



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Prenez soin de votre pancréas grâce à
l'Ayurvédā !**



Prenez soin votre pancréas grâce à l'Ayurvédā

Comprendre l'importance du pancréas

Clara : Aujourd'hui, nous abordons un sujet essentiel mais trop souvent ignoré : le **pancréas**. Bien qu'il joue un rôle central dans l'équilibre métabolique et digestif, il reste méconnu du grand public.

Quelques chiffres permettent de mesurer l'ampleur du problème : en France, près de quatre millions de personnes sont atteintes de **diabète**, dont **un** million l'ignorent encore. Le **cancer du pancréas** demeure l'un des plus redoutables, avec un taux de survie particulièrement faible. Quant à la **pancréatite aiguë**, elle entraîne chaque année près de 15 000 hospitalisations et peut évoluer vers une forme chronique difficile à traiter.

Malgré son importance, le **pancréas** est souvent mis à rude épreuve en raison d'une alimentation déséquilibrée, du stress, d'une surcharge toxique ou d'un état inflammatoire chronique. Ces facteurs fragilisent l'organe sans que les signaux d'alerte ne soient immédiatement perçus, jusqu'à l'apparition de troubles sérieux.

Dans cette session, nous explorerons les **origines de ces déséquilibres**, les raisons de leur **fréquence croissante** et leur **impact sur l'ensemble du corps**.



Définition selon la médecine ayurvédique

Clara : Le **pancréas** joue un rôle essentiel dans la **digestion** et la **régulation de la glycémie**.

Pour débiter, **Joyce**, pouvez-vous nous expliquer comment l'Ayurvédā perçoit cet organe ?

Joyce Villaume-Le Don : En Ayurvédā, la perception du **pancréas** diffère de celle de la médecine moderne.

Le lien établi entre le **diabète** et le **pancréas** n'existe pas dans cette approche. Pour l'Ayurvédā, le **diabète** n'est pas uniquement lié à un organe, mais à un **déséquilibre global du système**.

Le **pancréas** est associé au **dosha Pitta** et se situe à proximité de son **sous-dosha principal**, appelé **Pachaka Pitta**. Il est donc particulièrement sensible aux déséquilibres de **Pitta**.

En Ayurvédā, le **pancréas** joue un rôle fondamental dans la formation du sang, appelé **Rakta**.

D'un point de vue physiologique, plusieurs organes sont considérés comme le point de départ de systèmes essentiels :

- Le **cœur** initie le premier tissu appelé **Rasa**, chargé de nourrir l'ensemble du corps.



- Le **foie**, le **pancréas** et la **rate** sont à l'origine de la formation du sang, qui donne vie à l'organisme.

Cette vision est donc très différente de celle adoptée en **médecine moderne**.

Clara : Oui, et je pense que vous avez déconstruit de nombreux paradigmes de la médecine moderne. C'est une approche vraiment très intéressante.

Les causes de ces déséquilibres

Clara : Vous avez mentionné le **dosha Pitta**. Existe-t-il des déséquilibres spécifiques de ce **dosha** qui peuvent fragiliser le **pancréas** et favoriser l'apparition de troubles comme le **diabète** ou la **pancréatite** ?

Joyce Villaume-Le Don : Les problèmes de **pancréas** touchent plus fréquemment les profils **Pitta**, car cet organe est particulièrement sensible aux déséquilibres de ce **dosha**.

- Concernant la **pancréatite**, il s'agit d'un excès de **Pachaka Pitta**, le sous-dosha situé dans l'**estomac**, qui, en devenant trop intense, provoque une **inflammation du pancréas**.
- En revanche, pour le **diabète**, le déséquilibre concerne davantage **Kapha**, en particulier le **Kapha** localisé dans le haut de l'**estomac**.

Toutefois, en Ayurvêda, le **pancréas** n'est pas considéré comme la cause directe de ces troubles, mais plutôt comme un reflet d'un déséquilibre plus global.



Clara : Dans ce cas, certains profils sont-ils plus à risque que d'autres ?

Joyce Villaume-Le Don : Les profils **Pitta** sont particulièrement à risque en ce qui concerne le **pancréas**, et ce, pour plusieurs raisons :

- Un **excès de Pitta** dans le corps peut provoquer un dysfonctionnement et une inflammation du **pancréas**.
- Les personnes de constitution **Pitta** ont souvent des **habitudes de vie peu favorables** à la santé du **pancréas**.

Clara : Vous insistez souvent sur l'importance du feu digestif, **Agni**, essentiel à l'assimilation des nutriments. Un **Agni** affaibli peut-il aggraver les troubles pancréatiques ?

Joyce Villaume-Le Don : En médecine moderne, le **pancréas** joue un rôle clé dans la digestion en sécrétant des **enzymes**, des **sucs digestifs** et de l'**insuline** pour réguler la **glycémie**.

En Ayurvêda, le lien entre le **pancréas** et **Agni** n'est pas direct. En effet, pour nous, le **pancréas** est lié à la production du sang, ce qui fait partie de notre vision physiologique du corps.

Ainsi, le **pancréas** ne joue pas un rôle clé dans la digestion comme c'est le cas dans la médecine moderne. De notre point de vue, la digestion n'a pas un impact majeur sur le **pancréas**, et inversement, il ne favorise pas une bonne digestion.



Le **pancréas** n'est pas censé produire **Agni**, mais plutôt le **sang**. Par conséquent, cet organe n'est pas lié à **Agni**, un concept central en Ayurvêda, contrairement à ce qui est souvent évoqué.

Clara : Vous évoquiez tout à l'heure l'**insuline**, et il est vrai que la résistance à l'**insuline** est une problématique fréquemment rencontrée dans ce contexte.

Les symptômes du déséquilibre

Clara : Existe-t-il des signes avant-coureurs d'un déséquilibre métabolique pouvant indiquer une fragilité du **pancréas** ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui, en effet, le **pancréas** est un organe qui commence souvent à somatiser lorsque le problème s'installe.

Les signes avertisseurs peuvent être liés à des sensations de brûlures, signes typiques de l'élément **Pitta**, associé au feu et à l'inflammation. Ainsi, on observe souvent des symptômes tels que :

- Des sensations de **brûlures** dans la région de l'**estomac**, proche du **pancréas**, indiquant que **Pachaka Pitta** est devenu excessif et a perturbé le **pancréas**.
- Un **inconfort ou des douleurs** à la palpation, signalent une surcharge ou une inflammation du **pancréas**.



- Des symptômes liés à un excès de feu, comme de l'**hyperacidité** et des **maux de tête**, qui précèdent souvent les troubles plus graves du **pancréas**.

Ces signes sont typiquement un indicateur précoce de déséquilibre du **pancréas**.

Conseils alimentaires

Clara : Existe-t-il des aliments qui peuvent aider à réduire l'inflammation ou, du moins, éviter de l'aggraver ? Et à l'inverse, quels sont ceux qui favorisent le bon fonctionnement du **pancréas** ?

Joyce Villaume-Le Don : Les trois principaux éléments à éviter si le **pancréas** est déjà enflammé :

- Le **pancréas** ne supporte pas l'**alcool**, qui est nuisible à de nombreux organes ;
- l'**excès d'épices** ;
- les **excitants**.

Une consommation excessive de **caféine**, sous diverses formes (y compris les comprimés ou les boosters), peut entraîner une **pancréatite**.

En revanche, le **pancréas** bénéficie des aliments qui régulent **Pitta** :



- Le **ghee** est particulièrement efficace pour réguler **Pitta**, et plus spécifiquement le **Pachaka Pitta** dans le système digestif et l'estomac.
- L'eau de riz, très calmante et anti-inflammatoire, aide à éliminer les **doshas** excédentaires du corps.
- Enfin, bien que généralement peu recommandées en Ayurvédā, les **crudités** peuvent être utiles lorsqu'il y a un excès de feu, car elles aident à calmer et à évacuer cet excès de feu du corps.

Clara : Je souhaitais revenir sur la question des **épices**, car elle nous est fréquemment posée par nos abonnés.

Quand vous parlez d'**épices**, incluez-vous toutes les **épices**, ou faites-vous spécifiquement référence à celles qui sont piquantes, comme le **piment** ? Ou bien cela concerne-t-il aussi des épices plus douces comme le **cumin**, le **fenugrec**, et d'autres ?

Joyce Villaume-Le Don : Toutes les épices peuvent être problématiques, même celles qui sont moins piquantes, comme le **cumin**.

Bien qu'il existe quelques épices anti-inflammatoires, qui aident à réduire **Pitta**, elles restent rares.

Ainsi, même si le **poivre** peut être bénéfique pour d'autres organes, il n'est pas recommandé pour le **pancréas**, car cet organe n'aime pas ce qui est chauffant.



Ainsi, même si ce n'est pas du **piment de Cayenne** ou du **piment d'Espelette**, ces **épices** restent déconseillées. En particulier, les mélanges d'épices comme le **raz-el-hanout**, le **curry** ou le **garam masala** sont à éviter.

Clara : En revanche, les aromates peuvent être privilégiés, dans ce cas ?

Joyce Villaume-Le Don : Que voulez-vous dire exactement par **aromates** ?

Clara : Les herbes fraîches comme le **persil**, la **coriandre** ou encore la **ciboulette**.

Joyce Villaume-Le Don : La **coriandre** n'a pas d'effet négatif sur le **pancréas**, donc il la tolère bien. En revanche, le **persil** est plus modéré, le **pancréas** l'apprécie avec moins d'enthousiasme. Le **pancréas** n'apprécie pas l'**ail**.

Il est donc important de rester prudent avec certains aromates.

Tout ce qui relève le goût comporte des risques pour le **pancréas**. La **moutarde** est particulièrement néfaste pour cet organe, car elle peut avoir un impact négatif sur sa santé.

L'excès de **sel** n'est également pas bénéfique pour le **pancréas**.

Clara : Les abonnés sauront faire preuve de créativité pour adapter leurs plats à leurs préférences tout en évitant ces ingrédients.



Les traitements ayurvédiques spécifiques

Traitements en interne

Clara : Avez-vous des remèdes à base de plantes réputées pour soutenir la digestion et réguler le métabolisme, ou des plantes ayurvédiques particulièrement bénéfiques pour le **pancréas** ?

Joyce Villaume-Le Don : Pour apaiser le **pancréas**, il est important de calmer le feu. Curieusement, et cela se retrouve également en médecine chinoise, pour réguler cet organe, on utilise le bois :

- Le **bois de santal** est donc particulièrement efficace.

Posologie : ½ cuillère à café par jour.

- La **Guduchi**, que j'évoque fréquemment, est une plante qui régule les fonctions digestives et possède des propriétés anti-inflammatoires.

Posologie : ½ cuillère à café deux fois par jour maximum pour une personne pesant 70 kilos ou plus. Sinon, il faut ajuster la dose en fonction du poids.

- Le **Triphala**, un remède polyvalent pour la digestion, est également un puissant anti-inflammatoire.

Posologie : jusqu'à ½ cuillère à café deux fois par jour pour une personne pesant 70 kilos ou plus. Sinon, il faut également ajuster la dose en fonction du poids.



Clara : Il est important de préciser que c'est bien du bois de santal en poudre qui peut être ingéré, et non de l'encens. En Europe, nous ne sommes pas habitués à le trouver sous cette forme, et certaines personnes peuvent se poser la question à ce sujet.

Joyce Villaume-Le Don : Le bois de santal existe en deux variétés : une plus claire et une plus rouge. C'est la variété rouge qui est utilisée en thérapeutique, bien que les deux puissent avoir des bienfaits.

Le bois de santal clair, notamment sous forme d'encens, est effectivement apaisant pour *Pitta*, même par son odeur.

Cependant, pour calmer spécifiquement le pancréas, il faut une forme plus concentrée et plus puissante.

Clara : Vous avez mentionné plus tôt que l'inflammation chronique est fréquemment liée aux troubles du pancréas. Comment l'Ayurvédā peut-elle contribuer à réduire ce feu de manière plus naturelle ?

Joyce Villaume-Le Don : Pour réduire l'excès de feu, la meilleure approche consiste à l'éliminer du corps.

Cela implique de réaliser des karmas ou des cures, notamment sous forme de purges, en prenant des substances laxatives.

Le karma appelé *Virechana*, ou purgation, est particulièrement adapté pour éliminer l'élément feu excessif et ainsi soulager le pancréas ainsi que d'autres organes tels que le foie et la rate, qui ont tendance à accumuler du feu.



Si une purgation **Virechana** n'est pas possible, car elle nécessite une supervision médicale ayurvédique, une **cure du foie du Dr. Clark** peut être une alternative.

En effet, selon la physiologie ayurvédique, le **foie**, le **pancréas** et la **rate** fonctionnent ensemble, car ils sont à l'origine du **sang** dans notre corps.

Purger le **foie** permet donc également d'éliminer l'excès de feu, ce qui est bénéfique pour le **pancréas**.

Clara : Nos abonnés pourront également consulter les protocoles disponibles en ligne. Il suffit de rechercher "**protocoles de cure de foie du Dr. Clark**" dans votre barre de recherche pour trouver toutes les informations nécessaires à la réalisation de la cure.

Traitements en externe

Clara : Vous évoquez souvent le **stress**, qui est un facteur aggravant dans de nombreuses maladies, y compris celles-ci, car il peut perturber les **déséquilibres hormonaux et métaboliques**.

En Ayurvédā, quelle place accordez-vous à la **gestion du stress et des émotions** dans la prévention des troubles du **pancréas** ?

Joyce Villaume-Le Don : Le **pancréas** ne supporte pas le **stress**, mais surtout, il ne tolère pas la **colère**. Cette émotion est particulièrement nuisible pour cet organe.



Il existe un lien **cause-effet** : lorsque le **pancréas** est déséquilibré et enflammé, il peut rendre la personne particulièrement **irritable** et en proie à la **colère**. À l'inverse, une personne en colère risque de perturber son **pancréas**.

Pour les personnes souffrant de troubles importants du **pancréas**, il s'agit souvent de **rages contenues**.

Face à ce phénomène, il est possible d'agir sur l'émotion liée au **pancréas** en pratiquant une action physique, comme le **massage au bol Kansu**. Ce petit bol, fabriqué à partir de sept métaux, est utilisé avec du **ghee** pour masser la plante des pieds et ainsi libérer l'excès de feu et les tensions émotionnelles associées.

Il est également possible de masser directement le **pancréas** avec le **bol Kansu** et du **ghee** pour éliminer l'excès de chaleur. C'est une méthode efficace pour réduire l'inflammation.

Par ailleurs, une approche plus vibratoire peut être utilisée pour équilibrer les émotions liées au **pancréas**, en pratiquant des **mantras**.

Le mantra **OM** est universel et bénéfique pour tous. Répéter **108 fois** ce mantra chaque jour aura un effet positif sur le **pancréas** ainsi que sur les émotions associées.

Si l'on souhaite cibler spécifiquement le **pancréas**, il est important de noter qu'il est relié au **troisième chakra**, le **Manipura Chakra**. Pour agir directement sur ce chakra, le mantra **RAM** est particulièrement efficace. Ce mantra aide à transformer la colère en pouvoir personnel, indépendance et lumière intérieure.



Clara : Restons dans le domaine des pratiques corporelles et émotionnelles. Avez-vous des exercices de respiration, des **pranayama**, ou des postures de **yoga** spécifiquement recommandés pour préserver la santé du pancréas ?

Joyce Villaume-Le Don : Les **torsions** sont particulièrement bénéfiques pour le **pancréas** en **yoga** :

- En étant assis, on tourne le buste vers l'arrière en s'aidant du genou et du coude pour créer une torsion du ventre. Ce type de mouvement est très efficace pour le **pancréas**.

De plus, pour les **pranayamas**, il est conseillé de pratiquer ceux qui calment **Pitta**. Un **pranayama** en particulier, le **shitali**, est excellent pour réguler l'excès de feu dont le **pancréas** peut souffrir.

Clara : C'est la première fois que j'entends parler de ce **pranayama**. Comment le pratiquer ?

Joyce Villaume-Le Don : Il y a deux manières de le pratiquer, une plus simple que l'autre. Par où commencer ? Peut-être par la plus difficile, ou bien la plus simple, je ne sais pas ce qui est le plus logique.

Clara : Par la plus difficile.

Joyce Villaume-Le Don : On forme un cône avec la **langue** et on respire à travers ce cône, comme ceci : Pfffffffffff. Il est recommandé de répéter cette technique au moins cinq fois.



L'autre méthode consiste à fermer les dents et à respirer par la bouche, ce qui est plus simple. La première version est légèrement plus efficace.

Clara : En tout cas, avec la méthode des dents, ça fonctionne assez rapidement et ça rafraîchit vraiment. Cela aide à apaiser un peu le feu dans ce sens.

La dimension psychologique

Clara : Pour conclure cet échange, j'aimerais aborder la dimension psychologique des troubles du **pancréas**. Pouvez-vous nous en parler un peu ?

Joyce Villaume-Le Don : Lorsqu'un problème inflammatoire touche le **pancréas**, les causes sont souvent profondes. De manière générale, cela reflète un rejet de la vie sous différentes formes.

Lorsque le **pancréas** s'enflamme, ce n'est pas seulement de la **colère**, mais parfois des émotions plus intenses, telles que de la haine ou un profond ressentiment.

En Ayurvêda, comme je l'ai mentionné précédemment, le **pancréas** est lié à la production du **sang**, qui, dans notre vision, représente la source de la vie dans le corps. Ainsi, si une personne éprouve de la haine ou du rejet de la vie, ces émotions vont se manifester dans les organes liés à la circulation du sang.

Clara : Le sentiment de détester la vie de manière générale peut donc se manifester de manière plus précise par une **colère** généralisée.



Est-ce une émotion que les personnes ressentent spécifiquement à l'égard de quelqu'un, d'elles-mêmes ou d'une situation particulière ?

Joyce Villaume-Le Don : Il s'agit de détester sa propre vie. Ce n'est pas nécessairement lié à une personne en particulier, mais souvent à une situation.

Il y a fréquemment un sentiment de victimisation, qu'il soit justifié ou non, où la personne se trouve dans une position où elle déteste sa vie. Si elle déteste sa vie, elle finit par détester la vie en général.

Cependant, cela n'est pas lié à un conflit avec une personne. Un problème de **pancréatite** ne découle pas d'un conflit direct avec quelqu'un. Si un conflit avec une personne existe, il se manifestera plutôt ailleurs dans le corps si la situation reste non résolue.

Cela touche plus à la manière dont la personne perçoit sa vie en général.

Conclusion

Clara : Pour conclure, pourriez-vous partager trois conseils clés à donner à quelqu'un qui voudrait préserver la santé de son **pancréas** ?

Joyce Villaume-Le Don : Voici quelques conseils essentiels.

Il faut éviter :



- la **caféine** ;
- l'**alcool** ;
- les **épices fortes** pour prévenir l'accumulation de colère dans le corps.

Et il faudrait intégrer :

- du **ghee** dans son alimentation ;
- pratiquer des **torsions** en yoga quotidiennement.

Clara : Un grand merci, Joyce, pour toutes ces explications précieuses et pour cet échange enrichissant. Je suis convaincue que nos auditrices et auditeurs repartiront avec des outils concrets pour mieux comprendre et équilibrer ce **pancréas**, cet organe discret mais essentiel. À très bientôt !

Joyce Villaume-Le Don : À très bientôt Clara.

Message important

L'Ayurvêda 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.**