



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Les problèmes de peau



Les problèmes de peau

Les maladies de peau en Ayurvédā

Les 2 grandes catégories

Claire : Aujourd'hui, nous allons aborder une nouvelle thématique et traiter les problèmes de peau. On va parler notamment du psoriasis, de l'eczéma et de l'urticaire du point de vue de l'Ayurvédā, mais également d'autres problèmes de peau comme l'acné ou la rosacée.

Tout d'abord, comment catégorisez-vous en Ayurvédā les différentes maladies de peau ?

Joyce Villaume-Le Don : Pour nous, une maladie de peau s'appelle *Kushta*. Cela veut dire que l'on est « défiguré ». Cela nous met déjà un peu au goût du jour de ce dont on parle. Ensuite, ces *Kushta* vont être catégorisées en **18 maladies** et en **2 grandes catégories**.

- Tout d'abord, on a les ***Maha Kushta***. *Maha* veut dire « grand ». Ce sont des maladies de peau qui sont graves. Là-dedans, on peut retrouver des maladies de peau mortelles comme la lèpre ou comme la variole.



- On a ensuite les ***Kshudra Kushta***. *Kshudra* veut dire « mineur ». On va retrouver toutes les maladies de peau qui sont beaucoup moins graves, qui produisent des désagréments sans pour autant être mortelles. On va retrouver dedans toutes les maladies de peau les plus communes comme le psoriasis, l'urticaire, l'acné.

Psoriasis, eczéma et urticaire

Reconnaître la pathologie

Claire : On va commencer par le psoriasis, l'eczéma et l'urticaire. Ce sont 3 pathologies distinctes, mais quand on est touché par 1 des 3, cela peut être difficile de faire la distinction. Comment reconnaît-on de quels problèmes de peau il s'agit et quels sont les symptômes de ces 3 pathologies ?

Joyce Villaume-Le Don : Les 3 peuvent être légèrement sèches, légèrement rouges et surtout, elles peuvent toutes les 3 démanger donc ce n'est pas évident de savoir de quoi il s'agit.

1. **L'eczéma** fait des plaques sèches. Le maître-mot de l'eczéma, c'est la **sécheresse**. Ce sont des plaques qui démangent parce que cela tire. La personne a tendance à se gratter et la peau peut se craqueler. Elle va donc suinter de la lymphe. Cela peut se situer sur n'importe quelle partie du corps. On en retrouve plus souvent sur le corps que sur le visage. C'est une maladie de peau qui est dominée par **Vata**.



2. Pour **le psoriasis**, on a une peau qui desquame. Cela va faire comme des **écailles de poisson**. C'est la description que l'on a en Ayurvêda. Cela va créer des sortes de pellicules. La peau se desquame, mais toutes les pellicules ne partent pas : cela crée des démangeaisons parce qu'il y a trop de dépôts. Ce qui est spécifique en dehors de la peau blanchâtre, c'est que cela se met en général sur les articulations et particulièrement celles des coudes. C'est assez reconnaissable. On est sur une maladie de peau qui est **Vata et Kapha**.
3. **L'urticaire** fait des plaques qui sont plus ou moins grandes et qui arrivent par crise. Autant l'eczéma et le psoriasis peuvent être chroniques (vous pouvez en avoir pendant des mois voire des années), autant l'urticaire la plupart du temps se manifeste après un événement émotionnel ou quelque chose que vous avez mangé. Vous avez d'un coup des plaques qui apparaissent plus ou moins larges. On va avoir des espèces de **vésicules** comme si la peau avait été frappée par des orties. C'est un peu comme une réaction allergique. Ce sont les mêmes types de manifestations cutanées. C'est rouge et cela démange énormément. Des 3, c'est l'urticaire qui démange le plus. C'est une maladie de peau qui est dominée par le *dosha* **Pitta**.

Cumuler des *doshas*

Claire : Est-ce qu'on pourrait éventuellement être concerné par plusieurs de ces pathologies ? Peut-on par exemple avoir de l'eczéma et de l'urticaire en même temps ou le fait que ce soit associé à des *doshas* différents fait que ce sera l'un ou l'autre ?



Joyce Villaume-Le Don : La plupart du temps — et heureusement —, c'est soit l'un soit l'autre.

La symbolique des pathologies

Le rapport aux autres

Claire : Nous allons parler de la symbolique psychologique des pathologies. J'imagine que par rapport aux maladies de peau, il y a des choses à dire ! Avez-vous des informations à nous donner par rapport à cette symbolique concernant ces 3 maladies ?

Joyce Villaume-Le Don : La peau, c'est **le contact avec le monde extérieur et avec les autres**. Suivant le problème de peau, cela va parler d'un problème de contact avec les autres qui est différent.

- Globalement, **l'eczéma** signifie qu'il y a un manque de contact. On va remarquer que les enfants développent beaucoup de maladies de peau assez importantes qui touchent tout le corps. C'est un moment où ils sont en train de se structurer sur comment se positionner vis-à-vis des autres, leur dépendance à leurs parents, à leur mère et leurs difficultés à s'autonomiser. Il y a aussi des problèmes de sociabilité avec les autres.

C'est pour cela que chez les enfants, il y a de grandes maladies de peau qui apparaissent. C'est également le cas au moment de l'adolescence quand votre corps se transforme complètement. Votre rapport à vous-même et aux autres change. Le problème de peau qui est souvent l'acné



sera une barrière de sécurité. C'est donc **une barrière de sécurité vis-à-vis de l'autre la plupart du temps.**

- Quand on a de **l'urticaire**, c'est souvent un rejet de l'environnement extérieur. La peau va servir symboliquement avec les manifestations à rejeter quelque chose de l'extérieur avec lequel on n'est pas à l'aise.

Ce que votre peau vous dit

Il va falloir regarder **le positionnement intérieur qu'on a vis-à-vis de l'autre** pour pouvoir régler la cause psychologique de la maladie.

Localisation de l'affection

Claire : Est-ce que la localisation peut aussi avoir des significations ? Je sais qu'en médecine symbolique, les genoux sont très chargés en symbolique. J'ai déjà rencontré des personnes qui faisaient de l'urticaire aux genoux par exemple ! Est-ce que la localisation est reliée à cette symbolique psychologique ?

Joyce Villaume-Le Don : L'endroit où une maladie se développe dans le corps nous donne effectivement **des indications**. Cela nous renseigne sur la symbolique et sur ce qu'il se passe de manière plus détaillée.



- Quand les maladies de peau atteignent le visage, c'est que cela atteint l'image de soi et l'ego, ce que l'on veut montrer au monde extérieur.
- Quand vous parlez des genoux, c'est le lien avec l'autre soit au niveau professionnel quand c'est **le genou droit** ou le lien à l'autre d'un point de vue sentimental ou familial quand c'est le **genou gauche**. S'il faisait de l'urticaire à 1 des 2 genoux, c'est qu'il y a quelque chose qui ne passe pas du lien à l'autre. La personne n'arrive pas à se positionner correctement et elle n'arrive qu'à donner une réponse de rejet. Quand c'est pour les 2 genoux, c'est qu'il y a une problématique avec le lien des autres en général.

L'hygiène de vie

Les ennemis de la peau

Claire : Quels sont les ennemis de la peau ? J'imagine qu'il y a des choses au niveau de l'hygiène de vie et de la gestion des émotions qui peuvent fragiliser notre équilibre cutané.

Joyce Villaume-Le Don : Il y a beaucoup d'anomalies de la peau. Quand une personne commence à avoir une peau fragilisée, il y a beaucoup d'ennemis.

- Déjà, il y a **l'alimentation** dont on parlera peut-être un peu plus tard. Il y a plus de 50 % des causes des maladies de peau qui viennent d'un problème alimentaire.



- Ensuite, on a **les chocs thermiques** comme la climatisation avec la chaleur extérieure ou le fait de s'exposer trop au soleil. Dès qu'il y a des températures un peu extrêmes et que l'on fait un chaud-froid, la peau déteste.
- C'est aussi le cas quand on a une **mauvaise digestion**. Si vous faites une indigestion, il y aura une manifestation cutanée.
- On a aussi **les détox intempestives**. Aujourd'hui, il y a plein de moyens de se détoxifier. Les gens font cela sans qu'il y ait de diagnostic qui soit posé avant et sans savoir si le corps en a vraiment réellement besoin. Ensuite, il faut regarder la méthode de détox pour voir si elle est suffisamment bien gérée. Quand on fait une détox, il y a de toute façon un temps de retour à la normale. Si le corps n'en a pas besoin, que ce n'est pas le bon moyen de détox, qu'il y a des choses dans la procédure qui ne sont pas faites correctement et qu'il n'y a pas de retour à la normale, cela peut largement créer des problèmes de peau.
- On a aussi toutes **les perturbations hormonales**. Les femmes savent très bien que certains contraceptifs peuvent donner des boutons. Dès qu'il y a une perturbation hormonale, il peut y avoir des problèmes de peau qui s'installent.



Acné et Rosacée

Reconnaître la pathologie

Claire : On va effectivement parler de l'alimentation tout à l'heure. Juste avant cela, j'aimerais que l'on parle des autres problématiques qui ne sont pas forcément graves, mais qui peuvent être gênantes comme l'acné ou la rosacée. Je ne sais pas si ce sont des pathologies ou des affections de la peau ? Ce sont des affections que l'on peut retrouver à l'âge adulte. Pouvez-vous tout d'abord nous rappeler ce que c'est selon l'Ayurvédā ?

Joyce Villaume-Le Don :

- **L'acné** arrive souvent à l'adolescence, au moment d'une **perturbation hormonale**. On va avoir des vésicules blanches qui apparaissent qui sont remplies de pus et qui sont enflammées. La plupart du temps, cela a tendance à apparaître sur le visage et sur le dos. C'est particulièrement voyant et inesthétique. Cela a un effet sale. Pour l'Ayurvédā, il s'agit d'une maladie de peau qui est **Pitta et Kapha**. Elle va pas mal répondre aux perturbations hormonales, mais aussi à l'alimentation. Tout excès alimentaire a tendance à provoquer cela, dont le chocolat qui n'est pas le meilleur ami de la peau et encore moins de l'acné.

L'acné et la rosacée ne touchent pas le même type de population. L'acné touche généralement les personnes adultes et pas seulement les adolescents. Il y a des personnes qui ont de l'acné jusqu'à la cinquantaine à cause de perturbations hormonales ou à cause d'une déficience



chronique. Ce n'est pas en général aussi prononcé qu'à l'adolescence, mais cela peut être assez présent.

- Pour ce qui est de **la rosacée**, on peut en avoir jeune. On est sur des **rougeurs** qui apparaissent au niveau des joues et sur le visage et qui s'accompagnent de sensations de chaleur qui sont très désagréables. C'est un peu comme si vous aviez des bouffées de chaleur au niveau du visage. Cela peut arriver à tout âge, mais cela arrive surtout en prenant de l'âge et c'est stimulé par l'hiver. On est sur une maladie de peau qui est en **Vata**.

Quand le sang s'acidifie...

L'acné est un problème de *Pitta* et *Kapha* donc on a un problème d'excès d'éléments **feu, eau et terre** alors qu'avec *Vata*, on est sur un excès d'élément **air** et d'élément **espace**. En général, ce ne sont pas du tout les mêmes causes qui provoquent ces soucis bien qu'il y ait une base commune qui est que le sang est trop acide. S'il y a des maladies de peau qui peuvent se déclencher, c'est que **le sang est acidifié parce que le foie ne fait pas son travail correctement**.

Claire : On dit souvent effectivement que l'extérieur est le reflet de l'intérieur. Cela ne sert à rien d'appliquer des crèmes sur le visage si l'alimentation n'est pas adaptée. Quelles sont les fameuses erreurs alimentaires qui peuvent causer l'apparition d'imperfections sur le visage, voire favoriser l'apparition de pathologies cutanées ?



L'alimentation

Les erreurs à éviter

Joyce Villaume-Le Don :

- On va retrouver **tous les excès alimentaires**. On a pu voir par exemple que lors des fêtes de fin d'année, il y a pas mal de problèmes cutanés qui peuvent apparaître. N'importe quel aliment en excès peut provoquer un problème de peau. Ce ne sont pas forcément des aliments qui sont catégorisés comme étant mauvais pour la santé. Par exemple, l'excès de légumes verts peut déclencher des maladies de peau de type Vata. Dès qu'il y a un excès quelque part et que c'est récurrent, cela peut déclencher un problème de peau. Un excès de bananes peut déclencher de l'acné ! Cela ne se limite pas aux aliments malsains ou moins bons.
- Néanmoins, il y a certains aliments qui en beaucoup plus petites quantités peuvent déclencher des problèmes de peau comme **la consommation d'alcool, le sucre blanc raffiné, les produits laitiers**. Le pire aliment pour la peau, c'est **le fromage**. La plupart du temps, les gens qui ont des problèmes de peau chroniques doivent arrêter le fromage.

On a aussi **l'excès de sel**. Ce sont les principaux aliments qui sont les plus susceptibles de déclencher rapidement un problème de peau.



Les aliments à privilégier

Claire : À l'inverse, avez-vous des recommandations en Ayurvéda en termes d'alimentation pour assainir la peau et pour prévenir les maladies inflammatoires que l'on vient de citer ?

Joyce Villaume-Le Don : L'alimentation est primordiale pour guérir d'un problème de peau parce qu'il s'agit d'un affaiblissement chronique du foie. Le foie n'arrive pas à garder le pH de votre sang suffisamment stable pour que vous puissiez vous protéger contre les agressions qui provoquent des problèmes de peau. Il va falloir prendre des habitudes sur du long terme.

- Tout d'abord, il faut **évacuer les facteurs causaux**. Chez certaines personnes, cela va être le chocolat et chez d'autres, ce sera plus l'alcool ou le sucre. Ce qu'il faut prendre en considération, c'est qu'une fois que le foie est affaibli, il ne s'agit pas d'enlever l'alcool pendant 3 jours. Il faut vraiment se détoxifier de cet aliment parce que dès que la personne va reprendre, le problème de peau sera susceptible de revenir. Dès que le foie est affaibli, le moindre aliment qui le contrarie redéclenche une acidification du sang. Il faut penser sur du long terme. Ce n'est pas toujours facile d'expliquer cela.
- Ce ne sont pas des maladies de peau dans les *Maha Kushta*, des maladies mortelles comme la lèpre, mais ce sont des problèmes qui créent de l'inconfort et de l'inesthétisme. Néanmoins, **cela va demander une modification alimentaire sur du long terme**. Il va falloir avoir une **alimentation simple et allégée**. On ne se rend pas compte, mais on fait beaucoup de mélanges alimentaires. Par exemple, quand on mange une



quiche lorraine avec une salade, combien d'ingrédients y a-t-il ? Vous avez des œufs, du sel, du lait, des protéines animales, du blé, etc. Tout ce mixage est très lourd pour le foie et cela peut provoquer pas mal de réactions.

Pour une alimentation simple !

Plus l'alimentation est simple (escalope de dinde, épinards et riz) et mieux c'est. Au final, il y a 3 ou 4 ingrédients. Cela repose énormément le système digestif et cela évite les interactions des aliments les uns avec les autres. Cela permet aussi de contrôler la qualité de ce que l'on mange. C'est ce genre d'alimentation que l'on va conseiller : **des aliments bruts, les plus simples possible et allégés.**

- On va éviter les produits qui sont transformés et on va conseiller la consommation de **curcuma** régulièrement. Par exemple, on prendra **une demi-cuillère à café par jour dans de l'eau chaude**. Je trouve que le curcuma pris dans de l'eau chaude est plus efficace que quand il est pris dans l'alimentation. Le fait que ce soit mélangé avec des aliments diminue l'impact du curcuma. On va d'abord se focaliser sur les aliments qui déclenchent les crises.

Claire : Vous conseillez d'éliminer ces aliments complètement ou est-ce qu'on peut en consommer occasionnellement en petites quantités ?



Joyce Villaume-Le Don : Il faut vraiment partir de l'état d'esprit qu'il faut **les éliminer définitivement**. Une fois que la maladie de peau est soignée, le corps pourra supporter un peu de chocolat ponctuellement, mais il ne faut pas que la personne parte dans son traitement avec l'état d'esprit qu'une fois de temps en temps, elle peut en reprendre. Cela peut empêcher le traitement. Encore une fois, toutes ces maladies de peau s'accrochent au corps parce que cette faiblesse chronique du foie est présente et qu'un rien pourra reperturber ce foie.

Après, au bout de 6 mois à un an de traitement, on peut éventuellement se le permettre, mais je ne donne jamais cet état d'esprit à la personne parce que sinon, cela peut vraiment avoir un impact sur les résultats que l'on souhaite avoir.

Les points noirs

Reconnaître la pathologie

Claire : On va aborder rapidement les points noirs qui font partie des problèmes de peau. C'est une affection qui n'est pas grave, mais qui peut devenir embêtante quand on ne sait pas comment s'en débarrasser. Avant de parler des solutions, à quoi sont dus les points noirs ?

Joyce Villaume-Le Don : Les points noirs, c'est **l'oxydation du sébum**. Souvent, c'est lié à la pollution, au stress et parfois à une hygiène de vie qui est trop stressante pour le corps (mauvaise alimentation, hyperactivité). Si on voit



notre vie moderne en ville, c'est compliqué de ne pas avoir de points noirs, surtout si la ville est polluée.

En Ayurvédā, il s'agit d'une affection de **Vata**. Dès que quelque chose devient noir dans le corps, on considère que c'est ce *dosha* qui est composé d'espace et d'air. Cela va s'aggraver dans le sang. On est donc aussi sur une qualité sanguine qui n'est pas la meilleure, car elle est trop acide.

Le traitement des points noirs

Claire : Quels traitements est-ce que vous préconisez pour limiter l'apparition des points noirs et faire disparaître ceux qui sont déjà là ?

Joyce Villaume-Le Don : Pour les points noirs, il y a autre chose que je n'ai pas citée et qui est le maquillage pour les femmes. Il y a également les crèmes sur le visage. Souvent, il est écrit « anti comédogène », mais je trouve que ce n'est pas nécessairement probant. Pour avoir travaillé avec des marques de cosmétiques, je trouve que ce n'est pas idéal. Il faut savoir que le maquillage n'est pas négatif pour tous les problèmes de peau. Cela ne rend pas vraiment la peau grasse, mais cela l'assèche. Cela peut calmer l'apparition pour certaines maladies de peau. Par exemple, mettre du fond de teint sur de l'acné, cela ne va pas aggraver l'acné, car cela a une tendance à assécher et on est sur une maladie de peau qui est grasse. **Parfois, se maquiller, ce n'est pas bon pour la peau, mais parfois, cela peut les calmer parce que cela va à l'inverse de leur mode de fonctionnement.** En tout cas, pour les points noirs, ce n'est pas une bonne chose !



- On va conseiller d'hydrater avec des huiles végétales parce que les crèmes peuvent boucher les pores de la peau. La plupart des crèmes qui sont sur le marché ont une tendance à être mal absorbées. Elles sont composées principalement d'eau et elles créent des points noirs.
- Il faut également faire une **légère sudation** du visage. Par exemple, on peut se mettre au-dessus d'un bol d'eau chaude. Cela permet d'éviter d'être agressif avec la peau.

Protocole anti points noirs

Souvent, quand vous enlevez les points noirs, ils réapparaissent parce que la peau est fragilisée. Il faut donc bien nettoyer la peau et éviter le maquillage. Il faudra s'hydrater avec des huiles végétales avec de **l'huile de sésame** par exemple et faire un peu de sudation.

Les plantes ayurvédiques

Claire : On va terminer avec ma dernière question. Est-ce que vous avez des plantes ayurvédiques en parallèle de toute l'instauration des pratiques de diététique et d'hygiène de vie que vous avez citées à nous recommander pour avoir une peau plus belle, plus rayonnante et pour prévenir toutes ces affections dont on a parlé ?

Joyce Villaume-Le Don :



- On a une plante que l'on appelle **le manjishta**. C'est le bois d'une plante dont la couleur est très rouge. On la prend en **décoction**. C'est une plante détox qui va transformer les déchets qui sont présents dans le corps et surtout dans le sang. Elle va donner un teint légèrement rosé à la personne. Pour la plupart des maladies de peau, c'est une très bonne option. Elle est bien pour toutes les maladies de peau en dominance **Pitta et Kapha**.
- Pour les maladies de peau **Vata**, il nous faudrait autre chose. On va conseiller du ghee médicalisé. C'est du beurre que l'on a clarifié et qui va servir de base à la décoction de plantes que l'on conservera dedans. La méthode de l'Ayurvéda est de garder les plantes et de les potentialiser. Quand on a un problème de peau, on va conseiller en particulier **Mahatikta Ghritam**. Cela veut dire « le ghee qui est très amer ». On va en prendre **1 à 2 cuillères à café liquide par jour**. Cela donne de très bons résultats contre le psoriasis.
- Si vous ne savez pas de quel type de problème de peau vous souffrez, vous pouvez utiliser du **triphala**. C'est un mélange de 3 fruits qui convient à n'importe quel problème de peau. Cela va sur n'importe quel terrain et aujourd'hui on en trouve facilement (en pharmacie, en magasin bio). Vous irez jusqu'à **6 g par jour si vous faites 70 kilos**. Sinon, vous faites un ratio.

Claire : Le triphala est vraiment une plante à tout faire que l'on retrouve dans beaucoup de cas ! Ce qui est bien, c'est que maintenant, on la trouve beaucoup plus facilement en boutique.



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.**