



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Les secrets ayurvédiques pour être en  
pleine forme à chaque saison**



## SOMMAIRE

<b>LES QUATRE RÉGIMES SAISONNIERS AYURVÉDIQUES .....</b>	<b>3</b>
<b>Les maladies saisonnières du point de vue de l'Ayurvédā .....</b>	<b>4</b>
<b>L'automne.....</b>	<b>7</b>
Définition de ce régime saisonnier.....	7
Alimentation recommandée en cette saison .....	9
Bonnes habitudes à adopter .....	13
<b>L'hiver .....</b>	<b>17</b>
Définition de ce régime saisonnier.....	17
Alimentation recommandée en cette saison .....	19
Bonnes habitudes à adopter .....	23
<b>Le printemps .....</b>	<b>26</b>
Définition de ce régime saisonnier.....	26
Alimentation recommandée en cette saison .....	28
Bonnes habitudes à adopter .....	30
<b>L'été.....</b>	<b>32</b>
Définition de ce régime saisonnier.....	32
Alimentation recommandée en cette saison .....	33
Bonnes habitudes à adopter .....	38
<b>Conclusion.....</b>	<b>43</b>
<b>LES QUESTIONS DES ABONNÉS .....</b>	<b>45</b>
Le sel de roche.....	46
Heures de sommeil pendant l'hiver.....	46
Contre-indications du miel.....	46
Précisions sur Agni.....	47
Le type de vin à privilégier .....	47
La farine de châtaigne.....	48
L'eau miellée .....	48
Application de l'huile de coco .....	50
Application de l'eau de rose.....	50
La natation en hiver.....	51
Comment prendre du gingembre .....	52



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

# LES QUATRE RÉGIMES SAISONNIERS AYURVÉDIQUES





## Présentation du webinaire

Ce soir nous allons découvrir comment l'Ayurvédā, cette médecine millénaire, aborde un sujet vraiment fondamental : le **régime saisonnier** pour éloigner les maladies dites "saisonnères", du **rhume des foins** au printemps, aux **gastro-entérites**, jusqu'aux **grippes** en hiver.

L'Ayurvédā est formidable pour soigner mais surtout **prévenir les maladies**. Cette conférence sera un peu particulière, parce que nous allons la diviser par saison.



## Les maladies saisonnières du point de vue de l'Ayurvéda

**Clara** : Nous allons commencer avec une question assez simple : qu'est-ce que le **régime saisonnier** en Ayurvéda et comment cela fonctionne ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Le **régime saisonnier** est appelé la **Ritucharya** en sanskrit.

- **Ritu** signifie "saison" ;
- **Charya** signifie "bonne conduite, règles".

Cela fait référence aux règles à suivre en Ayurvéda selon les saisons. À ma connaissance, ceci est spécifique à l'Ayurvéda.

La **Ritucharya** propose d'adapter son alimentation et ses comportements aux dispositions naturelles que notre corps va présenter selon la saison, car chaque changement aura un impact physiologique sur lui.

C'est bien de changer de vêtements et de mettre le chauffage ou la clim, mais ce n'est pas une adaptation suffisante pour prévenir un déséquilibre du corps, qui peut ne pas être en capacité de répondre aux agressions typiques de cette saison, si nous n'avons pas une alimentation et des comportements adaptés.

Ainsi, le but de la **Ritucharya** sera:



- Éviter de tomber malade entre chaque changement de saison en ayant une **forme optimale**, parce que chaque saison peut nous fatiguer : en hiver, il n'y a pas assez de luminosité; au printemps, on se sent lourd parce que le corps se détoxifie; en été il fait trop chaud et à la rentrée, nous subissons trop de stress.
- Comprendre la **récurrence d'un trouble saisonnier** : il y a des personnes qui ont des rhumes de foins tous les débuts de printemps.
- **Prévenir des déséquilibres** : nous savons qu'un type de maladie va plus fortement se manifester à une saison qu'à une autre :
  - Des phénomènes qu'on attribue à des **vagues d'épidémies**, comme la **gastro-entérite** durant la période des fêtes de fin d'année. Si on réfléchit d'un point de vue ayurvédique, en prenant en compte la façon dont on mange et on traite notre corps pendant cette période, ce n'est pas étonnant que beaucoup de personnes attrapent ce virus. Ainsi, au lieu de se dire qu'il y a des virus de gastro, nous pouvons penser : "*Cela se transmet sur quel terrain ?*".
  - En début d'année, au cœur de l'hiver, nous avons la **grippe** qui apparaît parce que le corps est très stressé par le froid et on n'adopte pas les comportements nécessaires pour s'adapter totalement à la saison.



Ceux-ci sont des problèmes liés à une alimentation et des comportements inadaptés aux besoins physiologiques du corps par rapport aux conditions climatiques.

Tous ces maux peuvent être prévenus, diminués et éradiqués, car ce sont nos **comportements** qui font notre santé et ce n'est pas les virus et les bactéries qui, seulement, nous avertissent que notre terrain n'est pas bon.

C'était une première présentation de la **Ritucharya** ou régime saisonnier : les bonnes habitudes ayurvédiques à avoir selon les saisons pour rester en bonne santé.

**Clara** : Généralement, dans le vocabulaire occidental, nous parlons de prévention, mais en allant de manière plus précise, ce serait une altération du terrain qui fait qu'on n'est plus sujet ou non à développer des maladies.

## L'automne

### Définition de ce régime saisonnier

**Clara** : Nous allons commencer par la saison qui nous concerne directement : **l'automne**. Nous avons en ce moment des personnes qui commencent à tomber malade, avec un **système immunitaire affaibli**. Dans ce cas, pour le régime automnal, qu'est-ce que vous préconisez ? Est-ce qu'il y a des **doshas**



qui sont particulièrement affectés par cette saison ? Quels sont les principes ayurvédiques à recommander ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Effectivement, je le vois sur mes élèves. La saison ou le mois où ils tombent plus malades, c'est novembre. C'est donc bien le mois de novembre, avec la fin de l'automne et le début de l'hiver.

Nous pouvons l'expliquer par l'augmentation de **Vata** pendant l'automne en tant que **dosha** prédominant. Vata est le leader des doshas et a un très fort impact et donne les maladies les plus virulentes. C'est pour cela que l'automne et l'hiver sont les saisons les plus difficiles pour le corps.

Pourquoi **Vata** augmente ? Parce que les températures chutent, et ce qui contrôle **Vata** c'est le chaud. Il y a aussi le fait que la luminosité baisse. Le corps subit un stress extérieur, il doit s'adapter et produire plus de chaleur et fonctionner avec moins de luminosité.

Nous savons que la luminosité, en dehors du fait que ce soit bon pour le moral, permet de produire un certain nombre de **vitamines**. Ainsi, plus ce stress est grandissant vers novembre et décembre, puis il y aura une stagnation dans la saison.

Pendant ces changements, nous devons prévenir l'aggravation de **Vata**, afin d'éviter ce que nous avons actuellement, avec des personnes qui ont un coup de fatigue et qui tombent malades, qui font des burn-out ou des malaises.

Nous pouvons avoir différentes pathologies qui apparaissent de manière soudaine, parce que les maladies en lien avec **Vata** apparaissent du jour au lendemain, sans nécessairement de pré-symptômes. Toutes les maladies peuvent augmenter en cette saison.





A cette période, le moral a tendance à chuter et ne revient qu'à l'arrivée du printemps. Cela est lié à la luminosité, mais aussi à l'activité de **Vata**.

Cette activité de **Vata** nous donnera envie de manger des aliments lourds et gras, afin de compenser et tenter de réguler cette énergie dans notre corps.

Il faut faire attention à cela, parce que pendant l'automne, l'**Agni**, le feu digestif, qui est fort en été et faible en hiver, va augmenter progressivement.

**Agni** s'adapte à la température extérieure : plus il fait froid à l'extérieur, plus il augmente. C'est comme si vous aviez une chaudière intérieure qui va se réguler pour que vous ne soyez pas en surchauffe l'été.

Ainsi, le risque principal pendant l'automne est de sentir ce vent, cet air, ce stress qui augmente et de changer notre alimentation, souvent pour des aliments lourds et gras, sans suivre nécessairement le rythme auquel **Agni** a ré-augmenté.

S'il y a une différence dans ce rythme, on peut créer de l'**Ama**, faire des **rhumes**, tomber malade, se sentir lourd, se sentir fatigué, parce que nous avons adopté trop tôt un régime qui est adapté pour l'hiver, sans faire attention à nos défenses immunitaires. En effet, **Agni** est également en lien avec le système digestif et les défenses immunitaires.

Nous devons ainsi calmer le stress du corps dans les comportements adaptés à l'automne, et remonter **Agni** progressivement, ce qui implique de stimuler nos défenses immunitaires et notre digestion.



## Alimentation recommandée en cette saison

**Joyce Villaume-Le Don** : Je vais vous donner des grandes lignes pour l'alimentation dans cette période, parce qu'en détail, savoir est-ce que je mange ce légume-là ou ce légume-là, serait un peu trop prise de tête quand même. L'objet, c'est que ce soit pratique.

- Nous allons introduire des **épices apéritives et digestives**, c'est une traduction des termes sanskrits *Deepana* et *Pachana*.

Aussi, une merveilleuse épice à introduire à l'automne est le **gingembre**, frais ou sec. C'est formidable. Nous pouvons aussi prendre du **curcuma**. Mais, en général, toutes les épices vont être bonnes, que ce soit du **cumin** ou du **fenouil**.

Nous allons éviter les épices trop condensées afin de ne pas provoquer votre système immunitaire.

**À éviter** : **Garam Masala**, le **ras el-hanout** , les **currys** trop forts, qui seront trop violents pour le corps.

Nous allons prendre des **épices douces** les unes à côté des autres, 2 à 3 épices par plat. L'objet est de manger épicé, pas nécessairement pimenté, afin de booster votre système immunitaire.

- Nous allons **enlever les crudités**, qui appartiennent au régime d'été. Ce n'est pas assez nourrissant pour le corps, ce n'est pas prédigéré non plus.



- C'est le moment de commencer des **régimes de soupes**. La **soupe** est considérée comme un aliment très ayurvédique qui équilibre les trois **doshas**, qui stimule la capacité digestive et qui est très digeste. Nous avons de quoi faire avec toute la famille des **courges**, **potimarron**, **butternut**, etc.

La **soupe** est une merveilleuse idée de saison pour adapter notre corps aux besoins de la saison.

- Nous allons conseiller une alimentation qui est cuite avec des **huiles**. Ceci est un point important, parce que la **matière grasse** est la première chose qui calme le **Vata** dans le corps.

La **matière grasse** est un déstressant du corps et c'est très nutritif pour le cerveau. En effet, pendant l'automne, en général, nous avons beaucoup d'activités intellectuelles, avec la reprise de toutes les activités et beaucoup de projets, nous devons donner de la nutrition à notre cerveau.

Nous pouvons utiliser toutes les **matières grasses**, mais celle qui va être le plus recommandée sera le **ghee**, le **beurre clarifié**, qui supporte les très hautes températures. Nous ajoutons les **épices** là-dedans.

En Ayurvédā, on a l'habitude de faire des mélanges qu'on appelle des **Vaghars** : nous allons mettre du **ghee** dans la poêle dans laquelle nous allons cuisiner et on ajoute les épices qu'on souhaite. Vous pouvez faire revenir du **cumin** avec quelques **graines de fenouil**, un peu de **gingembre**.



Cette technique, à mettre en place à la saison de l'automne, va permettre de :

- lubrifier votre corps ;
- calmer **Vata** ;
- stimuler votre défense immunitaire.

En plus, le **mélange épices et graisses**, en général, ne fait pas prendre de poids.

- Ensuite, nous devons privilégier ces trois goûts en automne :
  - **Le salé** : le **sel** qu'on recommande le plus en Ayurveda est le **sel de roche**.
  - **L'acide** : le **citron** et tous les **agrumes** sont des super fruits. Prendre du **jus de citron** est parfait pour la saison dans laquelle on est.
  - **Le gras** : mais attention, si vous mangez trop gras d'un coup, votre **Agni** va être en berne et vous risquez de tomber malade.
- Enfin, nous allons réintroduire un super aliment qui est le **miel** à cette saison. Il a tendance à remonter le métabolisme. C'est un sucre qui protège le système immunitaire et qui est chauffant.



Le **miel** est positif en automne, en hiver, au printemps. **En revanche, il n'est pas très recommandé l'été parce que, justement, il est chauffant.**

Je récapitule :

- Prenez des **épices apéritives et digestives**. La première que je vous conseille est le **gingembre** sous toutes ses formes.
- Enlevez les **crudités**, privilégiez les **soupes**, prenez une alimentation qui soit cuite, avec des sortes de **Vaghars** (huile et épices).
- Augmentez les goûts salés, en utilisant du **sel d'Himalaya**.
- Augmentez la consommation d'agrumes, dont le **citron**.
- Mettez du **gras** dans votre alimentation.
- Réintroduisez le **miel**, avec 2 à 3 cuillères à café par jour.

Avec tout ça, vous devriez être en super forme !

**Bonnes habitudes à adopter**



**Clara :** Ces conseils sont assez faciles à suivre et pour certains, très intuitifs. Cela fera probablement beaucoup d'heureux d'entendre qu'il faut réintroduire les goûts salés, acides et gras pour cette saison.

Comme vous l'avez dit avec l'exemple sur vos étudiants, ce webinaire est tombé à point nommé en ce mois de novembre pour vraiment commencer à booster le système immunitaire.

Nous avons vu comment prendre soin de l'intérieur avec l'alimentation. Est-ce que vous aurez des recommandations pour des soins à l'extérieur du corps ?

**Joyce Villaume-Le Don :** La *Ritucharya* fait référence à l'alimentation qui fait notre santé, mais aussi nos comportements et nos habitudes.

Quelque chose qui est très recommandé en cette saison de l'automne, c'est les massages à l'**huile chaude de sésame**, ou de l'automassage.

Pour cela, vous pouvez mettre de **l'huile de sésame** sur le corps avant la douche. La douche chaude permet d'ouvrir les pores et d'enlever les reliquats d'huile, alors que si vous les mettez quand vous sortez de la douche, vous faites un chaud-froid et donc les pores se ferment et la peau absorbe moins.

En Ayurvédā, l'objet de mettre de **l'huile** sur la peau est que ce soit absorbé et utilisé physiologiquement par le corps, pas juste pour des raisons cosmétiques.

**Clara :** Et on le fera tous les jours avant la douche ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Oui, tous les jours avant la douche.



Par ailleurs, nous allons faire très attention à nos pieds. C'est souvent la petite astuce que je donne : lorsque vous ne vous sentez pas très bien, vous ne savez pas de quel côté ça va tomber ou si demain vous allez pouvoir aller travailler, il faut vous occuper de vos pieds pour vous sauver la situation.

Cela peut être un massage des pieds, c'est une habitude qu'il faut prendre, avec de l'**huile de sésame**, de l'**huile de coco**, quoi que c'est un petit peu refroidissant, avec du **bol Kansu**. C'est un petit bol que vous pouvez acheter sur Internet.

La petite astuce que je donne dans ces cas est de rentrer chez vous, quand on ne se sent pas très bien. Pas de sortie, pas de restaurant, on ne va pas, en plus, abîmer **Agni** !

On rentre et on va faire bouillir de l'eau, on la met dans une cuvette avec du sel et des **huiles essentielles**, et on met les pieds dedans pendant 1h20 pour sauver le système immunitaire.

**Clara** : On prend soin de nos racines, au sens littéral ! Pour ce **bain des pieds** ou pour les **massages avec de l'huile**, est-ce que vous avez des **huiles essentielles** à privilégier ou vos favorites ? Que recommanderiez-vous ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Non, la plupart des **huiles essentielles** boostent le système immunitaire. Je n'en ai pas une favorite.

Elles vont toutes être intéressantes parce que quasiment toutes les **huiles essentielles** à ma connaissance pacifient **Vata**, qui est ce qu'on essaye de pacifier. C'est suivant ce que vous avez à la maison. Tout peut être utilisé.



**Clara** : D'autant plus que nous avons une dilution, donc les **huiles essentielles** les plus caustiques ne feront pas de problème au pied.

**Joyce Villaume-Le Don** : En effet.

Nous pouvons aussi faire du **Shiroabhyanga** : on se masse et on s'huile à l'automne.

Cela peut être masser sa tête avec de l'**huile** : si vous n'aimez pas vous laver les cheveux tous les jours, vous ne le ferez pas tous les jours. Si vous mettez de l'**huile** sur les cheveux, il faut les laver après. Je vous conseille de faire cela la nuit d'avant, ou au moins une demi-heure avant de faire son shampoing. Vous verrez que cela va beaucoup vous renforcer.

**Clara** : Toujours avec les mêmes huiles dont vous parliez, l'**huile de sésame** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : **Oui, mais pas d'huile essentielle sur le crâne, juste de l'huile de sésame.**

En ce qui concerne les **habitudes** pendant l'automne, il faut :

- Faire de l'**exercice doux**. Il ne faut pas insister trop, il ne faut pas y aller trop fort, parce qu'il faut un peu stimuler le métabolisme avec le sport, mais pas trop.
- C'est aussi une saison de **méditation**, parce que quand **Vata** augmente, le nombre de pensées augmente, l'agitation, l'inquiétude et l'anxiété ont tendance à augmenter. La méditation va vraiment vous aider.





- Il est nécessaire d'**augmenter le temps de sommeil**. Deux saisons où il faut dormir : l'hiver surtout et l'automne. Le printemps et l'été, vous pouvez raccourcir votre temps de sommeil parce que les **doshas Kapha** et **Pitta**, respectivement pour le printemps et l'été, sont en activité et ce n'est pas des **doshas** qui vous demandent de beaucoup dormir. Par contre, quand **Vata** est très présent, il faut dormir parce que c'est le premier soin qui le calme et l'équilibre.

Faites déjà attention à votre sommeil et à vos pieds, et vous devrez bien passer le temps.

**Clara** : Pour le programme du mois de novembre, ça a l'air plutôt simple et agréable, en **augmentant le temps de sommeil**, en **réduisant l'activité**, en augmentant la **méditation** et en ayant une alimentation qui augmente le **miel** et les **épices**, et le fait de prendre soin de ses racines. On retiendra tous ces conseils.

## L'hiver

### Définition de ce régime saisonnier



**Clara :** À l'automne succède l'hiver, on y arrive doucement mais sûrement. Pour l'hiver, est-ce qu'il va toujours falloir éviter une aggravation de **Vata**, ou est-ce qu'on va complètement changer de régime ? Est-ce qu'on va renforcer et accentuer tous les conseils que vous nous avez prescrits jusqu'à maintenant ?

**Joyce Villaume-Le Don :** L'hiver, c'est la pire saison. C'est la saison où on risque le plus de tomber malade et cela on le sait.

Nous sommes sur le pic de l'aggravation de **Vata** et cette aggravation va être à la fin de l'hiver parce que **Vata** c'est une énergie ou un **dosha** qui s'accumule. Plus il fait froid, plus ça s'accumule dans le corps.

Aussi, il faut faire attention en fin janvier, début février, surtout la deuxième partie. Nous avons eu les fêtes de fin d'année qui ont un peu calmé la danse, mais en général, il ne faut pas forcer sur le corps, il faut beaucoup le soutenir.

Néanmoins, ce n'est pas parce que c'est une saison où **Vata** s'aggrave que l'hiver n'est pas une saison intéressante, bien au contraire. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, l'hiver est une saison où le corps se fortifie grâce à un autre **dosha** qui est en train de s'accumuler : **Kapha**.

**Kapha** va devenir en aggravation pour le corps au printemps, mais le fait qu'il augmente, ça renforce le corps. C'est réellement cette idée d'hibernation où le corps prend des réserves pour le reste de l'année.

Nous, Français, qui avons des hivers tous les ans, qui durent 3 à 4 mois, ne nous rendons pas compte de son utilité, parce qu'on l'a toujours eu. Quand vous vivez dans un milieu tropical comme l'Inde, vous vous rendez compte que quand



il fait chaud tout le temps, votre corps ne se régénère plus et que vous ne faites plus de réserves.

Il y a une sorte de force que vous aviez l'habitude d'accumuler tous les ans, que vous n'avez plus. Ceci est une expérimentation directe de ce que l'hiver nous apporte.

C'est une saison où le corps se fortifie et on peut remarquer que plus l'hiver est rude dans un pays, plus les autochtones ont tendance à avoir une génétique forte qui contient beaucoup de **Kapha** et un **Agni** puissant, parce que le corps doit s'adapter tout simplement. C'est une saison très intéressante pour cela.

## **Alimentation recommandée en cette saison**

**Joyce Villaume-Le Don** : En termes d'alimentation, logiquement, ce n'est pas du tout le moment de faire un régime, sauf si vous voulez perdre 10 kg très rapidement et tomber malade. Comme le corps doit se défendre du froid, si vous diminuez l'apport calorique, vous allez perdre très vite. Comme vous allez aussi augmenter **Vata**, les risques de tomber malade sont démultipliés.

**Clara** : On oublie le régime de bonnes résolutions du mois de janvier !

**Joyce Villaume-Le Don** : Oui, en général, c'est plus une détox qu'un régime, à la suite des abus qu'il y a eu avant. C'est un rééquilibrage des fêtes, qui heureusement sont en hiver, parce qu'on ferait ça à une autre saison et tout le monde tomberait malade.



La capacité digestive d'un individu est mise à l'épreuve et contrairement à ce qu'on pense souvent, la meilleure saison pour perdre du poids ce n'est pas l'été, c'est vraiment l'hiver, mais avec ses conséquences.

En ce qui concerne l'alimentation, nous allons privilégier les mêmes goûts qu'à l'automne, parce que c'est toujours le même **dosha** qu'on pacifie : les goûts **sucrés, salés** et **acides** et tout ce qui est riche.

C'est une saison où si vous mangez des choses un peu trop lourdes ou un peu trop riches, il n'y a pas de soucis, c'est même presque positif pour vous.

Vous avez le droit de manger de la galette des rois avec une petite coupe de votre alcool préféré et le corps l'accepte bien, parce qu'il a besoin de ces réserves.

Ceci est le bon aspect de l'hiver : nous pouvons manger un peu de chocolat, boire un petit verre, manger un petit gâteau et cela reste ayurvédique.

Nous voyons qu'il y a des avantages à être en hiver, parce qu'après, dès qu'on arrive au printemps, il faut absolument arrêter cela.

**Clara** : C'est une excellente nouvelle !

**Joyce Villaume-Le Don** : Pendant cette période de l'hiver, nous devons manger une quantité adéquate de **matière grasse**. Comme je le disais et je le répète, ce n'est pas le moment de faire un régime, sauf si vous voulez tomber malade, parce que c'est la **matière grasse** qui va vous protéger du froid et votre corps va le dépenser, en vous permettant de :

- maintenir la température corporelle ;



- éviter le dessèchement.

Lorsqu'en hiver, quand il fait froid, nous avons la peau qui se dessèche, c'est un signe de **déshydratation** et aussi que la **matière grasse** peut être manquante dans le corps.

Une **bonne matière grasse** utilisée comme il faut pendant l'hiver ne vous fera pas prendre de poids. Entre nous, ce n'est pas la **matière grasse** que vous rajoutez dans les aliments qui vous fait prendre du poids l'hiver, mais les chocolats, les pâtisseries et le sucre, la charcuterie.

Cette **matière grasse** va nourrir votre **Agni**. Elle va nourrir votre force et elle va équilibrer **Vata** qui monte de manière puissante.

**Clara** : J'aime beaucoup cette conférence parce que nous avons de très bonnes nouvelles !

Vous avez parlé d'alimentation un peu de façon générale, est-ce que pour les abonnés, vous pourriez donner des exemples un peu plus précis, des aliments à privilégier pour les mois qui vont venir ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Voici donc les aliments phares de l'hiver.

- Je vais revenir sur mes **soupes** : les **soupes**, c'est top pour la santé. Des **soupes** qui soient riches et consistantes, même des **soupes** qui peuvent inclure de la **viande**, comme ce qu'on trouve aujourd'hui dans les soupes asiatiques.



- C'est la saison du **vin**. L'alcool a aussi des aspects positifs, toujours avec modération. Tout est à faire avec modération, même si cela paraît trop sage et un peu ennuyeux. Nous allons consommer un à deux verres par jour.

**En revanche, pas de vin chaud. En effet, faire chauffer de l'alcool, c'est toxique.** Le **vin chaud**, qu'on voit, par exemple, sur les marchés de Noël, c'est une manière traditionnelle ancienne de provoquer une montée de la température corporelle.

Un alcool chauffé, c'est ce qu'on appelle un **aliment incompatible**, c'est-à-dire que le corps ne peut pas le supporter. Le système digestif réagit en devenant très acide pour compenser cette difficulté à être digéré, ce qui va provoquer de la chaleur.

On n'habite plus dans des maisons dans lesquelles il y a juste une cheminée pour 100 mètres carrés, en plein milieu du Cantal. Nous n'avons plus besoin de ça pour survivre. Aussi, avec le **vin chaud** vous risquez de faire une surchauffe et après avoir de la fièvre et différents types de symptômes. C'est donc très déconseillé.

**Clara** : Cela aurait pu être tentant parce qu'on pourrait penser que dans le **vin chaud**, il y a des **épices**, souvent de la **cardamome**.

**Joyce Villaume-Le Don** : Non ce n'est pas conseillé.

Nous revenons sur le **vin non chauffé**, dont vous pouvez prendre un verre le midi et un verre le soir. Avec votre repas, c'est beaucoup mieux parce que ça va aussi vous aider à digérer.



Vous pouvez ajouter du **vinaigre** dans l'alimentation, qui aura, dans les plats qui conviennent, le même impact.

**L'alcool** et le **vinaigre** sont des aliments très chauffants qui provoquent **Agni**. Ils vont booster votre système immunitaire, lorsque c'est dans les quantités citées, et qui vont calmer **Vata** et **Kapha** qui sont les deux **doshas** problématiques de l'hiver, bien que ce soit **Vata** qui fasse tomber les gens malades dans 90% des cas.

- Ensuite, en hiver, nous allons conseiller de consommer **des préparations à base de blé** : des tartes, des pâtes, des gâteaux.

Ceci est considéré ayurvédique parce que le **blé**, bien qu'il y ait beaucoup de choses contre le **blé** actuellement, est une céréale très nourrissante et nous avons besoin d'être nourris en hiver, pour récupérer des forces contre le froid.

- Nous allons favoriser les aliments qui comportent du **sucre de canne complet**. Vous pouvez voir que c'est la saison des pâtisseries et ce n'est pas malsain. C'est approprié à la saison.
- Nous allons aussi conseiller la consommation de **lait**. Il faut juste vous rappeler que le **lait** doit être pris entre les repas, parce qu'il a tendance à mal se mélanger avec d'autres aliments.

Ainsi, l'après-midi, si vous avez une petite faim, l'hiver, un **lait** chaud avec ce que vous voulez, mais plutôt avec des **épices** qu'avec du **chocolat** qui est très indigeste et très lourd. Si vous faites plutôt un **chai** avec des



**épices**, ce serait beaucoup plus adapté pour pouvoir le digérer. Nous allons rajouter un peu de **miel**, qui est chauffant.

## Bonnes habitudes à adopter

**Clara** : Tout cela est très appétissant, entre le **chai** avec une touche de **miel**, des **gâteaux** avec du **sucre de canne complet** et des **soupes**.

Comme vous le disiez tout à l'heure, tout est à prendre avec modération, que ce soit pour les **gâteaux** en hiver ou pour le **vin**.

Est-ce que pour les soins de l'extérieur, on va toujours privilégier les massages et on va toujours avoir **l'huile de sésame** en tête de liste ?

**Joyce Villaume-Le Don** : En ce qui concerne les comportements et les soins pour soutenir son corps pendant l'hiver, nous avons toujours le massage **Abhyanga**, à l'huile chaude. C'est vraiment particulièrement recommandé dans cette saison.

**L'huile de sésame** est excellente puisqu'elle est chauffante et en plus elle régule la corpulence et elle équilibre **Vata**. Nous devons continuer avec cette habitude, parce que ce qu'on doit faire en automne, on doit le renforcer en hiver, qui est la saison la plus problématique pour le corps.

Nous allons essayer de de tout huiler :





- la tête ;
- les organes sensoriels qui sont en contact avec le froid ;
- les oreilles ;
- mettre des gouttes d'huile dans le nez ;
- faire des bains de bouche et des gargarismes avec de l'**huile de sésame**.

Tout cela sera très stabilisant pour éviter le froid, surtout pour les organes sensoriels et au niveau du visage, qui est la partie et qui est la plus exposée pendant l'hiver.

Par ailleurs, il est bon d'avoir chaud, parce que l'Ayurvédā se nourrit des contraires. Quand quelque chose est froid, l'Ayurveda va vouloir apporter du chaud.

Ainsi, le fait de suer pendant l'hiver est positif, cela veut dire qu'il y a de la chaleur interne. Nous allons recommander de faire un **hammam** et du **sauna**.

Aussi, c'est la saison pour augmenter deux choses : l'**activité physique** et aussi l'**activité sexuelle**. La récupération est bien meilleure pendant l'hiver.

Si vous vous souvenez de ce que je vous ai dit au départ, certes la saison de l'hiver est une saison qui peut être très déséquilibrante à cause de cette aggravation de **Vata**, mais c'est un moment où vous récupérez beaucoup de force.



**Agni** est au top pendant l'hiver et c'est pour cela que vous devez et pouvez manger des choses qui sont lourdes que vous ne pouvez pas manger le reste de l'année, parce que vous allez les digérer et les transformer.

Nous conseillons donc d'augmenter l'**activité physique** parce que le corps peut l'endurer.

En effet, il est en train de prendre des forces, c'est le moment où on peut augmenter, **en s'échauffant correctement pour éviter les risques de claquage ou de blessures**, mais le corps peut produire plus de force physique qu'à toute autre saison.

Cela n'est souvent pas connu, puisque nous avons tendance à faire les choses comme on le sent. Ainsi, nous allons faire plus d'activités physiques en été et nous allons voir que ce n'est pas le moment où il faut s'agiter.

Je récapitule pour l'hiver : c'est une saison de récupération pour le corps.

**Agni** est à son paroxysme. Plus il fera sec et froid, plus **Agni** va augmenter. Plus votre **Agni** augmente, plus tout ce que vous mangez est métabolisé dans votre corps et sert à donner de la force à tous vos tissus. C'est quand même formidable.

C'est pour cela que c'est la seule saison où vous pouvez vous permettre de manger un peu de **chocolat**, surtout si l'hiver est sec, parce que vous serez en capacité de le brûler. Le reste de l'année, ce n'est absolument pas ayurvédique. À chaque saison, ses plaisirs.



## Le printemps

### Définition de ce régime saisonnier

**Clara** : Justement, avec ce tableau que vous nous avez dressé de la saison automnale à la saison hivernale, on peut s'attendre peut-être à ce que les deux prochaines, le printemps et l'été, soient un peu plus restrictives.

Est-ce que ça va être le cas ? Est-ce qu'il va falloir alléger le corps et réguler l'aggravation de **Vata** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Effectivement, quand les premiers beaux jours arrivent avec les oiseaux qui commencent à chanter, l'hiver est fini, mais vos chocolats, vos pâtisseries et l'alcool, c'est fini, on arrête. Si vous n'arrêtez pas, vous risquez de tomber malade.

Au printemps, dès que les températures et la luminosité augmentent, **Kapha** qui s'est accumulé grâce à tout ce qu'on a mangé et la force qu'on a acquise pendant l'hiver, se liquéfie. C'est comme la fonte des neiges au printemps. En se liquéfiant va provoquer plein de symptômes d'aggravation de **Kapha** qu'il faut anticiper.



C'est une période pour se purifier et pour adopter un régime anti-**Kapha**, et plus encore pour les personnes qui ont une constitution **Kapha**.

En effet, pour les personnes qui sont **Vata**, l'automne et l'hiver sont les pires saisons pour vous. Il faut suivre à la lettre ce que j'ai dit si vous voulez être en bonne forme, sinon, cette saison ne va pas vous faire de cadeaux.

Ainsi, suivant notre constitution naissance, il y a une saison qu'on va mieux supporter que d'autres, et aussi suivant nos déséquilibres acquis.

Au printemps, on proscrit tous les aliments lourds et tous les aliments sucrés : les **desserts**, le **fromage**, c'est fini.

Le printemps est une saison où **Agni** va chuter parce que, comme il fait moins froid, votre corps n'a pas besoin d'augmenter à ce point votre chaudière intérieure.

C'est d'ailleurs ce qui est arrivé à l'hiver en 2020, si vous vous souvenez. L'hiver nous a protégé du Covid jusqu'à ce que le printemps arrive, quand l'épidémie a flambé, parce que le système immunitaire chez tout le monde a chuté, parce que **Agni** a chuté au printemps.

C'est une saison où **Agni** est faible. Nous aurons des signes visibles de faiblesse immunitaire, dont le fameux **rhume des foins**, ou des **graminées**, ou ce genre de choses-là.

Nous aurons une saison en lien avec les **rhumes** et les **allergies**.



## Alimentation recommandée en cette saison

En ce qui concerne l'alimentation, il va falloir qu'on commence à l'alléger. Nous allons essayer de consommer des aliments asséchants. En effet, tout ce qui est sec est très bon pour contrôler l'aggravation de **Kapha**.

Parmi les aliments à privilégier, nous pouvons citer :

- des céréales très asséchantes comme **l'orge** et le **millet** ;
- des **céréales sans gluten**, ça va alléger votre système digestif ;
- de l'**eau miellée** le matin ;
- du **vin**. En Ayurvéda, le **vin** est pris au sens large du terme. C'est-à-dire, c'est du sucre qui a fermenté, ce n'est pas quelque chose de distillé, mais des fruits qui ont été fermentés. Cela correspond à tout type de vin, mais au sens strict du terme.
- de la **viande blanche**, de la **viande maigre** ;
- des **épices** à ajouter dans l'alimentation pour aider à digérer convenablement, puisqu'au printemps, **Agni** chute.

**Clara** : Nous avons nos petits aliments de plaisir avec l'**eau miellée**, le **vin**, on peut être créatif avec **l'orge** ou le **millet**, c'est souvent des céréales qu'on ne voit pas dans notre alimentation.



Vous parlez d'une période pour se purifier. Est-ce que vous avez des méthodes de purification que vous privilégiez par rapport à d'autres ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Vous voulez parler de comportement et des soins à adopter, ou en général d'autres questions ?

**Clara** : En général. Nous avons en tête le fait de faire une cure de **jus de bouleau** au printemps pour détoxifier l'organisme.

**Joyce Villaume-Le Don** : Tout d'abord, je tiens à préciser que la cure de **jus de bouleau**, c'est sympa, mais si vous voulez vraiment prendre soin de votre corps au printemps, faudrait vous faire un **jeûne**. Cela serait plus efficace et moins cher que le **jus de bouleau**, mais plus contraignant.

C'est le moment où il faut détoxifier. Pour cela, nous devons manger moins ou même ne pas manger pendant quelques jours.

Vous pouvez remarquer que cela tombe sur des périodes de Mardi-Gras et Carême et ce n'est pas pour rien. Les religions avaient bien compris un certain mode de fonctionnement.

Vous pouvez prendre un week-end où vous ne mangez que des **soupes**, par exemple, ou que des **fruits**, ou rien, juste de l'eau chaude.

Ceci est la meilleure chose à faire pour que **Kapha** chute pour être en pleine forme.



## Bonnes habitudes à adopter

**Clara** : Nous avons vu comment on prend soin de l'intérieur et des aliments qui aident pour alléger le corps. Est-ce qu'au niveau de l'extérieur, on va continuer à dormir, à augmenter son temps de sommeil ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Pas du tout, c'est fini les "grasses mat". Dans les "grasses mat", il y a **gras**, et le **gras**, il n'en faut pas au printemps.

À titre indicatif, nous allons passer aux 6h de sommeil, au lieu de 8h de sommeil.

- Le printemps est une saison d'activité. Il faut être actif au printemps. On se renforce et on ralentit pendant l'hiver, on dort plus, et on se détoxifie au printemps. C'est ce qu'on voit dans la nature et c'est ce qu'on voit en suivant le mouvement de la vie.

Aussi, c'est le moment où nous allons nous donner à fond dans l'**exercice physique**.

Les saisons où on fait plus d'activités physiques, c'est l'hiver et le printemps, et nous allons plus doucement en été et en automne.

- On va faire aussi des **gargarismes** parce que toute la zone de **Kappa**, qui va du haut de l'estomac jusqu'au-dessus de la tête, est la zone où le **dosha Kapha** a tendance à plus se manifester.

C'est pour cela qu'au printemps nous allons essayer de fortifier cette zone et faire des **gargarismes** avec de l'eau chaude et du **curcuma** aide beaucoup au printemps.



- Nous pouvons nettoyer ses yeux et toutes ces zones où le **Kapha** s'accumule. Pour cela, je peux vous conseiller d'utiliser du **miel**, en utilisant un coton-tige. Vous allez prendre du **miel**, si possible, chez votre petit apiculteur du coin, pour être sûr d'avoir un **miel** de bonne qualité.

Vous prenez votre **miel** et vous allez en mettre sur votre coton-tige et vous allez mettre le **miel** comme ce que font les femmes quand elles mettent du crayon noir.

Pour les messieurs qui sont en ligne, c'est juste au-dessous de l'œil, non pas à l'intérieur de l'œil. Cela peut piquer un peu, mais au final on voit qu'on voit beaucoup mieux. Pour ceux qui vont le faire dès maintenant, vous pouvez essayer et vous verrez l'effet, même si ce n'est pas maintenant qu'il faut le faire.

C'est une très bonne technique pour éviter les allergies qui peuvent tomber sur les yeux, parce que c'est une saison aussi où on peut facilement avoir des **conjonctivites**.

**Clara** : Merci pour tous ces détails. Nous avons bien compris que la saison du printemps, c'était la saison du grand ménage de printemps, où il faut se purifier et s'alléger, il faut prendre des **aliments asséchants** pour faire attention à son système digestif, en évitant aussi les grasses matinées.

## L'été





## Définition de ce régime saisonnier

**Clara** : Nous rentrons dans la période estivale en préparant son corps à se refroidir. Pour la période estivale, on a déjà enlevé beaucoup de choses. Qu'est-ce qui va rester pour le régime estival ?

**Joyce Villaume-Le Don** : L'été est une période où on peut s'alléger et, contrairement à nos habitudes, ce n'est pas la meilleure saison pour faire de l'activité physique parce que c'est le **dosha Pitta** qui va augmenter d'un coup.

Par ailleurs, **Agni** n'est pas très fort pendant l'été à cause de la chaleur qui fait naturellement chuter **Agni**. C'est un phénomène de mise à niveau : si votre **Agni** était très fort, vous seriez en surchauffe.

Nous aurons ainsi une digestion plus difficile. Nous avons **Pitta** qui est élevé, avec un **Agni** plus faible que d'habitude, voire très faible. De ce fait, il faut éviter de manger trop lourd.

## Alimentation recommandée en cette saison

En été, **Pitta**, un **dosha** qui crée de l'inflammation dans le corps, est aggravé. Nous allons apporter de la douceur au corps mais sans que ce soit trop lourd.

- Nous allons donc privilégier, par exemple, les **gaspachos**. J'adore la soupe et même en été, sous forme fraîche avec le **gaspacho**.



- Nous pouvons prendre du **lait** chaud. Il va vous aider à vous réhydrater, parce qu'il y a le phénomène de déshydratation l'été qui peut arriver, et en même temps, c'est l'un des meilleurs aliments pour pacifier **Pitta**.

Nous allons le prendre chaud, parce que le **lait** froid est indigestible. Il faut faire attention, votre **Agni** n'est pas très fort pour le système de thermorégulation. Si vous mangez plein de choses froides l'été, vous risquez de vous faire un mauvais système digestif parce que cela va finir de tuer **Agni**.

- Nous allons aussi éviter l'alcool pendant l'été.

**Clara** : Mauvaise nouvelle !

**Joyce Villaume-Le Don** : Vous en avez droit à Noël et au printemps. Vous vous débrouillez pour les faire pendant l'hiver. Je n'en veux pas pendant l'été, s'il vous plaît.

**Clara** : Finies les margaritas au soleil !

**Joyce Villaume-Le Don** : Finies les margaritas ! Sérieusement, combien de personnes sont tombées malades à cause du **vin blanc** qu'elles prennent l'été ?

Cela s'explique parce que l'alcool est l'aliment par excellence qui augmente le plus la température corporelle.

Ce n'est pas du tout approprié, même tous les pays tropicaux le savent. Ils ne sont pas, en général, les meilleurs producteurs d'alcool et la consommation est faible.



Nous pouvons boire du vin au quotidien, mais pour eux, c'est occasionnel. Par exemple, l'Inde n'est pas un pays où ils boivent de l'alcool parce qu'il fait chaud.

- Par ailleurs, il faut enduire le corps de substances froides, donc une huile que je vous conseille d'avoir sous la main pendant l'été pour vous aider à dormir, éviter les coups de soleil et les coups de chaud, c'est **l'huile de coco**.

Si vous avez du mal à dormir, vous mettez de **l'huile de coco** sur la plante des pieds ou la paume des mains avant de vous coucher. Cela vous sauve votre nuit parce que vous savez que quand **Pitta** est élevé, nous avons du mal à dormir, parce que pour dormir, il faut que le corps soit froid.

**Clara** : Vous parlez souvent de la routine ayurvédique qui inclut le fait de s'enduire d'**huile de sésame** tous les jours. Ce serait vraiment tous les jours toute l'année, sauf en été ?

**Joyce Villaume-Le Don** : On utilise de **l'huile de sésame** en automne et hiver, on arrête au printemps, puis on met de **l'huile de coco** l'été.

- Nous allons consommer du **ghee**. Le **ghee** dans l'alimentation peut être utilisé dans toutes les saisons, sauf au printemps.

En été c'est très adapté puisque le **ghee** est aussi une des meilleures substances pour contrôler **Pitta**, ou ce qu'on appellerait le système inflammatoire du corps. Il sera plus adapté que **l'huile d'olive**, qui est chauffante.



L'huile d'olive est parfaite pour le printemps. Vous pouvez aussi l'utiliser en automne et en hiver. L'été, vous pouvez en prendre, mais ce n'est pas la meilleure matière grasse que vous puissiez mettre puisqu'elle n'est pas refroidissante, elle est plutôt chauffante.

- Même si nous, en France, dès que les beaux jours arrivent, on se trouve une âme de sportif, ce n'est pas le moment de compenser le fait que vous n'avez rien fait de l'année.

On a envie d'aller nager, d'aller marcher, de perdre 2-3 kilos, d'aller à la salle de sport. Tout cela est valable pour le printemps, mais dès que l'été s'installe, à partir du mois de juin, début juillet, aller courir sous 30°C n'est pas bon pour votre santé.

En revanche, si vous êtes sportif et que c'est votre métier, cela s'explique et peut avoir un intérêt pour produire de la résistance, même si cela va produire des déséquilibres dans votre corps.

Il faudrait modérer largement l'activité physique. C'est plutôt le moment de lézarder dans votre hamac parce que ce sera ayurvédique dans cette saison.

- On va **éviter les goûts salés**.
- On évite de **manger pimenté**. La *tequila frappée*, avec le piment, on oublie. Vous pouvez manger épicé au printemps, en hiver, en automne éventuellement, mais alors surtout pas l'été.



- Nous évitons les **aliments acides**. Ce n'est pas le moment de faire des cures de **jus de citron**, sauf si vous voulez tomber malade. Ce n'est pas la saison des agrumes. C'est la seule saison où le citron n'est pas positif.
- Nous allons supprimer le **fromage**, qui est un **aliment incompatible**. Vous n'êtes pas en pleine Savoie, par -30°, vous êtes à la plage. Le fromage, ce n'est pas approprié pour vous.
- On enlève les **yaourts** aussi, et tout ce qui est fermenté, qui est fait pour augmenter votre température corporelle. Vous pouvez le prendre maintenant, à l'automne.
- Nous allons faire de même pour le **pain**.

Tous les aliments fermentés traditionnels français ont été conçus dans le fait qu'on n'avait pas de chauffage central et qu'il fallait trouver des solutions. De plus, à l'époque, les hivers étaient bien plus froids que ce que nous avons maintenant.

Aussi, le **pain** n'est pas approprié l'été car il est chauffant. Tout ce qui est fermenté est chauffant et ne doit pas être pris l'été.

**Clara** : Il nous reste quand même le **gaspacho** !

**Joyce Villaume-Le Don** : Et l'**huile de coco**, mais pas en interne.

**Clara** : C'est assez étonnant pour l'**huile d'olive**. C'est un des ingrédients phares du régime méditerranéen ou du régime crétois. Il y a beaucoup de



conseils qui sont contre-intuitifs pour notre culture et pour nos habitudes aussi, que ce soit avec le fait de faire moins d'activités physiques.

Vous parliez tout à l'heure d'**activités sexuelles**, est-ce qu'il faut aussi la réduire en été ?

**Joyce Villaume-Le Don** : C'est ça, c'est aussi contre-intuitif. On dit qu'en été, pas plus d'un jour sur deux.

En dehors de l'aspect un petit peu drôle, qui est toujours un peu intime à discuter, ce que l'Ayurvédā vise, c'est à préserver la fertilité, et en particulier chez l'homme.

La chaleur est très mauvaise pour la production de spermatozoïdes. Pour la régénération du sperme, il vaut mieux avoir des **activités sexuelles** l'hiver et plus encore la nuit. Dès que le corps est froid, l'Ayurvédā a compris que le sperme se régénère davantage.

## Bonnes habitudes à adopter

**Clara** : Nous allons passer aux soins, parce qu'aussi en été, nous avons envie de prendre soin de soi, on sort beaucoup, on part en vacances.

Est-ce que l'**huile de sésame** étant chauffante, on va l'éviter ? Est-ce que, pour le coup, on s'enduit totalement d'**huile de coco** de la tête aux pieds ?



**Joyce Villaume-Le Don** : Si vous voulez, si ça vous fait plaisir, il n'y a pas de contre-indication. C'est bien de compenser l'absence d'alcool et de fromage !

**Clara** : Est-ce qu'il y a d'autres soins ou comportements que vous recommanderiez à faire en été ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Effectivement, nous en avons plusieurs.

- Nous avons l'**eau de rose**. Nous allons l'utiliser en **Nasya**, c'est-à-dire que nous allons mettre des gouttes dans le nez.

L'**eau de rose** a une capacité à contrôler **Pitta** et surtout sur le plan moral. Cela aide à ouvrir le cœur, à donner une bonne estime de soi, à calmer la colère.

Vous pouvez prendre de l'**eau de rose** et en mettre trois gouttes dans chaque narine quotidiennement et ça va avoir un impact.

Vous remarquerez que, surtout à Paris, quand l'été arrive, les parisiens ont besoin de vacances. Tout le monde devient énervé parce que **Pitta** explose. C'est pour éviter ce genre de comportement.

L'Ayurvédā a compris que l'été a une tendance à énerver les gens et que s'ils n'ont pas une bonne hygiène de vie, ils peuvent se mettre en colère rapidement. L'**eau de rose** va aider à calmer cela sur le plan psychique.

Cela est la conséquence d'un terrain inflammatoire qui monte dans le corps. Nous avons tendance à s'énerver beaucoup plus vite.



**Clara** : Nous allons utiliser l'**eau de rose** dans le nez tous les jours ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Oui, tous les jours pendant l'été.

- Ensuite, vous pouvez utiliser l'**huile essentielle de menthe poivrée** sur la plante des pieds pour refroidir le corps, pour bien dormir. Si vous êtes sensible au soleil, on a vite fait de faire une insolation, déclencher différents problèmes de brûlure, etc. L'**huile essentielle de menthe poivrée** est très adaptée pendant cette saison.
- La **cryothérapie**, ce n'est pas forcément très fun à faire, mais c'est quelque chose que j'ai testé sur moi. C'est un soin qui est vraiment adapté. Lorsque vous faites une **cryothérapie**, deux fois par semaine, et qu'il fait très chaud dehors, votre corps ne somatise plus, vous êtes beaucoup moins fatigué que les autres personnes et vous endurez beaucoup plus.

En effet, on a donné l'inverse du déséquilibre, qui est le froid. Avec la **cryothérapie** nous sommes à -40°, et même plus. Cela descend très bas en quelques minutes et cela donne un contre-coup au corps qui empêche le terrain inflammatoire de continuer.

Je vous conseille la **cryothérapie**, et sinon, il y a quelque chose de très facile à faire, qui est la douche froide, au moins une fois par jour. Cela aura les bénéfices suivants :

- vous **récupérez en énergie** ;
- vous **digérez mieux** ;





- vous **dormez mieux** ;
- vous êtes **moins énervée** ;
- votre **corps est beaucoup plus stable**.

Parmi les bonnes habitudes pour l'été, nous avons l'utilisation d'eau fraîche, mais que pour le corps.

En effet, ne buvez pas froid l'été car votre **Agni** est faible. **Si vous buvez froid, vous allez abîmer votre système digestif et vous risquez d'avoir des somatisations**, qui vont peut-être commencer à l'automne, quand **Vata** va augmenter sur cette faiblesse qui aura été générée.

Vous buvez à température ambiante ou bien, des substances qui sont de nature fraîche.

Nous allons utiliser de l'eau fraîche pour laver le corps. Le fait de se baigner dans de l'eau fraîche est totalement ayurvédique, étant donné que l'eau, des cinq éléments, c'est l'élément qui est le plus froid. Pendant cette saison, ce qu'il faut contrôler est la chaleur.

La **natation** est ainsi très ayurvédique, à partir du moment où vous n'avez pas l'intention de battre Léon Marchand à ses propres records.

- La **méditation** est recommandée parce qu'effectivement avec l'augmentation de **Pitta** nous avons tendance à s'énervé. Dès qu'il y a



de la chaleur, l'esprit peut s'agiter, c'est une qualité qu'on appelle **Rajas**, ça devient beaucoup plus **rajasique**.

Méditer c'est toujours positif. Il n'y a qu'au printemps où s'est moins adapté.

- Restez à l'ombre. Quand je vous dis ça, on dirait que c'est des conseils pour un enfant de 3 ans, mais beaucoup de personnes se mettent trop longtemps au soleil l'été. Cela peut occasionner des insulations, des déshydratations, surtout chez les enfants, qui peuvent avoir des coups de soleil.
- On peut aussi faire du **yoga**. Un **yoga** qui est calme, comme du **Hatha yoga** et du **Yin yoga**, seront très adaptés.
- Et on va pouvoir faire enfin un **pranayama**. Cela veut dire :
  - **prana** : "souffle vital" ;
  - **yama** : "exercice".

Nous allons finir par cet exercice de respiration pour se rafraîchir :

*Vous allez faire un tube avec votre langue et vous allez inspirer par ce tube, cinq ou six fois d'affilée.*

Dès la première fois que vous le faites, vous aurez une sensation de fraîcheur qui apparaîtra.



Nous appelons cela **Shitali**. "**Shita**" veut dire le froid. Lorsqu'une personne est en surchauffe, nous lui conseillons de faire ce **pranayama**.

Faire ce **pranayama** tous les jours permet de garder le corps et l'esprit au frais en Ayurvéda.

**Clara** : Merci beaucoup pour ce régime estival qui comporte quelques bonnes nouvelles. On voit que c'est vraiment la saison de la tempérance et de préparation du corps à l'hiver.

## Conclusion

**Clara** : Nous approchons de la fin du webinaire. Est-ce que vous avez des éléments à ajouter ou des commentaires de façon générale sur ces régimes saisonniers ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Je vais récapituler, en vous donnant un élément par saison.

L'automne : si j'avais une chose à vous conseiller, ce serait de prendre du **gingembre sec ou frais** s'il vous plaît. Ce n'est pas parce qu'il faut que vous augmentiez votre **activité sexuelle**, nous avons dit que c'était modéré pendant cette période, mais c'est pour **augmenter votre système immunitaire**.

L'hiver : S'il y a une seule chose à faire, ce serait de **manger gras**. Ajoutez du **ghee** dans votre alimentation.



Le printemps : S'il y a une chose à faire, c'est de **jeûner** pour être en forme.

L'été : Utilisez de l'**huile de coco** sur votre corps et sur les plantes des pieds pour vous rafraîchir.

**Clara** : Merci, c'est très facile à retenir comme ça !

**Joyce Villaume-Le Don** : Je vais vous dire qu'est-ce qu'il faut éviter par saison :

L'automne : Il faut éviter les **crudités**. On arrête les salades. Les salades, c'est pour l'été.

L'hiver : on arrête la **détox** et on arrête de **jeûner**.

Le printemps : une chose à éviter, ce sont les **produits laitiers**.

L'été : on doit éviter l'**alcool**.

**Clara** : Merci pour vos réponses. Nous avons fait un beau tour des saisons et de tous ces outils pour éloigner les désagréments saisonniers.

Ce soir, nous avons vu qu'il y a beaucoup d'éléments qui étaient complètement contre-intuitifs, aussi beaucoup de bon sens, et le tout enrobé de cette magnifique intelligence ayurvédique.

Merci beaucoup, Joyce, pour le partage de toutes vos connaissances ce soir.

**Joyce Villaume-Le Don** : Avec plaisir.



**L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA**

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Clara** : Merci à toutes et à tous pour votre participation, vos questions et votre fidélité à nos rendez-vous mensuels. Je vous souhaite un automne rempli de **gingembre** et je vous souhaite une très belle fin de soirée.

**Joyce Villaume-Le Don** : Bonne soirée

## **LES QUESTIONS DES ABONNÉS**





## Le sel de roche

**Clara** : On demande si vous avez un nom pour le **sel de roche** recommandé.

**Joyce Villaume-Le Don** : C'est du **sel de l'Himalaya**, aussi appelé **sel rose**.

## Heures de sommeil pendant l'hiver

**Clara** : On demande combien d'heures de sommeil vous recommanderiez en hiver ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Ce serait environ 8 heures.

## Contre-indications du miel

**Clara** : Une question de Fanny, qui demande si le **miel** est contre-indiqué pour les personnes hypoglycémiques ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Non, ce n'est pas un hypoglycémiant. Hyperglycémique peut-être, mais non pas un hypoglycémique. Ce n'est pas contre-indiqué.

**Clara** : Fanny, vous avez votre réponse ! Si le **miel** est autant privilégié en Ayurvédā, c'est vrai que ça vaut le coup de poser toutes ces questions pour pouvoir le consommer.



## Précisions sur Agni

**Clara** : Laurence demande si vous pouviez revenir sur **Agni**, le feu digestif, et si c'était relatif au fonctionnement de la rate ou des organes digestifs.

**Joyce Villaume-Le Don** : **Agni**, c'est le feu digestif qui se situe dans le bas de l'estomac. Cela représente, pour l'Ayurvédā, les enzymes digestifs relâchés par le foie et le pancréas dans cette zone. Ce sont des enzymes digestives très acides et qui sont là pour transformer le corps. Pour que vous ayez suffisamment d'enzymes digestives, il faut une certaine hygiène de vie.

Le fait de manger régulièrement du gras permet notamment à la vésicule biliaire de produire ses enzymes correctement et cela stimule **l'Agni**. Ou quand vous prenez des **épices** pour mieux digérer, cela irrite ces canaux et permet la sortie des enzymes digestives en plus grande quantité et ainsi une meilleure digestion.

**Agni** est un principe ayurvédique qui est basé sur ces faits physiques.

## Le type de vin à privilégier

**Clara** : Une petite précision aussi qui vous a été demandée, si vous parliez vraiment du **vin rouge** ou du **vin blanc**, car le **vin blanc** est davantage considéré comme acidifiant ?



**Joyce Villaume-Le Don** : On parle de tous les alcools auto-fermentés, pas les alcools distillés.

**Clara** : D'accord, donc un verre de **saké** chaud sera bon ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Le **saké**, ce n'est pas de l'alcool distillé, c'est de l'alcool fermenté. Mais tous les alcools blancs ne rentrent pas dans cette catégorie, ils sont considérés comme trop forts. L'auto-fermenté, c'est quand il y a du sucre qu'on a fait fermenter, la plupart du temps, ce sont des fruits.

## La farine de châtaigne

**Clara** : On demande si on peut remplacer le **blé** par de la **farine de châtaigne** pour les gâteaux, si on est intolérant au gluten.

**Joyce Villaume-Le Don** : Oui, c'est une bonne idée la **châtaigne** parce que c'est très nourrissant, c'est un fruit qui est parfait pour l'automne et pour l'hiver.

Octobre est la saison des **châtaignes**, et avec la dinde on met des **châtaignes**. C'est tout à fait la saison.

## L'eau miellée

**Clara** : Sur l'**eau miellée**, on demande s'il existe une recette particulière ou si c'est de l'eau froide ou de l'eau chaude.





**Joyce Villaume-Le Don** : Cela se fait avec de l'eau tiède. Vous pouvez mettre du **miel** dans de l'eau chaude à partir du moment où vous pouvez boire cette eau. **Le miel ne supporte pas la chaleur et si vous le faites chauffer, il devient incompatible et ça va être très indigeste.**

L'eau miellée est à prendre le matin à jeun.

**Clara** : Si le **miel** chauffé n'est pas recommandé, on ne recommandera pas le **pain d'épices** en hiver ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Effectivement, l'Ayurvédā a compris qu'il y avait des aliments qu'on ne devait pas mettre ensemble afin d'éviter une indigestion pour 90% des gens. Ces aliments sont appelés des **aliments incompatibles**.

Or, nous retrouvons dans notre culture et dans d'autres cultures des mélanges traditionnels qui sont, en tant que tels, des **aliments incompatibles**.

Nous avons le **fromage**, un mélange de **sel** et de **lait**. Le **sel** et le **lait** sont incompatibles. L'hiver, nous avons aussi le **vin chaud** en France. Si vous allez dans d'autres pays comme le Tibet, ils ont du thé au beurre et au lait avec du sel dedans. C'est ultra incompatible.

Pourquoi est-ce que ça a été mis en place ? Ce n'était pas parce qu'ils n'avaient pas connaissance de ces aspects thérapeutiques, bien au contraire, ils savaient que pour réussir à garder leur température à 37,5°C quand il fait 0°C ou -10°C dehors et que vous n'avez qu'une cheminée, dans le meilleur des cas, le corps doit devenir très acide.



Il y a une certaine liste d'aliments qui vont rendre le corps très acide. C'est la même chose si vous faites chauffer du **miel**, cela va rendre le corps très acide.

En ce qui concerne le **pain d'épices**, dont on a fait chauffer du **miel** et qui est fait même pour être pris avec du **vin chaud**, le but sera de provoquer la température corporelle.

Aujourd'hui, tout cela est inadapté. Dans le pire des cas, quand on a une restriction d'énergie, il faut qu'on soit à 18°C dans nos maisons. Nous n'avons plus besoin de provoquer une chaleur intense chez nous pour survivre.

La consommation de ces aliments est inadaptée à notre mode de vie actuel et crée une surcharge du système digestif.

Le résultat sera encore pire si c'est pris à une autre saison qu'à l'hiver. Cela peut provoquer des problèmes de trois **doshas**, des problèmes de digestion, et peut déclencher des maladies derrière. Au départ, c'était fait de manière intelligente, c'est juste que notre mode de vie a changé.

## Application de l'huile de coco

**Clara** : Vous disiez qu'il fallait mettre **l'huile de coco** sur la plante des pieds et il me semble sur les mains ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Oui, sur la paume des mains.



## Application de l'eau de rose

**Clara** : On demande pour l'**eau de rose** à mettre dans les yeux, c'est à quelle saison ?

**Joyce Villaume-Le Don** : L'**eau de rose** dans les yeux. J'ai parlé du **miel**, mais de l'**eau de rose** dans les yeux. En effet, l'été, c'est parfait parce que la première propriété de l'**eau de rose**, c'est d'être refroidissante. Vous mettez des cotons d'**eau de rose** et vous les mettez sur les yeux. C'est une très bonne habitude pour l'été.

## La natation en hiver

**Clara** : On demande si faire de la **natation** en mer en hiver est une bonne ou une mauvaise idée ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Cela est à double tranchant. Cela pourrait être une excellente chose, mais ça dépend de si vous êtes en pleine forme. Dans ce cas, oui, c'est une bonne chose.

Si vous faites cette activité, il faut être sûr que **Vata** est contrôlé parce que nous allons demander un effort violent au corps dans un environnement froid. Comme **Agni** est au top et que **Kapha** s'accumule, nous allons pouvoir booster ses performances physiques et avoir d'excellents résultats. Mais on peut tomber malade si le corps est déjà fragilisé.



Ainsi, cela devrait être une excellente idée, mais il faut vraiment prendre soin du corps avant et après.

Finalement, je vous dirai de faire cela sur un temps court d'abord, pour voir comment le corps répond et ensuite d'allonger la séance.

## Comment prendre du gingembre

**Clara** : Je vais vous rapporter une dernière question de Laurence qui vous demande si le **gingembre**, vous le préférez en jus ou en tisane ?

**Joyce Villaume-Le Don** : En jus, c'est plus fort. **Mais faites attention si vous avez une inflammation dans le système digestif. En effet, le gingembre en jus va augmenter toutes ces inflammations.**