



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Contrôlez votre diabète grâce à
l'Ayurvéda !**



Contrôlez votre diabète grâce à l'Ayurvédā !

Comprendre le diabète

Introduction

Clara : Je suis heureuse de vous retrouver aujourd'hui pour cette nouvelle session de questions-réponses du programme *L'École de l'Ayurvédā*.

Nous allons aborder un sujet de santé essentiel et de plus en plus répandu dans notre mode de vie actuel : le **diabète**. Nous parlerons uniquement du **diabète de type 2**, qui se manifeste au cours de la vie.

La consommation d'aliments industriels, souvent de mauvaise qualité, et le stress grandissant ont fait de cette pathologie chronique un défi mondial pour de nombreuses sociétés.

En médecine moderne, le **diabète** est généralement traité par la gestion de la **glycémie** et la prise de médicaments. Cependant, l'Ayurvédā propose une approche holistique qui va au-delà de la simple gestion : elle vise également la prévention, en équilibrant les **doshas**, en soutenant le **feu digestif** et en utilisant des plantes médicinales aux propriétés régulatrices.



Selon l'Ayurvédā, le **diabète** ne se limite pas à un problème de **glycémie**, mais reflète également un déséquilibre plus profond. C'est précisément ce déséquilibre que nous allons explorer ensemble lors de cette session.

Définition selon la médecine moderne et la médecine ayurvédique

Clara : Pouvez-vous nous rappeler ce qu'est le **diabète** et quelles en sont les principales causes selon la médecine occidentale ?

Joyce Villaume-Le Don : Le **diabète** est une condition dans laquelle le corps ne réagit pas correctement à l'**insuline**.

Cela peut se manifester de deux façons :

- Le corps développe une résistance à l'**insuline** : c'est le cas du **diabète de type 2** que nous allons aborder et qui est généralement acquis.
- Le corps ne produit pas d'**insuline** : cela rend la personne **insulino-dépendante** et correspond au **diabète de type 1**, une forme plus rare et plus grave.

Je vous précise que l'**insuline** joue un rôle essentiel en facilitant l'absorption et la transformation du **glucose** dans le corps.

Si le corps résiste à l'**insuline**, cela entraîne des épisodes d'**hyperglycémie**, ce qui de façon ponctuelle n'est pas forcément problématique, bien qu'elle soit fatigante pour l'organisme.



En revanche, des **hyperglycémies** répétées peuvent provoquer des complications et aboutir à l'apparition du **diabète**.

Clara : Lorsqu'on consulte un médecin en Ayurvéda, comment cette pathologie est-elle abordée et quelle en est l'interprétation dans ce cadre ?

Joyce Villaume-Le Don : Il existe certaines similitudes, notamment concernant les causes :

- En médecine moderne, on incrimine souvent le surpoids et l'obésité, qui sont des facteurs de risque évidents, et cela correspond tout à fait à ce que l'on observe en Ayurvéda.
- Le manque d'activité physique est également un facteur aggravant.

Ces éléments sont considérés comme les principaux déclencheurs de la maladie, et l'Ayurvéda identifie des causes similaires.

Toutefois, l'approche ayurvédique se fait à travers les trois **doshas**. Le **diabète** est ainsi associé au **dosha Kapha**. En Ayurvéda, on parle également de sept tissus, et toute maladie survient lorsqu'un **dosha** affecte un ou plusieurs de ces tissus.

Dans le cas du **diabète**, il s'agit particulièrement d'un déséquilibre du **dosha Kapha**, affectant le tissu **medas**, que l'on peut traduire par le tissu grasseux, et qui est lié au système urinaire et à la sudation.



Symptômes du diabète

Joyce Villaume-Le Don : Les premiers symptômes du **diabète** se manifestent par un excès d'urination et de sudation, qui témoignent d'un déséquilibre du tissu graisseux sous l'influence de **Kapha**.

Plus le **diabète** devient chronique, plus l'excès de **Kapha**, qui liquéfie ce tissu, se propage à d'autres tissus.

Cela peut toucher jusqu'à la moitié des tissus corporels, surtout dans les cas de **diabète de type 1**, tandis que dans le **diabète de type 2**, l'impact est généralement plus limité.

En Ayurvêda, le premier symptôme du **diabète** n'est pas le taux de sucre dans le sang, mais l'excès d'urination. Nous désignons le diabète sous le terme **Prameha**, qui signifie polyurie, c'est-à-dire une production excessive d'urine.

Clara : Y a-t-il d'autres symptômes précurseurs à surveiller ?

Joyce Villaume-Le Don : On est assez compétents pour repérer les signes d'un **pré-diabète**. Nous pouvons le détecter en prenant en compte ses symptômes :

- En palpant le pouls. La personne aura un pouls très marqué et particulier, qui semble sauter sous les doigts.
- Nous allons prendre en compte l'accumulation de **Kapha** dans le corps. **Kapha** est un **dosha** qui construit, maintient et lubrifie le corps. Mais



lorsqu'il devient pathologique, il s'accumule, ce qui se manifeste par une prise de poids. Nous surveillons donc le surpoids chronique.

- Le facteur génétique est important à prendre en compte. Nous parlons de la constitution de naissance ou du profil ayurvédique. Environ un tiers des personnes ont une prédisposition génétique au **diabète**, ce qui peut souvent être vérifié dans l'histoire familiale.

Parfois, cela se transmet de génération en génération, et certaines personnes peuvent développer un **diabète** très jeune, surtout si elles ont une constitution **Kapha**. Il existe un réel risque de santé.

- Une alimentation trop sucrée est un facteur déclencheur, mais il faut aussi prendre en compte les produits laitiers et carnés.

Lorsque le métabolisme ralentit, vers 40 à 50 ans, c'est à ce moment que le **diabète de type 2** peut se manifester, surtout si le mode de vie reste trop sédentaire ou excessif.

- Il est essentiel de surveiller la **glycémie** et de vérifier si elle reste élevée, même si ce n'est pas encore au-dessus des normes. Si la **glycémie** est élevée en permanence, on commence à suspecter sérieusement le **diabète**.

Je dois vous préciser que le **diabète** ne se diagnostique pas uniquement sur la glycémie simple, mais sur l'hémoglobine glyquée, qui mesure l'évolution de la glycémie sur trois mois et est un indicateur plus fiable.



Ce n'est qu'à partir de ce test qu'on peut dire si une personne est réellement **diabétique**, car la **glycémie** seule reflète l'état ponctuel du corps par rapport au sucre.

La **glycémie** est un indicateur important, mais elle n'est pas suffisante pour établir un diagnostic final. En général, lorsqu'on demande un dosage de l'hémoglobine glyquée, c'est qu'on a déjà observé plusieurs symptômes, ou qu'on suit un patient dans le cadre d'un traitement.

Les traitements ayurvédiques spécifiques

Pharmacopée ayurvédique

Clara : Les personnes ayant un profil **Kapha** devront donc être particulièrement vigilantes, car leur constitution les rend plus susceptibles de développer cette pathologie.

Vous avez évoqué la régulation de la **glycémie**. À ce propos, lorsqu'une personne a été diagnostiquée, en plus de veiller à son mode de vie, recommanderiez-vous l'utilisation de plantes ayurvédiques spécifiques pour accompagner la gestion de la **glycémie** ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui, bien sûr. Il existe plusieurs formulations efficaces à base de plantes. Je vais vous parler des trois principales, celles que je trouve les plus performantes :

- La première, c'est un alcool médicalisé à base de la plante **Khadira**, sous la forme de **Khadirarishta**. C'est une formule alcoolisée, mais



avec une teneur très faible en alcool, car l'alcool provient simplement de la fermentation des plantes.

Posologie : Une cuillère à soupe, deux fois par jour, diluée dans la même quantité d'eau.

- La fameuse **Guduchi**, dont je parle souvent, qui est excellente en prévention comme en traitement. Nous allons l'utiliser mélangée avec du **miel**, à condition que ce dernier soit bio et pur, sans ajout de glucose, car cela annulerait son effet bénéfique.

Le **miel** est souvent mal compris dans le cadre du **diabète**. Nous avons tendance à penser que tout ce qui contient du sucre est mauvais pour un diabétique.

Pourtant, le miel aide à mieux utiliser les réserves de glucose présentes dans le foie, ce qui est bénéfique pour un diabétique. Il ne faut pas le considérer comme un sucre "nocif". C'est pourquoi je recommande de mélanger **Guduchi** avec du **miel** de qualité, idéalement acheté chez un petit producteur.

- Le **Gymnema Sylvestre**, la plante ayurvédique la plus connue pour le **diabète**. Elle a des effets antidiabétiques et aide à réduire les envies irrésistibles de sucre.

Posologie : Jusqu'à 3 g par jour.

Ces plantes peuvent être combinées, mais il faut faire attention : **lorsqu'un diabétique réagit bien au traitement, il peut commencer à avoir des**



hypoglycémies fréquentes, ce qui est un bon signe, car cela signifie que le corps commence à répondre positivement.

Il sera nécessaire d'ajuster le traitement pour éviter les **hypoglycémies** et permettre au corps de devenir autonome, car le diabète de type 2 peut être guéri.

C'est d'ailleurs quelque chose que j'ai appris en revenant en Europe, car ici, il semble qu'on considère que le **diabète de type 2** ne guérit pas. C'est assez surprenant, car en Inde, j'ai vu de nombreuses personnes en guérir, souvent assez facilement. En revanche, pour le **diabète de type 1**, c'est beaucoup plus compliqué à traiter.

Les conseils alimentaires

Clara : Nous n'entendons pas souvent ces recommandations sur le **miel**, surtout dans le contexte du **diabète**.

De plus, l'idée que le **diabète** puisse être guéri est assez rare ici. En général, cette maladie est considérée comme chronique. Le message que vous partagez aujourd'hui, à savoir que le diabète peut être guéri, est vraiment porteur d'espoir.

Comme vous le soulignez, c'est important de considérer cette guérison dans un cadre plus large, avec une amélioration générale du mode de vie, et l'alimentation joue un rôle central.



En ce qui concerne la régulation et la stabilisation de la **glycémie**, est-ce qu'il y a des aliments qu'il serait particulièrement important d'éviter, et d'autres à privilégier ?

Joyce Villaume-Le Don : Les aliments à privilégier pour une personne diabétique sont ceux qui favorisent la stabilité de la glycémie.

Comme le **diabète** entraîne souvent une glycémie instable, avec des épisodes d'**hyperglycémie** ou, si la personne prend des médicaments, des **hypoglycémies**, il est essentiel de maintenir une régularité dans l'apport en **glucides**.

- Les **légumineuses** sont une excellente source de sucres lents et, en plus, elles agissent sur le **dosha Kapha**, ce qui est particulièrement pertinent pour le **diabète**.
- Éviter le grignotage, qui aggrave l'instabilité de la **glycémie** et peut perturber le feu digestif, entraînant une accumulation de **Kapha** et un épuisement général du corps.
- Une bonne consommation de légumes est également essentielle, tout comme une alimentation plus végétarienne, qui peut être une option intéressante.

Il est important de noter qu'une transition trop brusque vers un régime végétarien, surtout pour quelqu'un qui n'en a pas l'habitude, peut être plus déséquilibrante qu'autre chose, surtout quand ces problèmes surviennent souvent plus tard dans la vie, avec des habitudes alimentaires déjà bien installées.



- Une consommation de **viande maigre** peut être bénéfique, car elle permet de maintenir un certain équilibre sans aggraver les symptômes.

Les aliments à éviter :

- L'**alcool**.
- Les **oléagineux** (comme les **noix** et les **amandes**) qui sont riches en graisses saturées.
- Les **produits laitiers**.
- Les **viandes grasses**.

Clara : Est-ce que toutes les **légumineuses** sont bonnes à consommer dans ce cas, ou y a-t-il des spécificités à prendre en compte ?

Joyce Villaume-Le Don : Nous utilisons toutes les **légumineuses** en général.

Clara : Lors de certaines de nos interviews, nous avons mentionné que certains légumes ne sont pas toujours recommandés, notamment en raison de leurs effets sur le **foie**. Est-ce que tous les légumes sont vraiment bons à consommer, ou y a-t-il des exceptions à prendre en compte ?

Joyce Villaume-Le Don : Il est préférable de privilégier ce type d'alimentation, notamment pour réduire l'apport calorique, car un régime trop riche en calories n'est pas adapté pour le diabète.



L'idée est d'opter pour une alimentation légèrement hypocalorique, mais riche en nutriments. Pour cela, augmenter la consommation de légumes est une bonne stratégie, car cela aide naturellement à réduire **Kapha**.

L'essentiel, c'est d'adopter une nouvelle orientation alimentaire. L'objectif n'est pas de se priver, mais de remplacer certains aliments et de développer de nouvelles habitudes.

En effet, le diabète de type 2 survient dans 90% des cas à cause d'une alimentation déséquilibrée sur le long terme. Il est crucial de revoir son mode de vie et de s'adapter à de nouvelles pratiques alimentaires.

Clara : Est-ce que vous conseillez à vos patients de prêter attention à l'index glycémique des aliments en général ?

Joyce Villaume-Le Don : Je dirais que j'ai pris en compte l'index glycémique dans les recommandations que j'ai données. Dès qu'on choisit des sucres complexes et lents, l'index glycémique est naturellement faible.

L'index glycémique est intéressant, notamment pour comprendre comment une substance affecte le corps, ce qui peut être utile pour un diabétique. Mais c'est un détail, car le **diabète** dépend surtout d'un mode de vie global.

C'est ce mode de vie, avec de bonnes habitudes, qui compte vraiment, plutôt que de se focaliser sur l'index glycémique de chaque aliment, ce qui, selon moi, ne correspond pas forcément à un état d'esprit favorable. Donc, je dirais que chacun devrait aborder ce sujet comme il le sent.



Habitudes quotidiennes à prendre en compte

Clara : Est-ce que le stress doit être pris en compte dans la gestion du **diabète** ? Et si c'est le cas, pensez-vous que des techniques comme la respiration ou la méditation pourraient avoir un rôle dans la prévention ou la gestion du **diabète** ?

Joyce Villaume-Le Don : Le stress joue effectivement un rôle, et il peut même déclencher le **diabète** dans certains cas. Il existe des formes de **diabète** qui sont directement liées à un stress intense et ponctuel chez un individu.

Dans ce cas, nous abordons le **diabète** de façon plus modérée, en identifiant le stress comme la cause principale et en le traitant en priorité.

Cependant, il est important de préciser que si le **diabète** persiste et qu'il existe d'autres facteurs, comme ceux dont on a parlé précédemment, ce n'est pas simplement dû au stress.

Le stress peut coexister avec le diabète, mais il n'est pas nécessairement la cause première.

Il faut faire attention avec cette notion de stress. En effet, le stress peut déclencher un **diabète**, mais généralement, ces cas sont ponctuels. Une fois que le stress est géré, la personne revient à la normale.

Dans la majorité des cas, le **diabète** est plutôt lié à l'alimentation, et pas au stress. Même dans les cas où une personne est stressée, calmer ce stress n'a



pas toujours un impact direct sur le **diabète**. Cela dit, dans certains cas, oui, réduire le stress peut aider. Il est donc important de comprendre l'origine spécifique du **diabète**, ce qui est souvent assez clair.

Concernant l'hygiène de vie, on peut effectivement recommander des exercices de respiration, appelés **pranayama**. Nous pouvons utiliser des techniques comme le **Kapalabhati**, qui est une respiration chauffante, favorable à l'agni et à la détoxification du corps.

Cela peut être bénéfique dans le cadre de la gestion du **diabète**, mais l'élément clé reste l'activité physique : trois heures par semaine d'exercice cardiovasculaire. Cette habitude de vie est la plus importante à adopter pour gérer le **diabète**.

Prévenir les complications du diabète

Clara : Pour les personnes déjà diagnostiquées avec un **diabète** installé, comment l'Ayurvéda peut-il aider à prévenir certaines complications associées, comme les troubles rénaux, nerveux ou circulatoires ?

Joyce Villaume-Le Don : Nous prévenons ces complications en traitant correctement le **diabète**.

Si on se contente de prendre des hypoglycémifiants et d'éviter uniquement les aliments sucrés, sans améliorer l'hygiène de vie ou utiliser des plantes qui soutiennent l'ensemble du corps, on risque d'exposer le patient à des



complications. En effet, on va simplement bloquer certains symptômes sans s'attaquer à la cause profonde.

En Ayurvédā, toutes les plantes mentionnées ont un effet préventif global sur le corps.

Par exemple, certaines formulations sont particulièrement efficaces pour soutenir les **reins**, comme le ***Chandraprabha Vati***, un anti-diabétique qui est très bénéfique pour les **reins**.

Nous recommandons un traitement global avec des plantes qui régulent le corps dans son ensemble, tout en adoptant une hygiène de vie équilibrée, tant sur le plan alimentaire que physique.

Si des complications commencent à apparaître, comme une **rétinopathie** due au **diabète**, par exemple, nous avons des solutions ciblées.

Pour les yeux, on peut utiliser des traitements appelés ***Netra Basti***, qui consistent à appliquer des gouttes à base de plantes médicinales pour nourrir et protéger les yeux, afin de prévenir ou traiter ce genre de problème.

L'approche ayurvédique consiste à soigner de manière globale, avec des plantes qui préviennent les complications, et lorsqu'elles se manifestent, nous avons aussi des remèdes spécifiques pour y faire face.



Habitudes quotidiennes

Clara : En plus des pratiques déjà évoqués, existe-t-il d'autres rituels à instaurer pour stabiliser le métabolisme du corps, soutenir le **pancréas** et favoriser la production d'insuline ?

Joyce Villaume-Le Don : Ce qu'on recommande souvent, surtout dans la tradition indienne, mais qui reste très accessible, c'est de faire 12 salutations au soleil le matin.

En effet, la salutation au soleil agit sur tous les **chakras**, ce qui a un effet bénéfique non seulement sur le corps, mais aussi sur l'état mental. C'est pour cela qu'on se sent mieux après avoir pratiqué cette routine.

Clara : Cela correspond à une **posture de yoga**, pour préciser.

Joyce Villaume-Le Don :

- La salutation au soleil est un enchaînement de postures, un exercice fondamental du **yoga**. On recommande de faire 12 salutations au soleil chaque matin pour aider à maintenir le **diabète** sous contrôle, car cela agit directement sur le **pancréas**.
- Si le yoga ne vous attire pas, il est aussi possible de se concentrer sur des exercices comme les abdos chaque matin.

Ce qui est important est de stimuler le système digestif et de faire travailler cette zone du corps.



- On peut aussi conseiller des activités comme le vélo, qui active particulièrement cette région
- Du **Kapalabhati**, la respiration du feu, qui est également bénéfique.

Clara : Les abonnés pourront choisir entre les abdos, la respiration ou les salutations au soleil le matin, en fonction de leur capacité et de leur affinité avec ces trois exercices.

La dimension psychologique

Clara : À chaque séance, il y a aussi une partie dédiée à la dimension psychologique, qui est toujours très passionnante. En ce qui concerne le **diabète**, pourriez-vous nous en dire plus sur les racines psychologiques qui pourraient être à l'origine de cette maladie ?

Joyce Villaume-Le Don : Il est important de comprendre que le sucre est souvent lié à l'amour. C'est assez évident, car dès qu'on veut exprimer de l'affection pour quelqu'un, on lui propose souvent quelque chose de sucré.

Le **diabète** peut refléter des sentiments de tristesse intérieure, souvent associés à un besoin d'amour insatisfait, pour diverses raisons. C'est une des causes les plus courantes du **diabète**.

Le **diabète** peut aussi être lié à une résistance face à un événement majeur de la vie. Cette résistance, comme celle à l'insuline, symbolise une difficulté à accepter ou intégrer cet événement, d'où cette opposition qui se manifeste dans le corps.



Pour une compréhension globale, il est essentiel d'explorer les causes liées principalement à l'amour, ou à son absence.

Clara : On pourrait peut-être faire un parallèle avec les pommes d'amour qu'on trouvait dans les fêtes foraines, qui étaient remplies de sucre. C'est une sorte de moyen mnémotechnique pour se rappeler de cette relation entre sucre et amour.

Nous invitons toutes les personnes qui nous écoutent à réfléchir à ces deux notions que vous avez évoquées.

Conclusion

Clara : Pour conclure, aimeriez-vous partager d'autres conseils clés à retenir pour prévenir et réguler le **diabète** ?

Joyce Villaume-Le Don : Le premier conseil est d'éliminer le **sucre raffiné**.

Cela inclut non seulement le **sucre blanc de betterave**, mais aussi le **sucre de canne** et le **sucre roux**, qui, bien qu'ils soient souvent perçus comme plus naturels, restent trop déséquilibrants pour l'organisme.

Il est préférable de les remplacer par des sucres complets, tels que le **sucre de canne complet**, qui contient des nutriments et est beaucoup moins agressif pour le corps, le **sucre de coco**, ou même du **miel** de bonne qualité, de préférence acheté auprès de petits producteurs afin de garantir sa qualité de production.



Enfin, un autre point essentiel est d'intégrer de l'activité physique régulière, qui est l'un des meilleurs moyens de prévenir ce type de maladie.

Clara : Je vous remercie sincèrement pour toute votre expertise précieuse lors de cette session d'aujourd'hui. J'espère que les participants repartiront avec des outils concrets à mettre en place, tout en ayant une nouvelle perspective sur la pathologie du **diabète**.

Je vous souhaite une excellente journée et je vous donne rendez-vous très bientôt pour une nouvelle session de questions-réponses.

Joyce Villaume-Le Don : À très bientôt.

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.**