



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Finissez-en avec l'hyperacidité de
l'estomac, grâce à l'Ayurvédā !**



Finissez-en avec l'hyperacidité de l'estomac, grâce à l'Ayurvédā !

Comprendre l'hyperacidité de l'estomac

Clara : Aujourd'hui, nous allons explorer un sujet qui touche beaucoup de Français : **l'hyperacidité de l'estomac**.

Il faut savoir que près d'un Français sur trois est concerné et un Français sur dix déclare subir ce problème au moins une fois par semaine. Nous avons tous quelqu'un dans notre entourage qui se plaint de son estomac qui brûle après les repas, transformant ce moment de plaisir dans un moment peu agréable.

Les personnes concernées optent pour les IPP, **inhibiteurs de la pompe à protons**, qui est une solution qui peut créer d'autres complications sur le long terme.

Nous allons voir les solutions proposées par l'Ayurvédā pour soulager naturellement et, surtout, durablement ce problème.

Définition selon la médecine ayurvédique

Clara : Pourriez-vous expliciter la vision ayurvédique de **l'hyperacidité de l'estomac** et comment elle diffère de la vision occidentale ?



Joyce Villaume-Le Don : Tout d'abord, nous allons expliquer la différence entre deux termes qui sont utilisés et qui sont confus pour les gens :

- Le **reflux gastrique** : dans ce cas, c'est votre clapet, le sphincter haut de l'estomac, qui se ferme mal. Lorsque l'estomac se contracte vous avez des remontées, qui sont acides à cause des **enzymes intestinales**. Ce problème est un problème de **Vata**, et non pas de **Pitta**, et se traite différemment.

Il peut être dû également à une **hernie**, c'est-à-dire une petite protubérance, souvent sur le haut de l'estomac, qui crée un appel d'air générant le **reflux gastrique**.

- L'**hyperacidité de l'estomac** : c'est le sujet que nous allons aborder et correspond à un excès d'acidité dans l'estomac qui provoque des sensations de brûlure, en lien avec un excès de **Pitta**.

Lorsque cette espèce de poche d'acidité devient trop importante dans l'estomac, souvent liées à l'alimentation comme on va le voir, cette acidité va monter pour pouvoir être expulsée.

Le symptôme commun entre les deux est l'acidité qui remonte dans la gorge et parfois même dans la bouche.

Clara : Dans les deux cas, il peut y avoir un symptôme de remontée acide dans l'œsophage. Justement, ces remontées acides génèrent une sensation de brûlure et de feu. Quel rôle joue l'**Agni** dans l'hyperacidité de l'estomac et



comment pouvons-nous réguler ce feu ? Pouvez-vous nous rappeler ce qui est l'**Agni** ?

Joyce Villaume-Le Don : L'**Agni** est le feu digestif.

L'**Agni**, sur le plan physique, est le processus pendant lequel vous relâchez des **enzymes intestinales** par le pancréas et par la vésicule biliaire, qui permettent de transformer vos aliments.

Nous parlons d'un feu digestif dans cette zone, qui est en lien avec ce terme moderne.

Lorsque vous avez une **hyperacidité**, contrairement à ce qu'on croit, ce n'est pas que vous produisez trop d'enzymes intestinales, sinon que vous avez de l'acidité dans l'estomac et cela va éteindre l'**Agni**, provoquant des problèmes de digestion.

Souvent, on pense "*oh mon Dieu, c'est un trop d'Agni*", mais pas du tout. Les **enzymes intestinales** sont relâchées dans le bas de l'estomac et l'acidité est déjà présente dans l'estomac.

Afin d'avoir une amélioration, nous allons retirer l'acidité et nous allons stimuler l'**Agni**.

Clara : Ceci est une vision un peu contre-intuitive. Nous pensons que si on a une **hyperacidité de l'estomac**, on digère de façon trop violente pour l'estomac et que cela crée trop d'acidité. Mais ce que vous dites, c'est que justement, à l'inverse, l'estomac ne digère pas assez bien.



Les causes de l'hyperacidité de l'estomac

Clara : Nous pouvons imaginer qu'une des causes de cette **hyperacidité** peut être liée à l'alimentation, mais est-ce qu'il peut y avoir d'autres causes qui génèrent ce déséquilibre ?

Joyce Villaume-Le Don : En effet, il y a plusieurs causes :

- des **causes émotionnelles** : l'**hyperacidité** peut être liée au stress, à de la colère, à de l'irritabilité, mais aussi à de l'énervement et à une surcharge émotionnelle souvent pas digérée ;
- au **niveau alimentaire** : à cause des **épices**, à un excès de **sel**, à des aliments fermentés ou des aliments trop acides ;
- un **épuisement** ou une **hyperactivité**.

Malgré l'aspect émotionnel, qui est clair, c'est vraiment une maladie très en lien avec l'alimentation.

Clara : Pour vous, si on ne prend pas soin ni de son alimentation, ni de son rapport au stress, c'est une maladie que dure depuis des années, ou est-ce que c'est vraiment cyclique pour certaines personnes ?

Joyce Villaume-Le Don : Il peut y avoir une tendance, mais je trouve que c'est quelque chose qui n'est pas chronique en général.

La médecine moderne le traite, alors pas forcément bien, pas forcément les causes, mais le traite.



Aussi, la plupart du temps, nous allons être sur des durées qui sont au maximum de quelques années, mais on n'a pas des personnes qui me disent *“depuis que je suis adolescent”* ou *“depuis que je suis un jeune adulte, j'ai de l'hyperacidité”*.

Les traitements ayurvédiques spécifiques

Conseils alimentaires

Clara : Pour casser ce cercle vicieux, il faut forcément opérer des changements, notamment alimentaires. Quel changement alimentaire recommanderiez-vous pour apaiser cette **hyperacidité** ?

Joyce Villaume-Le Don : Nous allons plutôt enlever ce qu'il ne faut pas :

- les produits fermentés, comme le **pain**, les **yaourts**, le **fromage** et **l'alcool** ;
- nous allons diminuer le **sel** ;
- nous allons diminuer les **épices fortes** ;
- nous allons enlever **l'alcool**, j'insiste, parce que l'alcool est vraiment terrible sur un terrain d'hyperacidité.



Par ailleurs, je vais conseiller d'utiliser du **curcuma** et du **clou de girofle** dans l'alimentation. Aussi, il faut une alimentation un peu plus légère, donc **légumes** et **fruits** seront très positifs.

Clara : Est-ce que vous ajouteriez d'autres remèdes pour aider à apaiser les moments de crise ?

Joyce Villaume-Le Don : Avant de continuer, je me rends compte qu'il faut que j'en rajoute une couche sur les aliments, parce qu'il y a trois aliments que je ne veux pas que les personnes qui font de l'**hyperacidité** prennent :

- Le **fromage**.
- **L'alcool**. Je le sais, c'est la troisième fois que je le répète, mais je préfère.
- Et le **piment**.

La pharmacopée ayurvédique

Joyce Villaume-Le Don : Maintenant, nous allons traiter cela avec des plantes :

- **Guduchi**

Posologie : 6 g pour un adulte de 70 kg. Nous pouvons la prendre après manger pour aider à digérer.



- **Avipattikar**

Posologie : 6 g pour un individu de 70 kg. Nous allons la prendre avant manger, pour pousser l'excès de l'acidité vers le bas.

- **Amalaki** :

Posologie : 6 g pour une personne de 70 kg. Aussi avant manger pour pousser l'excès de l'acidité vers le bas, parce qu'il y a réellement une poche d'acidité.

Clara : Nous les prenons une ou trois fois par jour avant les repas ?

Joyce Villaume-Le Don : Il faut surtout les prendre en heure **Pitta**, l'heure la plus importante, qui correspond à l'heure du repas de midi.

Pour le reste, cela va dépendre de la quantité qu'on a. Une fois par jour me paraît peu. Trois fois par jour avant chaque repas, c'est bien mieux, étant donné que c'est en lien avec l'alimentation.

Clara : Nous allons prendre ce traitement jusqu'à disparition des symptômes ?

Joyce Villaume-Le Don : Absolument.

Clara : Est-ce qu'en plus de ces plantes à prendre au moment des repas, avez-vous des tisanes ou des décoctions à conseiller ?

Joyce Villaume-Le Don : Nous pouvons proposer :



- du **curcuma** en décoction, pour ses propriétés anti-inflammatoires ;
- du **clou de girofle** en décoction, qui est rafraîchissant pour les sensations de brûlure, et en plus stimule la digestion ;
- de la **réglisse**, en décoction ou en tisane : qui est très calmant pour les problèmes intestinaux.

Nous pouvons les mélanger, mais en termes de goût cela peut être étrange, ou les alterner.

Clara : J'imagine qu'on les prend en dehors des repas pendant la journée ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui, c'est pas mal l'estomac vide, sinon pendant les repas.

Clara : On évitera la **réglisse** avant de se coucher, pour les personnes qui ont du mal à s'endormir.

Traitement en externe

Les massages

Clara : Est-ce qu'il existerait aussi des pratiques de façon externe, tels que des massages sur le ventre pour réduire les symptômes ?



Joyce Villaume-Le Don : Le souci que nous avons, c'est que ce syndrome peut s'exprimer vers le haut, avec le **reflux gastrique** lié à l'acidité, ou vers le bas, et créer des problèmes de peau sur le ventre, des sensations de brûlure et des diarrhées aussi.

Comme on l'a vu, l'**Agni** n'est pas très bon sur cette pathologie. Nous ne pouvons pas mettre beaucoup d'huile sur le ventre, parce qu'on pourrait complètement ankyloser cette partie du corps.

Nous allons ainsi utiliser de l'**huile essentielle de menthe poivrée**, avec une base de l'**huile de pépins de raisin**.

Clara : Est-ce qu'on fait des massages de façon circulaire ou avec une pratique particulière ?

Joyce Villaume-Le Don : Vous pouvez très bien masser l'intestin grêle dans le sens des aiguilles d'une montre avec ceci.

Néanmoins, ce n'est pas très utilisé. Nous n'allons pas faire ça pour soigner un individu, mais ce n'est pas parce qu'on ne le fait pas que ce n'est pas possible.

Les habitudes quotidiennes

Clara : Avez-vous des routines à implémenter quotidiennement sur le long terme pour prévenir l'**hyperacidité de l'estomac** ?



Joyce Villaume-Le Don : Oui, en effet. Je peux vous conseiller de :

- prendre du jus d'**aloe vera** au réveil ;
- ne pas **jeûner**, ce qui est contre-intuitif. Les gens pensent que quand ils ont des problèmes digestifs, il faut jeûner, ce qui est plutôt vrai en général, mais pas dans ce cas-là ;
- avoir des heures de repas régulières ;
- bien manger à midi, qui est le moment où l'**hyperacidité** peut se développer le plus, car elle est également en lien avec la température corporelle ;
- cuisiner avec du **ghee**.

Clara : On retrouve encore l'importance des matières grasses, en tout cas du **ghee** pour l'hyperacidité.

En parlant du moment des repas, est-ce que vous recommandez de faire une sieste ou de s'allonger après manger ? Ou, au contraire, est-ce qu'il faut marcher ou bouger ?

Joyce Villaume-Le Don : Nous allons conseiller de marcher d'une dizaine à une quinzaine de minutes pour aider à la digestion.

Je déconseille vivement de faire la sieste après manger. Cela peut aggraver le syndrome d'**hyperacidité**.



Clara : C'est le fait de dormir ou est-ce que c'est le fait de s'allonger qui aura un effet négatif ?

Joyce Villaume-Le Don : En effet, dormir serait catastrophique. S'allonger quand on a mangé c'est jouer avec le feu.

Si vous lisez un livre et ne vous endormez pas, ou que vous regardez une série, je veux bien.

Cette habitude est assez contre-intuitive, parce que vous mettez votre estomac à plat, mais il a besoin d'être tiré par la gravité. Ce n'est pas la meilleure des choses.

Je précise que si vous avez besoin de vous allonger, c'est que soit vous êtes fatigué, soit vous avez trop mangé.

Clara : On ne joue pas avec le feu avec la sieste.

La dimension psychologique

Clara : Vous avez parlé en tout début sur l'importance du stress et des facteurs psychologiques qu'il peut avoir derrière ce déséquilibre.

Pouvez-vous nous donner des précisions sur la dimension psychologique de l'**hyperacidité de l'estomac** ?

Joyce Villaume-Le Don : Nous avons plusieurs causes possibles, mais cela ressemble toujours un peu à la même histoire.



En résumant, l'hyperacidité peut se déclencher lorsqu'il y a quelque chose que je ne veux pas voir, qui me met en colère et je n'accepte pas. C'est souvent des situations que je n'accepte pas mais je n'arrive pas à l'exprimer et par conséquent, je somatise.

Nous pouvons citer :

- Une fuite : on ne veut pas voir ce qui se passe.
- On ne veut pas voir ce qui brûle : cela va nous donner une indication sur où il faut chercher cette sensation de brûlure.
- La colère : c'est souvent une colère pas complètement consciente, sinon la personne n'aurait pas besoin de somatiser.
- La personne vit, peut-être quotidiennement, une situation qu'elle n'accepte pas et qu'elle trouve intolérable, mais qu'elle continue à supporter, plus ou moins sans s'en rendre compte. Nous retrouvons cela dans les situations de travail.

Enfin, le **syndrome d'hyperacidité** apparaît lors de l'impossibilité à s'exprimer au sujet de ce qui fâche la personne. Nous aurons des sensations de brûlure sans en avoir les raisons.

Clara : C'est fascinant, surtout ce lien entre la colère et le feu digestif. Je pense que cela fera sens pour beaucoup de personnes.



Conclusion

Clara : Est-ce que vous avez peut-être d'autres choses à ajouter sur ce sujet-là ?

Joyce Villaume-Le Don : Le **syndrome d'hyperacidité** est normalement assez facile à soigner.

Je rappelle que c'est une problématique très en lien avec l'alimentation. Nous devons donc chercher des causes dans l'alimentation d'abord, même si on pense qu'on mange correctement.

Enfin, si les traitements dont on a parlé, ainsi qu'en traitant les causes, le déséquilibre revient toujours, nous allons conseiller de faire un **Virechana**, qui est un des **karmas** du **Panchakarma**, afin de faire une vraie purge pour évacuer l'acidité qui s'est accumulée dans l'estomac et l'intestin grêle.

Clara : Je vous remercie beaucoup pour ce partage sur ce sujet *brûlant*. Je vous dis à très bientôt Joyce pour une nouvelle séance de questions-réponses.

Joyce Villaume-Le Don : À très bientôt Clara.



Message important

L'Ayurvédā 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.**