



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Gérez les déséquilibres de la prostate
grâce à l'Ayurvédā**



Gérez les déséquilibres de la prostate grâce à l'Ayurveda

Comprendre les troubles de la prostate

Introduction

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

Nous allons aborder un sujet de santé qui touche un grand nombre d'hommes, surtout à partir d'un certain âge : les problèmes de prostate, qu'il s'agisse de **l'hypertrophie bénigne**, d'**infections** ou même de risques plus graves.

Ces troubles peuvent réellement affecter la qualité de vie des personnes concernées. Selon les chiffres VIDAL, après 60 ans, environ 60% des hommes souffrent de troubles de la prostate, et ce chiffre grimpe à 90% après 85 ans.

En médecine moderne, les traitements passent souvent par des médicaments ou des interventions chirurgicales. L'Ayurveda, avec sa vision holistique, propose des solutions naturelles pour prévenir ces déséquilibres, soulager les symptômes et améliorer en profondeur certains aspects de la santé.



Elle considère que les **troubles de la prostate** sont le reflet d'un déséquilibre plus global, et nous allons explorer cela dans quelques instants.

Définition selon la médecine ayurvédique

Clara : Pour commencer, Joyce, pourriez-vous nous expliquer comment l'Ayurvédā appréhende les problèmes de prostate et en quoi son approche diffère de celle de la médecine occidentale ?

Joyce Villaume-Le Don : La prostate est un organe lié au quatrième tissu, appelé **Medas**, qui correspond à la graisse dans le corps.

Le **Medas** a plusieurs fonctions et l'un de ses rôles est de lubrifier le corps. De manière similaire, la prostate joue également un rôle de lubrification, notamment en soutenant la production de spermatozoïdes lors de l'éjaculation.

Comme la prostate est directement associée au **Medas** et au **dosha Kapha**, elle est particulièrement sensible aux déséquilibres de ce **dosha** dans le corps. Ainsi, si **Kapha** est déséquilibré, cela peut affecter la prostate.

Bien que la prostate soit de petite taille, elle est d'une grande importance dans le corps, car elle est appelée **Paurush Granthi** ce qui signifie la *glande de la virilité*. Elle joue un rôle clé dans la sexualité et la puissance sexuelle, car des problèmes de prostate peuvent entraîner des troubles érectiles, des difficultés d'éjaculation, entre autres.

Pour rappeler son emplacement, la prostate est une glande de l'appareil génital située à côté de la vessie. C'est pourquoi, lorsqu'elle grossit, elle peut



comprimer la vessie et provoquer des troubles urinaires, comme une envie fréquente d'uriner, ce qui est souvent le premier signe d'un dysfonctionnement prostatique.

Enfin, comme mentionné, la prostate est impliquée dans la production du sperme, ce qui souligne son rôle fondamental dans la santé reproductive masculine. Voilà donc un aperçu de la manière dont l'Ayurvédā perçoit cet organe.

Causes du déséquilibre de la prostate

Clara : Pourriez-vous nous expliquer quels sont les facteurs qui peuvent aggraver ces déséquilibres, qu'ils soient d'ordre alimentaire, émotionnel ou même environnemental ?

Joyce Villaume-Le Don : Comme vous l'avez mentionné avec les chiffres, l'âge est un facteur clairement lié au développement des troubles de la prostate, et cela est incontestable.

- La mauvaise alimentation : Les deux pires aliments pour la prostate sont l'**alcool** et les **graisses animales**, en particulier les graisses saturées.
- Le manque d'activité physique est également un facteur aggravant.
- La suppression des besoins naturels, comme l'envie d'uriner, de dormir, de manger ou d'éjaculer, exerce une pression sur le corps et perturbe les équilibres, en particulier autour de la prostate.



- Un facteur psychologique. La prostate étant perçue comme la "glande de la virilité", elle est directement liée à la puissance, et notamment à la puissance sexuelle. Si un homme se sent diminué, "castré" ou incapable d'accomplir certaines fonctions de manière répétée, cela peut être un déclencheur de problèmes prostatique, notamment en termes de stress ou de pression émotionnelle.

Clara : Je voudrais revenir sur l'alimentation carnée. Lors de certaines interviews précédentes, vous recommandiez une alimentation carnée pour revitaliser la sexualité chez les hommes. Dans ce cas, si je comprends bien, pour la prostate, il est recommandé de réduire la consommation de viande.

Est-ce que cela concerne tous les types de viande, étant donné que les deux sujets sont liés ? Avez-vous des précisions à ce sujet ?

Joyce Villaume-Le Don : Cela concerne principalement les viandes grasses, pas les viandes blanches.

En effet, tout dépend de l'objectif que l'on cherche à atteindre. C'est pour cela qu'en Ayurvédā, et dans beaucoup d'autres approches thérapeutiques, les conseils ne sont pas universels, car ils dépendent des besoins spécifiques de chaque organe ou tissu du corps.

Ainsi, un régime végétarien peut avoir tendance à réduire la production de spermatozoïdes.

En effet, les tissus du corps sont nourris dans un certain ordre et la prostate est nourrie à la fin, après tous les autres tissus du corps. Si certains



nutriments ne sont pas disponibles en quantité suffisante, cela peut influencer la fertilité de manière positive ou négative.

Concernant la prostate, elle est liée au quatrième tissu, avant le dernier tissu. Si l'alimentation est trop riche, cela peut perturber cet équilibre et entraîner des excès, ce qui pourrait favoriser des problèmes comme l'**adénome prostatique**, qu'il soit bénin ou malin.

Donc, tout dépend de ce que l'on cherche à faire : nourrir la fertilité ou prévenir des problèmes de prostate.

Dans tous les cas, une approche globale consisterait à adopter un régime carné, mais en privilégiant des viandes maigres.

Clara : Merci pour cette précision. À propos de l'alimentation, pensez-vous qu'il existe un lien entre l'état de la digestion, le **feu digestif** et la santé de la prostate en général ?

Joyce Villaume-Le Don : Il y a un lien, mais il est indirect, car on se situe au quatrième tissu en Ayurvéda, donc assez loin de la production du bol alimentaire, qui est influencée par le **feu digestif**.

Avant d'arriver au quatrième tissu et à la prostate, il y a eu plusieurs étapes d'échanges métaboliques. Cependant, si une personne a une mauvaise digestion, cela peut sous-nourrir les tissus, ce qui affecte la production de liquides, y compris le liquide séminal produit par la prostate. Un mauvais **feu digestif** peut donc entraîner une baisse de cette production.



Les symptômes des troubles de la prostate

Clara : Au début de notre entretien, vous avez mentionné l'envie fréquente d'uriner comme un symptôme précoce. Y a-t-il d'autres signes à surveiller pour prévenir les problèmes de prostate avant qu'ils ne se développent ?

Joyce Villaume-Le Don : Nous pouvons mentionner :

- Les problèmes urinaires, qui sont un premier signe. Cela commence généralement par des réveils nocturnes fréquents. Au départ, on se lève une fois, puis avec le temps, cela devient de plus en plus fréquent, jusqu'à devoir se lever deux fois ou plus par nuit. Cela peut effectivement indiquer un problème de prostate en développement.
- D'autres symptômes incluent des difficultés d'éjaculation.
- L'âge. Plus un homme vieillit, plus il doit vraiment être vigilant concernant la santé de sa prostate.
- Des problèmes de pouvoir personnel, comme des difficultés à atteindre des objectifs en général.



Les traitements ayurvédiques spécifiques

Pharmacopée ayurvédique

Clara : Une fois que la pathologie a été diagnostiquée et que les symptômes se sont installés, pouvez-vous recommander des plantes ou des remèdes naturels que les personnes pourraient utiliser pour soutenir la santé de leur prostate ?

Joyce Villaume-Le Don : Il existe plusieurs plantes et mélanges très efficaces pour soutenir la santé de la prostate :

- Le **Chandraprabha Vati** est excellent pour soutenir la prostate, que ce soit en prévention ou pour traiter des affections comme un **adénome** ou une **prostatite**.
- L'**ashwagandha** est également très bénéfique, notamment pour augmenter la production de liquide séminal, soutenir l'éjaculation et la puissance sexuelle, et peut être utilisée en récupération après une opération.
- Le **Gokshura**, qui aide à la bonne fonction de la miction et soutient également la production de spermatozoïdes, ce qui en fait une plante utile pour l'ensemble du système génital et urinaire chez l'homme.
- **Punarnava**, qui a des propriétés similaires à celles du **Gokshura**, soutient également la fonction urinaire et génitale.



- La **Guduchi** est un anti-inflammatoire qui aide à réguler le métabolisme de chaque tissu, prévient l'accumulation de toxines et favorise la fertilité.
- **Guggulu**, est recommandé pour prévenir ou traiter un **adénome** ou les accumulations dans cette zone du corps, et en particulier le **Kanchanar Guggulu**, qui est très adapté pour les problèmes hormonaux liés à la prostate.

Toutes ces plantes peuvent être utilisées à la fois en prévention et en traitement pour soutenir la santé de la prostate.

Clara : Pour orienter un peu plus nos auditeurs, pourriez-vous recommander une ou deux plantes parmi celles que vous avez mentionnées, qui seraient particulièrement bénéfiques à privilégier ?

Joyce Villaume-Le Don : Je les aborderai un peu plus tard. Il y a d'autres plantes que je n'ai pas mentionnées pour l'instant, car je souhaite les réserver spécifiquement à la prévention.

Habitudes quotidiennes à privilégier

Clara : Y a-t-il des aliments à privilégier particulièrement, ainsi que d'autres qu'il serait préférable d'éviter ?

Joyce Villaume-Le Don : Un aliment qui est désormais bien reconnu scientifiquement pour ses bienfaits est la **grenade**, notamment son jus.



Il a une action préventive contre le cancer de la prostate et agit comme un anti-inflammatoire. En Ayurvédā, nous apprécions particulièrement ce fruit.

Ensuite, il est important de consommer des épices douces. Comme je l'ai mentionné précédemment, il est crucial d'éviter l'accumulation de **Kapha**, car c'est l'un des principaux problèmes qui peuvent affecter la prostate.

Les épices douces, consommées régulièrement, aident à prévenir cette accumulation et favorisent une bonne digestion ainsi qu'un métabolisme équilibré.

Une autre recommandation clé est de maintenir une bonne hydratation, car cela soutient le bon fonctionnement du système urinaire, étant donné la proximité de la prostate avec ce système.

Enfin, il ne faut pas sous-estimer l'importance d'un sommeil de qualité. Le sommeil est la base de la santé, et un bon sommeil est la première forme de prévention que l'on puisse mettre en place, non seulement pour la prostate, mais pour la santé en général.

Clara : Un sommeil réparateur est crucial, en particulier si les personnes commencent à se réveiller fréquemment la nuit ; il est donc important de vraiment y accorder de l'attention.

Concernant les applications locales, est-ce que des massages pourraient aider à améliorer la circulation dans cette zone ? Et peut-on aussi agir localement avec des huiles ou d'autres méthodes ?



Joyce Villaume-Le Don : Effectivement, on peut pratiquer le massage à l'huile, appelé **Abhyanga**. En Ayurvéda, l'**Abhyanga** est un conseil d'hygiène de vie qu'on recommande idéalement chaque matin avant la douche pour soutenir l'ensemble du corps, y compris la prostate.

Pour cibler spécifiquement la prostate, il serait intéressant d'utiliser une huile qui stimule la circulation, comme une huile à base de **camphre**, appelée **Karpuradi Tailam**. Cette huile est rafraîchissante et aide à favoriser la circulation des liquides dans le corps, ce qui peut être particulièrement bénéfique pour la prostate.

Prévention des troubles de la prostate

Clara : En termes de prévention, avez-vous des rituels quotidiens à recommander pour aider à prévenir les troubles de la prostate ?

Joyce Villaume-Le Don : Au quotidien, on peut recommander la consommation de **coriandre** fraîche, qui est excellente pour le système urinaire.

Ensuite, un mélange de plantes appelé **Triphala**, composé de trois fruits, est très bénéfique pour l'ensemble du corps. Il soutient la digestion, améliore la santé des cheveux, des yeux, de la peau et est également très bénéfique pour la prostate. Il aide à prévenir les accumulations dans cette zone, tout en soutenant le système urinaire.



Triphala est particulièrement intéressant car il peut être pris à long terme, offrant une protection contre les problèmes de prostate et agissant comme un véritable rajeunisseur pour le corps.

Il est recommandé de le consommer tous les matins.

En parallèle, boire de l'**eau de coco** est une excellente idée, car elle aide à maintenir un bon fonctionnement du système urinaire tout en étant anti-inflammatoire.

Intégrer du **curcuma** frais dans l'alimentation quotidienne est un bon choix, car c'est un anti-inflammatoire doux et efficace, parfait pour soutenir la santé de la prostate.

Clara : Est-ce que l'activité physique est recommandée ? Peut-elle contribuer à maintenir la prostate en bonne santé ? Et si oui, quel type d'activité recommanderiez-vous pour la prévenir, ainsi que pour soutenir la prostate une fois la pathologie installée ?

Joyce Villaume-Le Don : L'activité physique est incontestablement l'un des piliers de la santé.

Elle devrait faire partie intégrante de notre quotidien, bien que son intensité puisse varier en fonction des choix personnels.

En règle générale, deux heures et demie d'activité cardiovasculaire par semaine suffisent, même si cela peut sembler beaucoup pour certains. Cela permet notamment de prévenir l'accumulation de **doshas** dans les zones sensibles du corps, dont la prostate fait partie.



Il est important d'éviter un excès d'activité physique, car cela pourrait engendrer des inflammations, notamment au niveau de la prostate. L'objectif est donc de pratiquer une activité modérée, essentiellement cardiovasculaire, pour diminuer les risques de troubles prostatiques, y compris le cancer.

Des études, telles que celles menées par l'école médicale de Harvard, montrent que toute forme d'exercice physique est bénéfique, qu'il s'agisse d'exercices cardiovasculaires, de musculation ou d'autres formes d'entraînement.

Cependant, l'étude indique que, bien que tous les types d'exercice soient utiles, une activité cardiovasculaire a un effet préventif plus holistique, car elle travaille davantage sur la respiration et l'endurance. En plus de réduire les risques liés à la prostate, elle améliore également la santé mentale et physique globale.

Par conséquent, pour une approche plus complète de la santé, il est préférable de privilégier des exercices cardiovasculaires plutôt que des pratiques de musculation, de plus en plus populaires aujourd'hui.

La dimension psychologique

Clara : Pour conclure cet échange, pourriez-vous nous éclairer sur la dimension psychologique des problèmes de prostate ? Vous avez mentionné, au début, des liens avec la force et la vitalité. Pourriez-vous développer un peu plus cette idée ?



Joyce Villaume-Le Don : La prostate est souvent liée à des enjeux de pouvoir personnel.

Cela peut se manifester de deux manières :

- soit l'homme ressent un manque de pouvoir ;
- soit il éprouve des difficultés à gérer un excès de pouvoir.

C'est une cause fréquente de troubles prostatiques.

De plus, lorsqu'un homme se sent abandonné ou qu'il croit devoir gérer les choses seul, cela peut également déclencher des problèmes, toujours en lien avec la notion de pouvoir.

Ainsi, un manque de soutien ou un excès de pouvoir personnel peut affecter directement la prostate

Conclusion

Clara : Pour conclure, pourriez-vous nous résumer les conseils essentiels à retenir pour prévenir efficacement les troubles de la prostate ?

Joyce Villaume-Le Don : Voici les conseils essentiels à retenir :

- Consommer de la **grenade** ou boire son jus régulièrement.



- Prendre du **Triphala** quotidiennement en prévention, à raison d'une demi-cuillère à café par jour, dans de l'eau le matin.
- Pratiquer une activité physique modérée mais régulière, idéalement chaque semaine.

Avec ces habitudes, à moins de s'y prendre trop tard, cela constitue une excellente prévention.

Clara : Merci beaucoup. Je vous remercie encore pour ces précieux éclairages sur ce sujet et je suis sûre que les participants repartiront avec des clés concrètes pour prendre soin de leur santé.

Je vous dis à très bientôt, Joyce, 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.**