végétariens** favorisent la constipation. La viande et les produits animaux ont une tendance à être laxatifs. Ça a tendance à pousser vers le bas parce que c'est lourd. Quand on enlève ça, on enlève des substances qui sont laxatives et on les remplace souvent par des légumineuses et des choses totalement déshydratantes pour le corps et constipantes. On sait que les **lentilles**, c'est constipant, par exemple. La consommation de **céréales blanches**, plus encore si c'est des céréales qui contiennent du **gluten**, va avoir une tendance à favoriser largement la **constipation**.

La dimension psychologique

Clara : Est-ce qu'il y a une dimension psychologique derrière la constipation ?

Joyce Villaume-Le Don : La **constipation**, c'est clairement un blocage, une difficulté pour avancer chez la personne, une difficulté pour s'exprimer, donc elle retient à l'intérieur d'elle. On est sur une personne qui refoule ses émotions et ses pensées pour ne rien montrer. Cela va avoir tendance à bloquer le transit.



Conclusion

Clara : On a fait un beau tour de raison pour la problématique. Est-ce que vous avez un dernier élément à ajouter pour les abonnés ?

Joyce Villaume-Le Don : J'aurais des précisions parce que c'est un sujet qui concerne quasiment tout le monde. Soit les personnes n'ont pas des selles assez moulées, soit elles sont constipées.

La **constipation** a des pré-stades. Avant que vous soyez constipé sur plusieurs jours, vous allez avoir une évacuation des selles qui est tardive dans la journée. Ça, c'est un pré-stade. Les personnes qui restent trop longtemps aux toilettes, ce n'est pas normal.

Des selles qui sont sèches et dures, ce n'est pas normal non plus, comme des « crottes de bique », comme on dit. Si n'évacue qu'une petite quantité de selles à chaque fois, également, cela peut être un pré-stade.

Clara : D'accord. On sera vigilants ! En tout cas, je vous remercie encore une fois pour tout ce partage, Joyce. Je vous dis à très bientôt.

Joyce Villaume-Le Don : 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.**