



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Vivre sa ménopause sereinement grâce  
à l'Ayurvédā**



## SOMMAIRE

<b>Présentation du webinaire.....</b>	<b>5</b>
<b>LES FIBROMES.....</b>	<b>7</b>
Définition selon la médecine occidentale et la médecine ayurvédique.....	7
Les symptômes.....	9
Les traitements ayurvédiques.....	12
Le traitement en interne.....	12
Le traitement en externe.....	15
La dimension psychologique des fibromes.....	15
<b>LA MENOPAUSE.....</b>	<b>18</b>
Comprendre la ménopause.....	18
Les symptômes de la ménopause.....	23
Les traitements ayurvédiques.....	24
Habitudes quotidiennes.....	24
Les plantes ayurvédiques spécifiques.....	27
La dimension psychologique de la ménopause.....	29
Conclusion.....	32
<b>LES QUESTIONS DES ABONNÉS.....</b>	<b>34</b>
Règles douloureuses.....	35
Utilisation de l'aloé vera.....	35
Kystes des seins.....	36
Traiter un fibrome à 75 ans.....	37
Kyste ovarien.....	38
Les effets de la prise prolongée d'hormones.....	41
Herpès sur le poil pubien.....	42
Migraine lors des règles et de l'ovulation.....	43
L'équilibre des doshas et les fibromes.....	43



Traitement du fibroadénome au sein.....	44
Précisions sur la consommation du lait.....	45
Le bois de santal.....	46
Hydratation du corps.....	47
Aliments épicés.....	48
Traiter la sécheresse vaginale.....	49
Les bouffées de chaleur.....	49
Rétablir la flore vaginale.....	51
Dépression et prise de poids à la ménopause.....	53
Perte de cheveux et poils liés à l'hypothyroïdie.....	54
Diverticules.....	55
Antécédents familiaux de cancer du sein.....	55
Changements physiques pendant la ménopause.....	56
L'ostéoporose.....	58
La purge du foie.....	59
Recommandations pour soulager des symptômes.....	59
Comment laisser les morts partir.....	60



**L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA**  
La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

# **Vivre sa ménopause sereinement grâce à l'AyurvédA**





## Présentation du webinar

Bienvenue à toutes et tous pour cette nouvelle session du programme de *l'École de l'Ayurvédā*.

Nous allons explorer ensemble un thème fondamental qui touche, ou touchera, toutes nos auditrices : **la ménopause**. Nous parlerons également des **fibromes**, une affection qui concerne de nombreuses femmes.

Si vous êtes un homme, restez avec nous : ces connaissances peuvent vous permettre d'accompagner et de soutenir les femmes de votre entourage.

Malgré leur fréquence, la **ménopause** et les **fibromes** restent des sujets encore trop peu abordés. Pourtant, la **ménopause** est une étape naturelle de la vie, qui concerne chaque année près d'un demi-million de nouvelles personnes en France, avec un total de 14 millions de femmes ménopausées. Elle s'accompagne de symptômes variés, dont nous parlerons plus en détail avec Joyce dans un instant.

Les **fibromes utérins** sont, eux aussi, bien plus répandus qu'on ne l'imagine, touchant entre **30 et 60 % des femmes**.



Ce soir, Joyce partagera avec nous des conseils puissants pour **équilibrer les doshas**, calmer les symptômes et accompagner le corps grâce à des solutions ayurvédiques éprouvées depuis des millénaires.

Nous découvrirons **les plantes incontournables** pour stabiliser l'humeur, apaiser les bouffées de chaleur et soulager les **fibromes**, **les aliments recommandés** pour soutenir cette transition et **des rituels quotidiens** à intégrer pour mieux vivre cette période.

Si vous êtes ici ce soir, c'est que vous avez déjà perçu à quel point l'Ayurvédā peut transformer le quotidien, grâce à son approche holistique et naturelle.

Nous débuterons cette conférence en abordant les **fibromes**, avant de nous pencher sur les différentes problématiques liées à la **ménopause**.



## LES FIBROMES

### Définition selon la médecine occidentale et la médecine ayurvédique

**Clara** : Pour commencer, pouvez-vous nous donner quelques chiffres sur les **fibromes** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Les **fibromes utérins** sont une affection très fréquente. Pour celles qui n'en souffrent pas, c'est une chance, car on en retrouve chez 70 à 80 % des femmes de moins de 50 ans.

Les **fibromes** sont associés à cette tranche d'âge et à la **ménopause** parce qu'ils sont **hormonodépendants**, principalement influencés par les **œstrogènes**. Ils ont tendance à se rétracter naturellement à la **ménopause**, lorsque les niveaux hormonaux chutent.

Entre 10 et 54 ans, c'est-à-dire entre l'apparition des premières règles et la fin des cycles menstruels, environ 35 700 cas de **fibromes** sont pris en charge chaque année par un traitement médicamenteux.

**Clara** : Comment la médecine occidentale décrit-elle un **fibrome** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Un médecin expliquerait que le **fibrome** appartient à une catégorie dont on parle rarement : celle des **tumeurs**. Toutefois, il s'agit d'une **tumeur bénigne**, ce qui signifie qu'elle n'est pas dangereuse pour la



vie. Bien qu'elle puisse entraîner des désagréments, elle ne représente pas une menace grave.

Le **fibrome** peut se développer à l'intérieur ou à l'extérieur de l'**utérus**, avec une taille variable, allant parfois jusqu'à celle d'un pamplemousse ! Comme le corps n'est pas conçu pour héberger une masse de cette taille près ou dans l'**utérus**, cela peut provoquer des troubles menstruels.

De plus, les **fibromes** sont souvent détectés ou traités lorsqu'une femme souhaite tomber enceinte, car leur présence, notamment à l'intérieur de l'**utérus**, peut empêcher l'implantation de l'embryon et augmenter le risque de fausse couche. Dans ces cas, une intervention chirurgicale est parfois nécessaire.

Les **fibromes** peuvent également entraîner des douleurs et une fatigue importante.

Généralement, ils régressent à la ménopause en raison de la chute des niveaux d'œstrogènes et de progestérone.

Certaines catégories de femmes sont plus à risque, notamment celles en situation de surpoids.

En Ayurveda, le **fibrome** est considéré comme une accumulation liée au **dosha Kapha**, appelée **Mamsa Arbuda**. "**Arbuda**" signifie "tumeur", qui peut être bénigne ou maligne.



Toutefois, dans le cas du **fibrome**, il s'agit toujours d'une tumeur bénigne, ce qui ne doit pas être une source d'inquiétude.

**Mamsa Arbuda** peut se traduire par "tumeur bénigne constituée de tissus musculaires".

**Clara** : Et pour clarifier davantage : un **fibrome bénin** qui n'a pas été traité pendant des années peut-il, à terme, évoluer vers une **tumeur maligne** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Non.

## Les symptômes

**Clara** : Existe-t-il des symptômes visibles et des signes qui peuvent passer inaperçus ? Comment peut-on reconnaître la présence d'un **fibrome** à travers les symptômes ?

**Joyce Villaume-Le Don** : En général, la présence d'un **fibrome** est rapidement détectée, surtout s'il atteint une taille significative.

Un examen gynécologique et une échographie permettent de l'identifier précocement.

Les symptômes peuvent être similaires à d'autres affections comme les **kystes ovariens** ou l'**endométriose**, car ces trois pathologies exercent une **pression sur l'utérus**.



Parmi les symptômes les plus courants, on retrouve :

- Des douleurs abdominales localisées dans le bas-ventre. Toutefois, il peut être difficile d'en identifier précisément l'origine, car ces douleurs peuvent aussi être liées aux **intestins**, aux **ovaires** ou encore au **côlon**.
- Des douleurs lombaires et au niveau du **sacrum**, similaires à celles ressenties pendant les règles ou lors d'un **lumbago**.
- Un syndrome prémenstruel intensifié, avec des douleurs et des saignements plus abondants.
- Des troubles urinaires, selon la position du **fibrome**. Une pression exercée sur la **vessie** peut entraîner une augmentation de la fréquence des mictions.
- Des douleurs à l'évacuation des selles, nécessitant d'écartier d'autres causes possibles comme des **troubles digestifs** ou des **hémorroïdes** avant d'identifier le **fibrome** comme responsable.
- Des douleurs pendant les rapports sexuels, pouvant constituer un signe évocateur.
- Une augmentation significative des saignements menstruels (ménorragie). La perte moyenne de sang pendant les règles est d'environ 80 ml, elle peut facilement doubler, voire tripler en cas de **fibrome**.



Les conséquences d'un **fibrome** peuvent inclure :

- Une diminution de la fertilité ;
- Risque accru de fausse couche ;
- Une intensification du syndrome prémenstruel ;
- Un impact sur la sexualité, avec des douleurs pouvant perturber la vie intime ;
- Une anémie causée par des saignements excessifs, entraînant fatigue et essoufflement.

Bien que bénin, un **fibrome** peut avoir un impact significatif sur la qualité de vie.

**Clara** : Plus le **fibrome** grossit, notamment jusqu'à atteindre la taille d'un pamplemousse, plus les symptômes peuvent devenir gênants. C'est pourquoi il est impératif de consulter dès que l'on ressent ces symptômes.

En ce qui concerne le traitement des **fibromes** dans la médecine occidentale, le médecin peut opter pour une intervention chirurgicale pour enlever le **fibrome** ? Ou des traitements médicamenteux sont proposés pour réduire la taille du **fibrome** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : En médecine moderne, le traitement des **fibromes** se concentre principalement sur la gestion des symptômes.



Les médecins peuvent choisir d'arrêter les règles pour éviter des **ménorragies**. Les symptômes sont souvent soulagés par des médicaments, tels que des antidouleurs pendant les règles.

Si nécessaire, une intervention chirurgicale est proposée pour retirer le **fibrome**. Cette opération est généralement très efficace.

Il est important de noter que l'Ayurvédā dispose aussi d'une branche chirurgicale. Si le **fibrome** atteint une taille importante, comme celle d'un pamplemousse, une opération peut effectivement être la meilleure solution, car elle reste la méthode la plus sûre, rapide et moins contraignante.

L'Ayurvédā ne s'oppose pas à la chirurgie dans de tels cas, mais elle s'interroge sur les autres options possibles et sur les raisons de cette décision.

Si un **fibrome** est trop gros, il est conseillé, en absence de contre-indications, de procéder à l'opération.

## Les traitements ayurvédiques

### Le traitement en interne

**Clara** : Comment l'Ayurvédā aborde-t-elle le traitement des **fibromes bénins**, particulièrement ceux de petite taille ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Un **petit fibrome** est souvent lié à la génétique de la personne.



Les personnes ayant un profil ayurvédique de type **Kapha** sont particulièrement sujettes à ce genre de problème, tandis que les autres profils courent moins de risques. Non seulement il existe une prédisposition génétique, mais même après traitement ou retrait, un **fibrome** peut revenir.

En effet, pour qu'une tumeur se développe, il faut une certaine prédisposition génétique, mais aussi un environnement propice à sa formation. Par exemple, lorsqu'on pratique le jeûne, il est impossible pour le corps de développer un **fibrome**.

La première recommandation pour traiter un **fibrome** est d'adopter une alimentation végétarienne afin de réduire les apports en protéines, qui servent de base à la formation de cette accumulation de tissus musculaires.

En complément, des plantes et des massages peuvent être utilisés :

- L'**aloe vera** est très efficace pour briser les accumulations dans le corps. Cette plante est utilisée pour dissoudre des **calculs biliaires**, mais elle agit aussi bien dans le système gynécologique. Elle fonctionne également comme catalyseur d'autres plantes que nous allons utiliser.

**Posologie** : 2 cuillères à café le matin.

L'**aloe vera** peut être pris en prévention, notamment pour les personnes ayant des antécédents familiaux de **fibromes**. En prévention comme en traitement, il est conseillé de consommer de l'**aloe vera** le matin.



- En traitement, nous allons utiliser le **guggulu**, un anti-tumoral, qui est une résine provenant d'un arbre qui pousse dans des régions arides. Il peut être utilisé pur ou en combinaison avec d'autres plantes qui affectent le système hormonal.

L'ayurvédā prend en compte le dosha **Kapha** lors de l'apparition des **fibromes**, mais ne nie pas leur origine hormonale.

**Posologie** : Un comprimé trois fois par jour, avant les repas. La prise avant les repas est importante car elle permet à la substance d'agir davantage sur le bas du corps.

- Le **neem**, une autre plante recommandée, a des propriétés anti-inflammatoires. En raison de l'accumulation de tissus dans le système gynécologique, des inflammations peuvent survenir, et le **neem** aide à réduire ces inflammations.

**Posologie** : Il doit être utilisé en petites quantités, soit  $\frac{1}{4}$  de cuillère à café trois fois par jour, toujours avant les repas.

- La plante **Manjishta** est également conseillée pour purifier le sang et équilibrer les hormones.

**Posologie** : Elle est prise à raison de  $\frac{1}{3}$  de cuillère à café trois fois par jour, avant les repas.



- Une formulation ayurvédique nommée **Chandraprabha Vati**, ou "lumière de la lune", peut être utilisée. Cette formulation contient du **guggulu** et d'autres plantes anti-inflammatoires.

**Posologie** : Elle est prise sous forme de comprimés, trois fois par jour, avant les repas.

- Le **Pushyanuga Churna** est une autre formulation généraliste pour divers problèmes gynécologiques. Il est utilisé pour des troubles menstruels, des **fibromes**, de l'**endométriose**, de l'**aménorrhée**, etc. C'est une formulation générale pour rééquilibrer la sphère gynécologique.

## Le traitement en externe

En complément des traitements internes, un massage local à l'**huile de ricin** est recommandé, une fois par jour, pour cibler spécifiquement le **fibrome**.

De plus, des serviettes d'eau chaude peuvent être appliquées pour aider l'**huile de ricin** à pénétrer. L'**huile de ricin** est également bénéfique pour le système gynécologique.

## La dimension psychologique des fibromes

**Clara** : Vous avez bien saisi que la dimension psychologique est essentielle pour traiter nos maux. C'est en comprenant les racines de nos souffrances



que nous pouvons espérer aller vers un mieux-être. À cet égard, quelles sont généralement les causes psychologiques des **fibromes** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Les **fibromes** sont étroitement liés à une histoire personnelle et intime, en raison de la zone qu'ils affectent. Ils sont souvent liés à des chocs émotionnels concernant la maternité, la sexualité ou la féminité.

Cela peut inclure :

- Des expériences sexuelles traumatiques ;
- Des interruptions de grossesse ;
- Un désir d'enfants non assumé, comme une femme ayant trois enfants mais souhaitant en avoir quatre pourrait développer un **fibrome**. Un témoignage rapporte également une personne ayant développé un **kyste ovarien** après la **ménopause**, ce qui peut s'inscrire dans ce type de dynamique émotionnelle ;
- Un désir de grossesse refoulé ou non assumé ;
- Un bagage karmique : des expériences d'une vie antérieure peuvent être des facteurs sous-jacents ;
- La culpabilité ou la charge émotionnelle liée à un avortement peuvent aussi jouer un rôle. J'ai déjà rencontré des femmes ayant des **fibromes** ou des **kystes** et ressentant encore la présence de l'âme de l'enfant.



Cette situation émotionnelle peut durer des années, mais il est crucial de permettre à ces émotions de partir, car elles symbolisent un enjeu psychologique profond.



# LA MENOPAUSE

## Comprendre la ménopause

**Clara** : Passons maintenant au deuxième thème de notre soirée : la **ménopause**. Pour commencer, Joyce, pourriez-vous nous rappeler quelques chiffres clés à propos de la **ménopause** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : La **ménopause** ne devrait pas être considérée comme un problème, mais plutôt comme une étape naturelle de la vie. Cependant, 87 % des femmes éprouvent au moins un symptôme lié à la **ménopause**, en plus de l'arrêt des règles.

Idéalement, les règles cesseraient un jour et ne reviendraient jamais, mais, pour 87 % des femmes, cela se passe différemment.

Chez certaines, les symptômes peuvent devenir très importants et avoir un impact significatif sur la vie quotidienne, la santé et la forme physique.

Environ 20 à 25 % des femmes en **préménopause** ou en **ménopause** voient clairement leur qualité de vie affectée par ces symptômes, rendant cette transition difficile.

**Clara** : Dans ce cas, puisque c'est une étape de transition, voire de renaissance, comment la médecine occidentale perçoit-elle la ménopause ?



**Joyce Villaume-Le Don** : Je tiens à souligner ce point, car de nombreuses femmes viennent au cabinet en me disant : « *Je pense que je suis ménopausée* ». Je leur demande : « *Cela fait combien de temps que vous n'avez pas eu vos règles ?* » Si elles répondent trois mois, elles ne peuvent pas être considérées comme ménopausées.

Si leurs règles reviennent de manière irrégulière, elles ne sont toujours pas ménopausées.

La **ménopause** n'est officiellement diagnostiquée que lorsque vous n'avez pas eu de règles pendant 12 mois consécutifs.

Si vos règles sont encore présentes, même de manière sporadique, vous êtes en **préménopause**.

Pendant cette période l'arrêt de l'ovulation entraîne une chute des hormones.

Le système gynécologique étant fortement lié aux hormones, c'est souvent en **préménopause** que les symptômes les plus dérangeants apparaissent, des pics hormonaux provoquant :

- des changements rapides d'humeur ;
- des bouffées de chaleur ;
- des sueurs nocturnes ;
- des règles abondantes ;



- des troubles du sommeil.

Ces symptômes révèlent une carence en œstrogènes et en progestérone, mais sans pour autant que la baisse hormonale soit suffisante pour que le système gynécologique entre complètement en repos.

**Clara** : C'était donc la perspective de la médecine occidentale. Cela dit, on pourrait argumenter, et c'est un autre grand débat, que l'Ayurvédā pourrait être considérée comme une médecine moderne, peut-être même plus moderne que celle qu'on qualifie de « moderne » aujourd'hui. Mais c'est un sujet à part entière.

J'aimerais savoir comment l'Ayurvédā perçoit cette transition. Quelle est la vision de l'Ayurvédā sur ce changement de vie ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Je voudrais juste réagir à ce que vous venez de dire, Clara. Si je parle au nom de l'Ayurvédā, je me permets de dire : « *Clara, vous savez, à mon âge, avec 5 000 ans d'existence, je ne me considère pas comme moderne, on essaie juste de continuer.* »

L'Ayurvédā n'est pas une médecine moderne, mais il est important de noter que tout ce qui est moderne n'est pas nécessairement pertinent, et tout ce qui est ancien n'est pas forcément démodé.

L'Ayurveda considère la **ménopause** comme une transition majeure dans le cycle de vie d'une femme. C'est un passage du cycle de vie **Pitta**, dominé par l'élément feu, à celui de **Vata**, qui est régi par l'élément air.



Cette période de transition peut être perçue comme un mouvement alternatif entre feu et air, où le corps hésite jusqu'à ce qu'il se stabilise sur l'élément air.

À ce moment-là, les symptômes liés à **Vata** et **Pitta** émergent :

- les **troubles du sommeil** ;
- l'**instabilité émotionnelle** ;
- une **chaleur excessive** ;
- des **sueurs** ;
- et des **règles abondantes**.

Malheureusement, certaines femmes vivent des règles prolongées pendant cette phase, ce qui peut être épuisant, surtout avec l'élément **Pitta**.

Cette phase de vie peut être comparée à l'adolescence, qui marque un autre changement important : le passage du cycle **Kapha**, gouverné par l'eau, au cycle **Pitta**, sous l'influence du feu.

Pendant l'adolescence, des symptômes comme l'acné, l'apparition de poils, une forte faim, et des changements hormonaux sont fréquents. De manière similaire, l'arrivée de la **ménopause** symbolise l'entrée dans la sagesse pour la femme.



La **ménopause**, dans cette optique, représente l'aboutissement d'une vie pleine, où la femme a acquis une compréhension profonde de son corps et de sa vie.

Si cette transition est particulièrement difficile, cela pourrait indiquer que la femme n'a pas encore pleinement intégré les enseignements de sa vie adulte, rendant la transition plus complexe.

Il est crucial de souligner que la société valorise souvent les femmes principalement pour leur capacité à procréer, négligeant la sagesse et l'expérience accumulées après la **ménopause**.

Pourtant, cette période représente l'âge de la sagesse, où la femme incarne une féminité plus profonde, enrichie par son vécu.

Une femme en âge de **ménopause** devrait être perçue comme une figure respectée, détentrice de connaissances et d'expérience, et comme une source d'inspiration pour les autres femmes.

Il y a encore beaucoup de travail à faire pour redéfinir cette vision de la femme après la **ménopause**.



## Les symptômes de la ménopause

**Clara** : Vous avez déjà mentionné certains symptômes et déséquilibres importants liés à la ménopause. Pourriez-vous nous en citer d'autres, peut-être moins évidents ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Parmi les symptômes bien connus, nous pouvons citer :

- Les **bouffées de chaleur**.
- Des **frissons** et des **tremblements**, liés à un dérèglement du thermostat interne du corps. Cela peut rendre la température corporelle complètement erratique, avec des variations importantes.
- Des **sensations de malaise**, des **vertiges**, et des **palpitations**.
- Les **sueurs nocturnes** sont également fréquentes, certaines femmes rapportent qu'elles transforment leur lit en piscine en pleine nuit, sans raison apparente comme la chaleur ou un excès de couvertures.
- La **sécheresse vulvaire** et **vaginale**, plus gênante et qui peut perdurer. Cela s'installe progressivement et peut entraîner des douleurs pendant les rapports sexuels, comme des **vaginites**.

Il est important de prendre soin de cette sécheresse afin de maintenir une sexualité épanouie et confortable. Je trouve que c'est l'un des symptômes les plus contraignants liés à la **ménopause**.



- Un risque accru d'**infections urinaires** pendant la **préménopause** et la **ménopause**.
- La **fatigue**.
- Des **maux de tête**.
- Des **insomnies**.
- L'**anxiété**.
- Les **douleurs articulaires**, notamment au réveil, ont tendance à s'aggraver durant cette période.

## Les traitements ayurvédiques

### Habitudes quotidiennes

**Clara** : Quels remèdes l'Ayurvédâ propose pour accompagner cette transition en douceur et d'atténuer autant que possible les symptômes, afin de rendre cette période aussi confortable que possible au quotidien.

**Joyce Villaume-Le Don** : Il y a plusieurs choses à ajuster pour accompagner cette période.



Tout d'abord, il faut réduire certains excitants, notamment la **caféine**, car elle est liée à l'élément feu. Nous avons vu qu'en **préménopause**, il est essentiel d'éviter d'ajouter du feu sur du feu, car cela accentue l'effet.

Ensuite, il est conseillé d'éviter les aliments épicés ainsi que **l'alcool**.

Il est possible de réduire les aliments épicés, mais l'alcool, lui, doit être consommé avec modération. Bien que **l'alcool** puisse être perçu comme récréatif, il peut perturber le corps, surtout si vous présentez des symptômes liés à l'élément feu.

C'est là qu'il faut savoir différencier entre ce qui est récréatif et ce dont votre corps a réellement besoin, surtout si vous avez certains symptômes.

Ainsi, il est préférable d'éviter l'alcool, car cela peut aggraver ces symptômes, si vous subissez :

- des **bouffées de chaleur** ;
- de la **transpiration abondante** ;
- des **infections urinaires** ;
- des **maux de tête** ;
- des **vaginites**.



En revanche, dans d'autres cas, comme l'**anxiété**, un peu d'alcool peut avoir un effet anti-anxiogène, à petites doses. Mais pour les symptômes précédemment mentionnés, il est essentiel de limiter sa consommation.

L'autre aspect important est l'hydratation et l'hygiène de la peau. Pendant la **ménopause**, le règne de la sécheresse commence, il est donc conseillé d'adopter l'habitude de s'appliquer de l'huile sur le corps chaque jour, avant la douche, pour fortifier le corps.

L'**huile de sésame** est particulièrement bénéfique, et vous pouvez en appliquer un peu sur la région vaginale pour aider à la lubrification et à fortifier les muscles.

En termes de pratique, il y a des symptômes physiques et psychologiques à prendre en compte. La méditation est un excellent moyen d'atteindre la sagesse et la tranquillité pendant cette période.

Le yoga est également très bénéfique, mais il est important de choisir des pratiques douces comme le **Hatha yoga**, qui privilégie la qualité à la quantité, plutôt que des formes plus intenses qui pourraient ajouter du feu, comme le **Bikram** ou le **power yoga**.

L'activité physique modérée est également essentielle. Pour les femmes qui sont en **pré-ménopause** ou **ménopausées**, il est conseillé de pratiquer environ deux à trois heures de sport par semaine, mais sans excès, car le corps devient moins capable de compenser des exercices trop intenses.



Il est aussi recommandé de consommer ces deux aliments clés : le **lait** et le **ghee**, qui nourrissent et fortifient le corps.

## Les plantes ayurvédiques spécifiques

Des plantes peuvent soutenir ce processus :

- L'**ashwagandha** renforce le corps ;
- Le **bois de santal** aide à éliminer l'excès de feu dans le corps ;
- Le **neem**, qui est anti-inflammatoire, est l'écorce d'un arbre ;
- Le **manjishta**, c'est l'intérieur de petits bois.

En Ayurvéda, j'ai pu constater que lorsqu'il y a trop de feu dans le corps ou l'esprit, nous allons donner du bois sous différentes formes. Nous pouvons dire que mettre du bois sur le feu, cela calme le feu.

- Il est conseillé de prendre de l'**aloe vera**, ainsi qu'un mélange appelé **Kumari Asava**. "**Kumari**", qui est l'**aloe vera**, signifie en sanskrit une jeune femme non mariée, ou une vierge, car l'**aloe vera**, en raison de ses propriétés bénéfiques pour le système gynécologique, était associé aux jeunes femmes. Ainsi, l'**aloe vera** a été surnommé "**Kumari**" pour sa relation particulière avec le système hormonal féminin.



Le **Kumari Asava** est un alcool médicinal utilisé pour apaiser, en particulier les bouffées de chaleur et les symptômes inflammatoires liés à la **ménopause**.

- La **Shatavari** est un autre remède précieux pendant cette période, par son contenu en **phyto-œstrogènes** qui sont très efficaces pour soulager les symptômes de la **ménopause**.

Elle aide à traiter la **sécheresse vaginale**, calme les **maux de tête**, les **insomnies**, l'**anxiété**, les **troubles de l'humeur** et réduit les **bouffées de chaleur**.

- Le **Shatavari ghee**. Le **ghee** contribue à renforcer l'action de la **Shatavari**, créant ainsi un mélange très régénérant et rafraîchissant qui sera un véritable soutien durant cette période.

**Clara** : Pourriez-vous nous expliquer quel type de **lait** il est recommandé de consommer, et comment le prendre ? Faut-il boire chaud ou froid ? Est-ce qu'il y a des aliments avec lesquels il est préférable de le combiner ou, au contraire, des combinaisons à éviter ? Une petite précision sur le **lait** serait utile.

**Joyce Villaume-Le Don** : Pendant cette période, je recommanderais de consommer du **lait d'or**, qui est du **lait** accompagné du **curcuma**, car cela aide à apaiser l'inflammation tout en nourrissant le corps.



Le **lait**, en général, doit être pris entre les repas, sans être combiné avec d'autres aliments, car cela peut le rendre difficile à digérer. Il est préférable de le boire en milieu de matinée ou en milieu d'après-midi.

En Ayurvédā, le **lait** est considéré comme un aliment à part entière, et il figure parmi une liste de 20 aliments conseillés à consommer quotidiennement, selon les anciens textes ayurvédiques.

D'après mon expérience personnelle, après m'être nourrie uniquement de ces 20 aliments, j'ai constaté que le **lait** apportait une stabilité et un calme mental, tout en évitant les fluctuations de la **glycémie**, ce qui évite la sensation de faim.

Durant cette période, où l'on n'a pas forcément envie de grignoter, le **lait** fournit de l'énergie et s'avère très bénéfique. Il est important de rétablir ces bonnes habitudes, surtout que le **lait** a parfois été mal perçu en France.

Dans un monde où l'on cherche constamment des produits plus exotiques, il est parfois surprenant de voir que les choses les plus simples peuvent avoir des effets merveilleux.

## **La dimension psychologique de la ménopause**

**Clara** : Pour conclure cette soirée, j'aimerais aborder la dimension psychologique de la **ménopause**.



Pourriez-vous nous parler des enjeux psychologiques liés à cette période, tant au niveau sociétal que interpersonnel, ainsi que de son impact sur la conscience et l'image de soi ?

**Joyce Villaume-Le Don** : La **ménopause** représente un véritable enjeu pour une femme. Je vais revenir sur certains points que j'ai abordés précédemment.

En tant que femmes, nous devons nous confronter à l'image stéréotypée que la société nous renvoie, une image qu'il nous faut dépasser, plus ou moins facilement.

Depuis des millénaires, pas depuis quelques décennies, la société nous a inculqué l'idée qu'une femme doit enfanter, doit être belle et séduisante pour plaire aux hommes. Ce sont encore aujourd'hui les critères essentiels demandés aux femmes. Nous portons ainsi un héritage de normes sociales profondément ancrées.

Lorsque la **ménopause** survient, certains de nos attributs physiques peuvent devenir moins attrayants, et nous perdons la capacité d'enfanter. Cela peut devenir un problème, car cela nous éloigne de ces injonctions sociétales millénaires.

La société accepte une femme sous condition de fertilité, de beauté et de fraîcheur. Si elle ne répond pas à ces critères, elle peut se sentir exclue ou moins valorisée.



Cela peut particulièrement affecter celles qui se retrouvent face à des défis personnels, que ce soit une insatisfaction par rapport à leur corps, des enfants qu'elles n'ont pas eus, ou d'autres aspirations non réalisées.

La ménopause fait ressurgir toutes ces problématiques, qu'il nous faut résoudre pour parvenir à une nouvelle image de nous-mêmes. Cela représente un véritable défi, tant sur le plan physique que psychologique.

C'est d'ailleurs pour cette raison que certaines femmes cherchent à prendre des **hormones** pour conserver une apparence et une vitalité qui rappellent leur jeunesse. Mais la **ménopause** est aussi l'occasion de faire le point sur soi, de réévaluer d'où l'on vient avant d'embrasser pleinement la sagesse qui vient avec cette étape de la vie.

Si la femme a atteint un épanouissement personnel, a eu les enfants qu'elle désirait, elle peut vivre cette transition beaucoup plus sereinement, car elle n'a plus besoin de séduire de la même manière qu'une jeune femme. Elle peut redéfinir sa beauté et sa valeur autrement, au-delà des stéréotypes de fertilité et de séduction.

Mais si ces aspects ont été source de difficultés, alors la **ménopause** peut être un véritable défi. Cependant, elle permet aussi de se détacher de ces images de la femme jeune et mère, propres à la phase de vie **Pitta**, pour s'ouvrir à une nouvelle vision de soi, plus alignée avec l'âge **Vata**. C'est une transition importante qui nous mène vers un renouveau.



## Conclusion

**Clara** : Cette discussion nous offre matière à réflexion, car la **ménopause** est une véritable transition sur de nombreux plans. Je n'ai pas de doute sur le fait qu'il existe une multitude de solutions, qu'elles soient psychologiques ou physiologiques.

Vous avez abordé ce soir des aspects essentiels, notamment sur la manière dont nous percevons notre corps, notre relation aux autres et le détachement progressif des injonctions qui nous sont imposées. C'est tout un apprentissage, un cheminement, et vous nous avez apporté de précieuses clés pour avancer avec plus de sérénité.

Il est temps de clore ce webinaire. Je constate que de nombreuses questions ont encore été posées. Je vous invite à les garder précieusement, car nous aurons l'occasion d'y revenir lors de notre prochaine soirée avec Joyce, qui aura lieu en direct le mois prochain.

Nous avons exploré en profondeur cette thématique essentielle qu'est la **ménopause**, ainsi que les **fibromes**.

J'espère que vous repartez avec des clés concrètes pour mieux comprendre ces transformations, apaiser les déséquilibres hormonaux et adopter des solutions naturelles et ayurvédiques adaptées à votre corps, afin d'aborder cette étape de vie avec plus de sérénité et d'énergie.



Un immense merci à Joyce pour son partage de savoir et pour cette approche holistique qui replace la femme au cœur de sa propre santé. C'est un message puissant, d'autant plus à l'approche du 8 mars.

À toutes et tous, je vous invite à prendre soin de votre corps, de votre esprit et à honorer cette belle énergie féminine qui nous accompagne à chaque étape de notre vie.

Nous nous retrouverons le mois prochain pour un nouveau rendez-vous passionnant.

Excellente soirée à toutes et à tous, et merci encore, Joyce.

**Joyce Villaume-Le Don** : Merci à tous et à toutes et au revoir !



**L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA**  
La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

## **LES QUESTIONS DES ABONNÉS**





## Règles douloureuses

**Clara** : “En cas de douleurs pendant les règles, **Pushyanuga Churna** est-il également une solution appropriée ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Oui, **Pushyanuga Churna** aussi.

## Utilisation de l'aloë vera

**Clara** : Quelle est la forme de l'**aloë vera** que vous recommanderiez ? Est-ce que ce serait sous forme de poudre, liquide ou autre ?

**Joyce Villaume-Le Don** : C'est en gel ou en jus.

**Clara** : L'utilisation de l'**aloë vera** se fera par cure?

**Joyce Villaume-Le Don** : Le traitement du **fibrome** demande de la patience. Il ne s'est pas formé en un jour et ne disparaîtra pas en un jour non plus. Il faut envisager plusieurs mois de traitement, surtout s'il est volumineux.

Durant toute cette période, la prise d'**aloë vera** est recommandée. Cette plante est particulièrement bénéfique pour le **foie**, qui non seulement la tolère très bien, mais en tire également des bienfaits. Ainsi, il n'y a pas de contre-indication à une consommation prolongée pour les organes et les viscères.



Cependant, il est important de noter que l'**aloe vera**, bien que souvent présenté comme un remède miracle, n'est pas toujours adapté à toutes les situations.

En cas de **ménorragie** (règles trop abondantes), il est préférable d'arrêter sa prise pendant la période menstruelle. L'**aloe vera** ayant la propriété de dissoudre les accumulations, il pourrait accentuer les saignements.

Une **ménorragie** est souvent le signe d'une prolifération excessive de l'endomètre, la muqueuse utérine qui se développe avant les règles pour accueillir une éventuelle fécondation. Lorsque cet endomètre est très dense, les saignements sont naturellement plus abondants. Dans ce contexte, la prise d'**aloe vera** risquerait d'intensifier encore plus le saignement.

## Kystes des seins

**Clara** : “Que peut-on prendre pour empêcher la croissance des **kystes** et éviter les ponctions ? Quels sont les risques associés aux ponctions des **kystes** mammaires ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour les **kystes mammaires**, il est essentiel de réaliser des prélèvements afin de s'assurer qu'ils sont bénins. C'est une démarche indispensable aujourd'hui.



Bien que cela puisse provoquer une certaine douleur localisée, voire une gêne pendant quelques semaines dans les cas les plus sensibles, l'impact reste limité.

En ce qui concerne les solutions naturelles, il est recommandé d'utiliser des plantes aux propriétés anti-tumorales, car les **kystes** résultent souvent d'une accumulation. Le **guggul** ou le **kanchanar guggulu** sont particulièrement indiqués pour traiter les tumeurs mammaires.

**Clara** : Ce sont les mêmes plantes que celles recommandées pour les **fibromes**, mais la posologie est-elle identique dans ce cas ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Trois fois par jour après les repas, car les seins sont situés au-dessus du système digestif.

## Traiter un fibrome à 75 ans

**Clara** : “Un **fibrome** de la taille d'une balle de tennis, persistant à 75 ans, peut-il encore être traité efficacement à un âge aussi avancé ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Il semble très résistant. La première question à se poser est : faut-il réellement le traiter ? Autrement dit, est-il symptomatique ou asymptomatique ?

- S'il est **symptomatique**, étant donné sa taille et le fait qu'il n'ait pas rétréci après la **ménopause** comme il aurait dû, l'approche par les



plantes risque de ne pas être suffisante à votre âge. Dans ce cas, une intervention chirurgicale serait la solution la plus appropriée.

- L'opération implique une anesthésie générale, il est donc important d'évaluer votre état de santé global pour déterminer si vous pouvez la supporter.

Si vous veniez en consultation et souhaitez tenter un traitement naturel, j'essaierais bien sûr, mais très honnêtement, mon meilleur conseil serait d'envisager une intervention chirurgicale, car ce **fibrome** semble particulièrement tenace.

## Kyste ovarien

**Clara** : “Après la **ménopause**, j'ai développé un **kyste** de 3 centimètres sur l'**ovaire droit** qui n'a pas évolué depuis plusieurs années et est régulièrement surveillé par mon gynécologue.

J'ai essayé différentes méthodes pour le faire régresser, comme la chromatographie, la psychogénéalogie, et des techniques basées sur la fréquence vibratoire de l'eau, mais sans succès. Quelle serait la prochaine étape à envisager ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : La chromatographie est une méthode psycho-chimique utilisée pour séparer les différentes substances présentes dans un mélange. Ce n'est pas directement lié à la thérapeutique.



Ce que je trouve intéressant dans votre démarche, c'est qu'on se trouve souvent face à des problèmes corporels, mais qu'on tente de les résoudre par des approches très subtiles, comme la psychogénéalogie.

Vous vous demandez si, en explorant votre généalogie, votre corps va réagir et éliminer le **kyste** tout seul. Ce n'est pas que la généalogie n'ait pas un rôle à jouer, mais en abordant le problème sous cet angle, vous négligez l'aspect physique de la question.

Il est essentiel de traiter les problèmes corporels de manière directe, plutôt que de se concentrer uniquement sur des solutions plus abstraites.

Cela relève d'une tendance thérapeutique erronée : chercher à résoudre un problème physique avec des solutions trop subtiles.

Si vous me disiez : « *J'ai une dépression, mais je ne comprends pas pourquoi cela ne va pas mieux après des massages* », je vous expliquerais que ce n'est pas adapté.

Pour un problème physique comme un **kyste**, il faut d'abord intervenir sur le corps avant de se tourner vers des aspects plus subtils.

Je vous conseille de commencer par des traitements plus physiques, comme le **jeûne**, des **plantes**, des **massages** ou des **cures**, avant d'envisager des approches comme la psychogénéalogie.



Bien sûr, vous pouvez aussi explorer ces dimensions, mais il est crucial que vous travailliez d'abord sur le corps pour qu'il y ait une action concrète sur le problème.

**Clara** : Pour un **kyste à l'ovaire**, quelles plantes ou remèdes recommanderiez-vous ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour un **kyste à l'ovaire**, la bonne nouvelle, c'est que les traitements sont similaires à ceux pour les **fibromes** :

- **Pushyanuga Churna** ;
- **Kanchanar Guggulu** ;
- **Chandraprabha Vati**.

Un **kyste** de 3 centimètres, c'est tout à fait gérable et peut clairement diminuer en quelques mois avec le bon traitement. Vous pouvez suivre exactement le même protocole que pour les **fibromes**.

En prenant soin de suivre ce traitement pendant trois à six mois, tout en veillant à éviter une alimentation excessive qui pourrait favoriser le développement du **kyste**, vous devriez constater des résultats. De plus, les massages à l'**huile de ricin** sont également recommandés.



## Les effets de la prise prolongée d'hormones

**Clara** : “Je suis ménopausée depuis l'âge de 30 ans, ce qui fait 24 ans maintenant que je prends des **hormones**. Est-ce que cela pourrait avoir des effets néfastes si je décide de me tourner vers une approche préventive ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : C'est une femme ménopausée qui a pris des hormones pour compenser, c'est bien ça ? Et qui vient de développer un **fibrome** à cause de ces hormones ?

Si le **fibrome** ne s'est pas développé jusqu'à maintenant, il est peu probable qu'il se développe à ce stade. Je ne pense pas qu'il y ait de risque majeur.

Je comprends qu'on puisse être tentée de prendre des **hormones** pendant la **ménopause**, surtout face à la pression sociale. La société nous fait souvent sentir qu'à partir de la **ménopause**, on devient "moins femme", et c'est vrai qu'il y a une forte pression pour rester jeune, belle et fertile. Il est tout à fait compréhensible de vouloir prendre des hormones dans ce contexte, surtout si l'estime de soi est fragile ou si l'on se sent mal à ce moment-là.

Prendre des **hormones** pendant la **ménopause** n'est pas sans conséquence, mais d'après mon expérience, je n'ai pas observé de problèmes graves liés aux **hormones compensatoires**. Au contraire, beaucoup de femmes se sentent beaucoup mieux avec ce traitement. Je ne pense donc pas que cela soit problématique pour vous, et je l'espère sincèrement pour vous.



## Herpès sur le poil pubien

**Clara** : “Comment traiter l'**herpès** sur la zone du pubis ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour traiter l'**herpès**, qui est une infection cutanée, il faut adopter une approche différente, car elle affecte le **sang** et non seulement la **peau**.

Vous pouvez prendre du **neem**, comme mentionné précédemment, et consommer des décoctions de **curcuma** tous les jours.

Si vous ressentez des **brûlures** ou des **douleurs**, l'application de l'**eau de rose**, un anti-inflammatoire, peut également être bénéfique. Il existe plusieurs remèdes efficaces contre l'**herpès**.

Pour en venir à bout, une **cure du foie** est recommandée. Je conseille la **cure du foie** du docteur Clark, car le virus de l'**herpès** reste dans l'organisme et se manifeste lorsque le système immunitaire est affaibli. L'idée est de le déloger du **foie** et de faire en sorte qu'il ne s'y attarde pas. C'est pourquoi une cure du **foie** est un excellent premier recours.



## Migraine lors des règles et de l'ovulation

**Clara** : “Quels remèdes pour soulager les **migraines** pendant les règles et l'ovulation ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Le traitement de la **migraine** s'applique ici. Pendant les règles, tous les problèmes sous-jacents ressortent.

Cela signifie que vous avez un terrain migraineux latent qui se manifeste lorsque le corps est sous stress. Dans ce cas, je recommande de prendre de l'**amalaki** et de faire une cure du **foie**, car nous sommes face à un problème lié à **Pitta**.

Le **foie** est un des organes à purifier. En première intention, selon ce que j'ai observé, cela fonctionne rapidement.

De plus, si vous êtes migraineuse, il y a des aliments à éviter : **l'alcool**, les **épices**, le **café**, le **thé noir** et le **fromage**.

## L'équilibre des doshas et les fibromes

**Clara** : Quel **dosha** doit-on équilibrer en cas de **fibrome** et comment procéder ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Le problème vient de l'excès local de **Kapha**, qu'il faut sécher. Les autres **doshas** réagissent à cet excès.



Ainsi, les douleurs sont dues à un blocage de **Vata** par cette accumulation de **Kapha**, qui se trouve là où elle ne devrait pas être. De plus, **Pitta** peut aussi s'enflammer localement. Ainsi, **Vata** et **Pitta** réagissent à l'excès de **Kapha**.

## Traitement du fibroadénome au sein

**Clara** : “J'ai un **fibroadénome** de 2 centimètres au sein. Quel traitement me conseillez-vous, s'il vous plaît ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Le traitement est similaire :

- **Kanchanar Guggulu** ;
- Suivre un **régime végétarien** ;
- Inclure des périodes de **jeûne** pour accélérer le processus.

Vous pouvez appliquer de l'**huile de ricin**, mais l'**huile de moutarde** est encore plus efficace sur la zone où se trouve le **fibroadénome**.

Une cure de détoxification du foie peut également être bénéfique.

Il est important de comprendre que les **fibromes**, les **fibroadénomes** ou les **kystes** sont des signes d'un excès dans le corps, principalement au niveau du système digestif.



Cet excès se manifeste souvent dans une zone spécifique. Lorsque vous réalisez une purge du foie, cela agit de manière plus globale, éliminant l'excès de **Kapha** à sa source. Ainsi, cela empêche la prolifération du problème. Il ne suffit pas de retirer la masse, il faut également stopper sa production.

Dans certains cas, des femmes me disent que la situation n'a pas évolué, et je leur réponds que c'est une bonne chose, car cela signifie que la situation n'a pas empiré.

## Précisions sur la consommation du lait

**Clara** : “Le **kéfir de lait** et le **lait caillé** sont considérés comme du **lait** ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Non, et c'est une très bonne question. En France, lorsqu'on parle de **lait**, les gens pensent généralement aux produits dérivés du lait. Mais lorsque je parle de **lait**, je me réfère uniquement au **lait liquide**, pas aux produits fabriqués à partir de celui-ci.

Le **kéfir**, en revanche, n'est pas recommandé pour les symptômes mentionnés de la **préménopause**. Cependant, il peut être intéressant en tant que source de **probiotiques**, surtout en cas de faiblesse digestive. Le **lait caillé**, quant à lui, n'est pas considéré comme un aliment sain en Ayurvédā et n'est pas conseillé.



## Le bois de santal

**Clara** : “Sous quel format doit-on prendre le **bois de santal** ? Faut-il l'utiliser en encens ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Non, l'encens ne sera pas efficace. Il faut le prendre sous forme de poudre.

À une époque, le **bois de santal** était largement utilisé dans le monde de la parfumerie et de la cosmétique. Cependant, le **bois de santal** est une ressource précieuse qui était surexploitée, car il ne pousse pas partout.

L'Inde avait interdit l'exportation de ce bois sous forme de poudre thérapeutique, utilisée traditionnellement en Ayurvéda, ce qui a été une grande déception, car c'est un excellent remède pour apaiser l'élément feu et traiter divers problèmes, y compris les bouffées de chaleur.

Aujourd'hui, l'exportation a repris progressivement. Vous pouvez en trouver sous forme de poudre sur des sites spécialisés, comme [www.la-boutique-ayurvedique.com](http://www.la-boutique-ayurvedique.com).

Il existe deux types de **bois de santal** : blanc et rouge. C'est le **bois de santal rouge** qui est le plus efficace.



## Hydratation du corps

**Clara** : Appliquer l'huile sur le corps le matin après la douche ne risque pas d'augmenter davantage le **taux de cholestérol** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : C'est en fait avant la douche qu'il faut appliquer l'huile, parce qu'avant la douche, l'application permet à la chaleur de l'eau chaude d'ouvrir les pores de la peau, facilitant ainsi l'absorption de l'huile.

Si c'est après la douche, la température extérieure étant plus froide que celle de la douche, les pores se referment et l'absorption devient moins efficace.

Concernant le **cholestérol**, cela ne pose aucun problème. Toutefois, il existe des cas où appliquer de l'huile sur le corps n'est pas recommandé, comme en présence d'**ama**, des toxines produites par un système digestif en difficulté.

Mais dans votre cas, concernant le **cholestérol**, ce n'est pas un souci. Le **cholestérol** est principalement lié à une alimentation contenant des produits d'origine animale (**viande, lait, œufs**, etc.), donc il serait préférable d'opter pour des **laitages végétaux**. Appliquer de l'huile sur le corps n'augmentera pas votre **taux de cholestérol**.

**Clara** : Pouvez-vous rappeler quelle huile vous recommandez d'appliquer avant la douche chaude ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Excellente question. Si le corps a trop de chaleur, l'**huile de coco** est idéale car elle a un effet rafraîchissant. Si la femme n'a pas



de problèmes de chaleur, alors l'**huile d'amande douce** ou l'**huile de sésame** peuvent convenir.

## Aliments épicés

**Clara** : Pouvez-vous nous fournir la liste des aliments épicés à éviter lors de la transition vers la **ménopause** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Il y a les aliments pimentés et les aliments épicés. Malheureusement, je vais préciser qu'il s'agit des épices ajoutées aux aliments.

Il faut éviter les mélanges d'épices modernes comme le **garam massala**, les **ras-el-hanout**, ou encore les épices préparées.

L'idéal est de se limiter à des **épices fraîches**, celles que nos grands-mères utilisaient, et non à des épices transformées. Le **curry** est déconseillé, tout comme le **piment** qui est particulièrement irritant.

Il faut éviter les épices ajoutées aux aliments, plutôt que les aliments eux-mêmes.

**Clara** : Existe-t-il des épices considérées comme douces, comme le **cumin**, que les gens pourraient utiliser dans leurs plats ? Le **cumin** serait-il recommandé ou non ?



**Joyce Villaume-Le Don** : Même lorsque les épices sont douces, elles peuvent être utilisées, mais ce ne sera pas forcément idéal, car le **cumin** augmente le **Pitta**, et **Pitta** représente l'une des problématiques.

## Traiter la sécheresse vaginale

**Clara** : “Comment traiter la **sécheresse vaginale** ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Il est conseillé d'utiliser des tampons de **ghee** que l'on laisse dans le vagin pour hydrater localement. Nous pouvons prendre de la **Shatavari**.

Il faut également veiller à prendre suffisamment de matières grasses de qualité, comme du **ghee** ou de l'**huile d'olive**, car elles aident à hydrater le corps sans provoquer de prise de poids excessive. En revanche, ce n'est pas la bonne matière grasse qui contribue à la prise de poids, mais plutôt les sucreries.

## Les bouffées de chaleur

**Clara** : “Que se passe-t-il exactement pendant une **bouffée de chaleur** ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : D'un point de vue ayurvédique, les bouffées de chaleur sont causées par un excès de **Vata** dans le corps, lié à la chute



hormonale. Cet excès emporte les **hormones** représentées par **Pitta**, qui se manifestent dans un tissu spécifique appelé **Rasa**, exprimant ainsi les qualités de l'élément feu.

La **ménopause** peut parfois être comparée à un mélange d'air et de feu, d'où les diverses problématiques liées au feu. On peut l'imaginer comme un courant d'air soufflant sur une flamme, la faisant monter puis s'éteindre, ce qui ressemble à ce qui se passe lors de la **pré-ménopause**. En somme, une **bouffée de chaleur** est un courant d'air qui ravive la flamme, mais tôt ou tard, le feu s'éteint, laissant place à l'élément air.

**Clara** : Quels sont les traitements spécifiques contre les **bouffées de chaleur** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Les **bouffées de chaleur**, bien qu'elles puissent sembler simples, sont liées à des fluctuations hormonales, ce qui les rend parfois complexes à traiter.

Lorsqu'il n'y a que ce symptôme, il est possible de commencer avec des solutions comme :

- le **bois de santal** ;
- l'**aloe vera** ;
- la **Shatavari** ;
- le **lait d'or** ;



- le **ghee** dans l'alimentation ;
- une cure de détoxification du foie.

Trouver la bonne combinaison peut être essentiel pour réguler ce symptôme. En médecine ayurvédique, comme en médecine en général, certains symptômes qui paraissent bénins peuvent être plus difficiles à traiter qu'on ne le pense.

Les **bouffées de chaleur**, même si elles sont le seul problème, peuvent être plus complexes à gérer que d'autres symptômes plus graves. Le défi ici est de contrôler l'ensemble du corps : le **système nerveux**, les **hormones**, etc. C'est pourquoi ne vous inquiétez pas si une plante seule ne suffit pas à apporter des résultats immédiats.

Si vous obtenez des résultats, tant mieux, mais cela peut prendre un peu de temps pour trouver la combinaison parfaite pour vous. Parfois, cela implique d'expérimenter un peu.

## Rétablir la flore vaginale

**Clara** : “Il y a quatre mois, j'ai souffert d'un fort déséquilibre de ma flore vaginale dû au **Candida albicans**. Aujourd'hui, j'ai toujours du mal à rétablir un équilibre permanent. Par moments, je ressens des démangeaisons et des fissures de la peau. Que puis-je faire ?”



**Joyce Villaume-Le Don** : Cela semble être un signe de **vaginose** ou d'une **mycose** non traitée.

La première chose à faire est d'éliminer le **sucre blanc** de votre alimentation, car les **Candida albicans** se nourrissent de sucre blanc. Et bien que ce ne soit pas plaisant, il est également important d'éviter l'**alcool** et les **fromages**, mais surtout le **sucre blanc**.

Vous pouvez prendre du **neem**, qui est un excellent antifongique.

J'ai également développé une formulation que je trouve très efficace pour rétablir l'équilibre de la flore vaginale. Voici la recette :

- de l'**eau de rose** ;
- du **vinaigre de cidre** ;
- de l'**argent colloïdal** ;
- du **bicarbonate de soude**.

La base doit être de l'**argent colloïdal**.

Utiliser une seringue de **120 ml** en plastique, achetée en pharmacie, puis réaliser un lavement avec ce mélange.



Ce traitement permet de **réduire l'inflammation de la flore**, de tuer l'**excès de bactéries** et de **rééquilibrer le pH**.

Pour traiter une **mycose**, cela peut être suffisant. Un lavement de ce type une fois par semaine pourrait véritablement transformer votre quotidien.

## Dépression et prise de poids à la ménopause

**Clara** : “Lorsqu'il y a une **déprime** et une **prise de poids** avec l'arrivée de la **ménopause**, que faire ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : La première chose qui me vient à l'esprit, c'est le **sport**. Cela aide à perdre du poids, c'est un excellent antidépresseur et c'est simple à mettre en place.

Toutefois, ce que vous décrivez ne concerne pas seulement la **prise de poids**, il y a quelque chose de plus profond, un élément sous-jacent.

Je ressens qu'il pourrait y avoir des regrets, un lien avec la **ménopause**, la vie de femme, et parfois un sentiment de manque. C'est pourquoi je préfère ne pas simplement vous conseiller une plante ou une autre, mais plutôt vous orienter vers un changement de mode de vie.

C'est pour cela que le **sport** me semble être la première solution bénéfique pour vous.



Je pense qu'il y a un aspect psychologique fort qu'il faut explorer pour aborder le problème de manière appropriée. Sinon, on risque de tourner en rond sans vraiment résoudre la question.

Je vous dirais donc de commencer par faire du sport et de réfléchir à la source de votre déprime.

Bien sûr, des facteurs hormonaux peuvent être en jeu, mais généralement, ce n'est pas la cause principale de la dépression. Une fois que vous comprendrez cela, vous pourrez trouver la meilleure façon de traiter le problème.

## Perte de cheveux et poils liés à l'hypothyroïdie

**Clara** : "Y a-t-il un remède contre la perte des cheveux et de poils pubiens liés à une **hypothyroïdie** ?"

**Joyce Villaume-Le Don** : Vous pouvez prendre du **Bhringraj**. Ce supplément aide à favoriser la pousse des poils.

Pour traiter l'**hypothyroïdie**, vous pouvez également utiliser le **Kanchanara Guggulu**, car l'**hypothyroïdie** est une perturbation hormonale, et le **Kanchanara Guggulu** peut avoir un effet bénéfique dans ce domaine.



## Diverticules

**Clara** : “Les **diverticules** dans les **intestins** se soignent-ils de la même manière ? L'Ayurvéda peut-elle les éliminer ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Oui, tout à fait.

Pour les **diverticules**, vous pouvez commencer par prendre quelque chose de simple, comme le **Triphala**. Il s'agit d'un mélange de trois fruits à prendre avant les repas. Il aide à traiter la partie inférieure du corps, notamment le **côlon**.

En parallèle, assurez-vous d'avoir une alimentation saine, en évitant le fast-food et les aliments trop lourds.

Vous pouvez aussi préparer des probiotiques maison, comme le **buttermilk**. Pour cela, diluez un **yaourt de vache** dans trois à quatre fois son volume d'**eau**, ajoutez du **cumin**, de la **coriandre**, du **sel d'Himalaya** et du **curcuma**. Fouettez le tout jusqu'à obtenir des bulles, puis buvez cette boisson deux fois par jour, sauf le soir. Cela devrait aussi aider à apaiser les intestins.

## Antécédents familiaux de cancer du sein

**Clara** : “Peut-on prendre de la **Shatavari** en cas d'antécédents familiaux de **cancer du sein hormonodépendant**, comme ceux de ma tante et de ma grand-mère ?”



**Joyce Villaume-Le Don** : Non. On n'en prend pas dans ce cas.

## Changements physiques pendant la ménopause

**Clara** : “À 48 ans, je constate un relâchement cutané, des rides, de la cellulite et de la **sarcopénie**, malgré cinq heures de sport modéré par semaine. Que faire ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Cela semble principalement affecter la **masse musculaire** et entraîner un relâchement du corps.

Aujourd'hui, certaines tendances comme le **collagène** sont devenues très populaires, bien que leur efficacité puisse varier. Ce que votre situation suggère, c'est peut-être que votre hygiène de vie, que vous considérez comme bonne, n'était pas forcément adaptée à vos besoins et n'a pas suffisamment préservé vos tissus.

Il est possible que vous ayez suivi des régimes restrictifs ou pratiqué une activité physique qui, à long terme, n'a pas soutenu votre organisme. Avec la baisse hormonale, un mode de vie mal ajusté peut justement accentuer le relâchement des tissus plutôt que de les renforcer.

À 48 ans, ces symptômes peuvent survenir, mais leur apparition peut aussi être un signe que certains aspects de votre routine mériteraient d'être réévalués.



L'hygiène de vie ne se limite pas au **sport** : elle englobe aussi la qualité du sommeil, l'alimentation et l'équilibre nutritionnel. Il est important de vérifier si vous consommez suffisamment de **protéines**, de bonnes **matières grasses** et si votre régime alimentaire est réellement adapté à vos besoins physiologiques. Un régime végétarien mal équilibré pourrait contribuer aux symptômes que vous décrivez.

De même, cinq heures de sport par semaine peuvent parfois être excessives ou mal adaptées à votre métabolisme, ce qui peut paradoxalement nuire à votre équilibre musculaire et favoriser l'anabolisme.

Ce que je vous propose, c'est une remise à plat complète de votre mode de vie :

- revoir les bases (sommeil, alimentation, activité physique adaptée) ;
- vérifier d'éventuelles carences (en vitamines, minéraux, protéines) ;
- et explorer des solutions complémentaires comme les massages à l'**huile de sésame**, qui peuvent aider à préserver la tonicité des tissus.

Une prise de sang pour évaluer vos besoins en **micronutriments** pourrait être une bonne première étape. Il est aussi possible que la solution passe par une adaptation de votre programme sportif, voire par l'ajout de compléments alimentaires ciblés.



En rééquilibrant tous les piliers de votre santé, vous pourrez mieux comprendre comment votre corps réagit et trouver les ajustements qui vous conviennent le mieux.

## L'ostéoporose

**Clara** : Comment traiter l'**ostéoporose** avec l'Ayurvédā ? Le sujet est vaste et mériterait un webinaire complet, mais pourriez-vous partager quelques grandes lignes essentielles ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour lutter contre l'**ostéoporose**, voici quelques recommandations essentielles :

- Alimentation : privilégiez les **oléagineux** (purée **d'amandes, noix, huile de noix**), qui nourrissent efficacement les **os**.
- **Lait** : lorsqu'on parle de **lait** en Ayurvédā, il s'agit de **lait** naturel, non des produits laitiers transformés.
- **Calcium** : faites tremper des **coquilles d'œufs** dans du jus de **citron vert** toute une nuit, filtrez, puis buvez le liquide.
- Activité physique : l'exercice est essentiel.
- Massage : appliquez de l'**huile de sésame** chaque matin.



- Plantes ayurvédiques : la **Shatavari** est particulièrement bénéfique contre l'**ostéoporose**.

## La purge du foie

**Clara** : “Quelles sont les méthodes ou les techniques pour purifier le **foie** ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Je recommande la cure du **foie** du docteur Clark, disponible sur Internet. Après l'avoir testée personnellement et conseillée à de nombreuses personnes, je suis convaincue de son efficacité. Je vous invite à consulter les instructions détaillées en ligne et à comparer les informations sur différents sites.

## Recommandations pour soulager des symptômes

**Clara** : Personne ménopausée depuis 14 mois, sans utérus, présentant une prise de poids, des sueurs nocturnes et des bouffées de chaleur. Quels conseils pourriez-vous donner ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Je cherche à vous apporter une réponse plus spécifique, car bien que votre situation corresponde aux éléments déjà évoqués, certains ajustements sont nécessaires.



Je ne vous recommanderais pas la **cure du foie**, car en l'absence d'utérus, cela exercerait une pression sur une zone fragilisée, ce qui ne serait pas approprié.

En revanche, l'utilisation du **bois de santal** pourrait vous être bénéfique.

Concernant la prise de poids, vous pourriez envisager le **Guggulu**, mais j'essaie surtout de percevoir votre situation au-delà des seuls symptômes physiques.

J'ai l'impression qu'un certain mal-être accompagne ces manifestations, comme si votre corps exprimait le besoin de mettre une distance avec certaines pressions extérieures. Il pourrait être important d'intégrer une écoute plus profonde de soi, en plus des ajustements physiques.

Vous pouvez également prendre de l'**aloe vera**, mais j'ai le sentiment que votre bien-être passe aussi par un travail sur l'aspect émotionnel et psychologique. Prenez ce ressenti si cela résonne en vous, sinon laissez-le de côté.

## Comment laisser les morts partir

**Clara** : Tout à l'heure, Joyce, vous évoquiez l'idée de laisser partir les morts, notamment en parlant du **fibrome** qui semble retenir l'âme de l'enfant. Comment peut-on permettre à ces "morts" de partir ?



**Joyce Villaume-Le Don :** Dans de nombreuses traditions anciennes, qu'on tend à perdre aujourd'hui, un processus de passage était respecté pour aider les morts à partir.

En faisant une veillée, des bougies étaient allumées pour marquer ce rituel de passage.

Aujourd'hui, nous avons perdu certaines de ces pratiques, mais il serait bénéfique de réinstaurer ces rituels pour aider les défunts à quitter ce monde et permettre aux vivants de les laisser partir. Cela doit se faire dans les deux sens.

Il existe aussi des prières spécifiques pour accompagner ce passage. Ces prières appellent les êtres de l'au-delà à venir chercher les morts pour les amener dans le plan qui leur correspond. Elles sont très efficaces.

Effectivement, les défunts peuvent rester près des vivants pendant un certain temps, mais au bout d'un moment, cela devient pesant. Cela peut bloquer la vie des vivants et aussi celle des défunts, car la vie ne s'arrête pas après la mort.

Il est important de donner du temps pour le processus, mais, à un moment donné, il faut accepter de ne plus ressentir la présence de ceux que l'on a aimés, car ils sont vraiment partis.