



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

## **Arthrose et polyarthrite rhumatoïde**

**Mars 2024**



## SOMMAIRE

<b>LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE .....</b>	<b>3</b>
La pathologie en chiffres .....	5
Définir la maladie en médecine moderne .....	6
<i>Amavata</i> , l'approche ayurvédique .....	8
Les causes de la polyarthrite .....	10
Reconnaître les symptômes.....	14
Les remèdes ayurvédiques.....	16
Le pronostic en Ayurvéda .....	25
Le sens de la maladie .....	26
<b>L'ARTHROSE .....</b>	<b>29</b>
La pathologie en chiffres .....	30
Définir la maladie en médecine moderne .....	31
<i>Sandhi gata vata</i> , l'approche ayurvédique .....	32
Reconnaître les symptômes.....	32
Les causes de l'arthrose .....	35
Les arthroses les plus fréquentes .....	38
Les remèdes ayurvédiques.....	39
Le pronostic en Ayurvéda .....	43
Le sens de la maladie .....	44



**L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA**

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

# LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE





## Présentation du webinaire

Nous allons aborder le sujet des rhumatismes et notamment **les problématiques d'arthrose et de polyarthrite rhumatoïde**. Ce sont des maladies qui peuvent se déclencher pour différentes raisons, mais parfois, ce sont clairement des pathologies qui vont handicaper le quotidien en entraînant une perte de mobilité et d'autonomie. Ce sont des situations qu'on n'a pas forcément envie de rencontrer.

Cela touche principalement les personnes de plus de 65 ans, mais pas uniquement. Quel que soit votre âge, **il est fondamental de connaître les bonnes pratiques naturelles que l'on peut utiliser en Ayurvéda pour soulager ces pathologies**.

En médecine conventionnelle, les traitements sont assez limités. La plupart du temps, on va soulager une maladie articulaire avec des infiltrations de cortisone, mais ces dernières ne durent pas forcément longtemps. Cela a un effet calmant qui est temporaire. Tout l'intérêt de la conférence, ce soir, c'est d'avoir des solutions alternatives issues de la médecine ayurvédique pour soulager cette fois-ci **durablement** les douleurs qui sont dues à ces pathologies inflammatoires que sont l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde. En Ayurvéda, on remonte à la racine de la maladie !



## La pathologie en chiffres

### Les Occidentaux sont peu touchés

**Claire :** Je vous propose de commencer par la polyarthrite. Elle est un peu moins répandue et moins connue que l'arthrose. Combien de personnes est-ce qu'elle touche ?

**Joyce Villaume-Le Don :** J'ai l'impression que l'Europe est beaucoup moins touchée que là où j'ai vécu et travaillé en Inde. En Inde, j'ai vu énormément de personnes atteintes de cette maladie, donc j'ai été très bien formée. En revenant, j'ai vu beaucoup moins de patients que ce que je pouvais penser.

On a 385 919 cas qui ont été diagnostiqués en 2019. C'est seulement **0,5 % de la population française**. En Suisse, on a à peu près 85 000 cas par an, ce qui représente un peu moins de 1 %.

### Une maladie curable en Ayurvéda !

Les chiffres ne sont pas alarmants et les cas sont moins présents que dans d'autres pays comme l'Inde. Cependant, ce qui est alarmant et là où on doit donner des informations sur cette maladie, c'est que **c'est une maladie que l'on peut guérir et ça ce n'est pas su ! On peut la guérir quand elle est diagnostiquée dans les 3 premières années d'apparition des symptômes.**



Tous les cas dont on parle vont devenir pour la plupart incurables parce que l'on va mettre du temps à trouver des solutions et souvent, on dit aux personnes qu'on ne peut rien faire.

## Une pathologie féminine

Cette maladie endommage fortement la qualité de vie du malade sachant que c'est une maladie qui est beaucoup plus féminine. **Les femmes sont 2 à 3 fois plus touchées que les hommes.** C'est vraiment une maladie handicapante. Comme toutes les maladies dégénératives, elle a besoin d'être traitée rapidement.

### Diagnostiquer et soigner

Je vais vous donner des choses simples pendant le webinaire que vous pourrez transmettre sur les réflexes à avoir en cas de polyarthrite rhumatoïde. On verra ensuite comment arrêter la maladie quand on a le diagnostic.

## Définir la maladie en médecine moderne

**Claire** : Pour bien comprendre ce que c'est et savoir comment la diagnostiquer, comment peut-on la définir ?



**Joyce Villaume-Le Don** : En médecine moderne, elle est considérée comme **une maladie auto-immune** dont les causes ne sont pas clairement identifiées (comme beaucoup de maladies en médecine moderne !).

- Cela va se caractériser par un gonflement douloureux des petites articulations. Généralement, la polyarthrite commence par **l'articulation des doigts et des mains**.
- C'est **une douleur qui bouge**. Un jour, vous avez mal à un doigt puis le lendemain, à un autre. Cela commence dans les petites articulations et puis vous aurez mal aux coudes et finalement aux genoux ou à l'épaule. On a une douleur qui tourne et qui est instable d'un jour à l'autre.
- C'est une maladie qui va créer une **déformation des articulations** et notamment des doigts. On va plus souvent le voir sur nos grands-mères.
- Il faut faire attention, car ce n'est pas une maladie qui attend l'âge pour apparaître. Dès que vous êtes un jeune adulte, vous pouvez avoir de la polyarthrite rhumatoïde. C'est assez spécifique.

## Les cas les plus graves

Cela commence donc par les doigts et puis cela arrive par crises. Cela peut gagner toutes les articulations. Dans les cas que j'ai eus en Inde, **la personne peut être en incapacité à se mouvoir**, car si cela déforme toutes les articulations, le corps est comme une prison. La personne pourra bouger avec peine et douleur. On verra le côté dégénératif de la maladie avec des douleurs en permanence qui bougent.



## Amavata, l'approche ayurvédique

**Claire** : En Ayurvédà, est-ce que votre approche est différente ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Oui. C'est une des maladies sur lesquelles je suis un peu fière de faire de l'Ayurvédà parce qu'on a eu de **très bons résultats**. Il y a des décalages que j'ai eus parfois en rentrant en France. Il y a certaines maladies que l'on soigne quotidiennement comme la polyarthrite ou le diabète en Inde et en France, on dit que cela ne se guérit pas ! J'ai vu tellement de cas cliniques toute la journée qui m'ont dit le contraire !

C'est une maladie que l'on nomme **Amavata**.

- On va avoir des **éléments physiologiques** qui rentrent en considération.
- Tout d'abord, on a **l'intoxication de l'organisme**. La personne va avoir une faiblesse digestive qui va créer en continu des toxines dans le corps. À chaque fois qu'elle mange, elle produit des toxines qui sont réabsorbées dans le système. Le corps va mettre cela dans les articulations parce que tous les endroits qui bougent le plus dans le corps sont ceux qui appellent le plus les toxines qui sont produites dans le sens où il y a plus de circulation. Là où il y a plus de circulation, il y a plus de risques de somatisation. On va avoir de l'*Ama* et des toxines qui vont se loger dans les articulations.
- Simultanément, cela peut être lié à **l'âge**, mais pas nécessairement. Cela peut être lié à **un stress émotionnel, une hyperactivité, un épuisement** : cela va augmenter Vata. C'est le *dosha* le plus important



dans les humeurs que l'on utilise en Ayurvéda. Les 2 vont aller se localiser dans les articulations.

## Traiter l'Ama et l'excès de Vata

La problématique, c'est que **les toxines et Vata ont des traitements qui sont antinomiques**. Quand vous traitez *Vata*, c'est l'inverse que quand vous détoxifiez un individu.

La seule chose qui va pouvoir les rejoindre, c'est que **les 2 vont répondre à la chaleur**. Les 2 peuvent être traités en même temps par les traitements où on utilise de la chaleur.

### **Attention au cercle vicieux !**

Plus il y a de toxines dans les articulations et plus cela crée une dégénérescence osseuse. Plus cela crée une dégénérescence osseuse et plus les toxines viennent se mettre dans l'articulation.

On rentre dans un cercle vicieux et c'est pour cela que **la maladie doit être diagnostiquée dans les 3 ans des premiers symptômes**. Sinon cela devient incurable à cause de cela. Pour nous, cela reste curable dans les 3 premières années d'existence de la maladie.



## Les causes de la polyarthrite

### Inflammation et toxines

**Claire :** Vous avez parlé d'ankylosement de l'organisme. Ce n'est pas du tout une approche que l'on a en médecine occidentale. Cela m'amène à la question des causes du déclenchement d'une polyarthrite. Est-ce que c'est une maladie qui se déclenche facilement ? Est-ce que l'on peut faire un lien avec la diététique ou une certaine alimentation qui pourrait engendrer la production de toxines ?

**Joyce Villaume-Le Don :** C'est une maladie qui est assez commune. Les cas que je vois en France, souvent, sont des cas en pré-stade. Cela fait beaucoup moins peur que ce dont je viens de parler. On commence plus par de **l'arthrite**. En France, on voit de l'arthrite. De la polyarthrite, on en voit beaucoup moins et tant mieux.

Comme il y a des facteurs physiologiques qui rentrent en considération, ce n'est pas une maladie que l'on déclenche aussi facilement que cela. Dans la polyarthrite, on entend « ite » : inflammation. ***Qu'est-ce qui provoque l'inflammation ?***

Cela vient de la **présence de toxines** qui sont localisées dans les articulations. La réponse physiologique du corps à une intoxication, c'est toujours d'augmenter la température corporelle. Un des moyens de diagnostic sur lequel je reviendrai, c'est que quand il y a de l'arthrite, l'articulation est chaude à cause du corps qui essaie de transformer ces toxines par la thermogénèse.



## Les différentes causes en Ayurvédā

1. Pour revenir sur les causes de la polyarthrite et de la diététique, on parle souvent en Ayurvédā **d'aliments incompatibles**. Quand vous mangez certains aliments ensemble, cela crée une incompatibilité, c'est-à-dire une réaction physiologique négative dès le système digestif. Cela va perturber les 3 humeurs vitales et cela va ralentir l'activité digestive. De ce fait, cela va créer des toxines dans le corps en plus de perturber les *doshas*.

Les mélanges incompatibles les plus connus sont les mélanges à base de lait. En France, quand on parle de lait, les gens pensent aux produits laitiers, mais quand je parle du lait, c'est du **lait liquide de la vache** que l'on boit sans transformation.

– Quand on ajoute **du lait avec du sel**, c'est un mélange qui est incompatible : c'est un mélange indigeste pour le système digestif. De ce fait, on peut comprendre que le fromage français est une alimentation incompatible puisqu'on utilise forcément du sel et du lait pour faire du fromage.

– Ensuite, on va avoir le mélange de **lait et de poisson ou de viande**. Dès qu'on utilise du lait pour faire une béchamel, par exemple, le repas devient incompatible.

– On a également le **lait et le yaourt** : les produits laitiers entre eux peuvent être incompatibles.



— On a aussi le **lait et les fruits** : le smoothie avec du lait et des fruits, c'est indigeste. C'est ce que l'on retrouve le plus.

## Ne mélangez pas le lait...

Il y a d'ailleurs beaucoup de polémiques autour du lait. Pour nous, c'est un très bon aliment, mais il faut savoir l'utiliser. **Tout ce que vous mélangez avec du lait, la plupart du temps, cela ne passe pas.** C'est ce qui le rend problématique pour le corps. C'est le premier point qui pourrait créer une réaction de toxines et de perturbations des *doshas* dans le corps. Le matin, si vous prenez un chocolat chaud avec du lait et que vous mangez du pain, c'est incompatible parce qu'il y a du sel dans le pain. On va donc aller chercher ce genre d'incompatibilités. De la même façon, vous ne pouvez pas boire un chocolat chaud et manger un fruit, car c'est totalement indigeste.

2. La deuxième cause, c'est dès que la personne a **une faiblesse du système digestif**. Quand le pancréas et le foie commencent à produire moins d'enzymes digestives, cela crée des maladies ankylosantes comme la polyarthrite. En général, le corps réagit tout simplement soit à une surcharge, soit à un ankylosement existant, soit à un stress et il se met au repos.
3. On a également lorsque les personnes ont une **absence d'activité physique**. Elles ont tendance à s'ankyloser et cela favorise l'apparition de maladies comme la polyarthrite. **L'activité physique pour nous en**



**ayurveda est 1 des 3 piliers de la santé avec le sommeil et l'alimentation.**

4. Enfin, on a lorsque les gens **mangent trop gras**. En France, cela va être les produits laitiers et le fromage. Pour peu que vous digérez mal et que vous ne fassiez pas de sport, on est mal partis. Pour notre vision occidentale, on se dit que manger du fromage, c'est bon pour nos os. C'est simplement une seule partie de l'action du fromage sur l'organisme. Dans l'excès d'aliments gras, on pensera aux produits laitiers, aux viandes en sauce, à ce genre de choses. On peut également y mettre les repas au restaurant où les aliments sont toujours beaucoup plus gras. Éventuellement, on peut rajouter les pâtisseries. C'est une partie qui va expliquer que la personne crée des toxines dans son corps.

## Quand un stress est associé

Pour que la polyarthrite soit possible, il faut la 2<sup>e</sup> partie. Il faut qu'à un moment donné, il y ait **un stress du système**. Ce n'est pas parce que vous mangez gras que cela stresse le système ! Cela peut être lié à un stress psychologique, parce que vous bougez trop, parce que vous ne vous reposez pas. Cela peut être lié à du vieillissement, à de l'hyperactivité, à de l'épuisement.

Par exemple, une personne qui fait un burn-out et qui digère mal peut très bien déclencher une polyarthrite. C'est un terrain qui est favorable. J'ai eu des cas avant 20 ans, donc c'est quelque chose qui peut arriver à tout le monde. J'ai souvent eu des femmes jeunes.



## Reconnaître les symptômes

**Claire :** On a tendance à croire que c'est lié à l'âge, mais il y a des comportements qui peuvent induire ces pathologies-là à n'importe quel âge. Une maladie, on se la crée et cela peut arriver très jeune. Au niveau des symptômes, qu'est-ce qui pourrait évoquer le diagnostic de polyarthrite ? Vous parlez aussi d'un test sanguin pour obtenir une réponse précise de cette maladie. De quoi s'agit-il ?

**Joyce Villaume-Le Don :** On va commencer par parler des symptômes. Je parlerai du test en dernier, car c'est la dernière chose que l'on prend en considération. En Ayurvéda, souvent, je diagnostique la maladie en pré-stade. C'est le but de l'Ayurvéda : **faire de la prévention et reconnaître dans le corps les mouvements qui amènent à la maladie avant qu'elle ne soit totalement développée.**

- Lorsqu'une personne souffre polyarthrite, elle a **des douleurs dans l'ensemble du corps**, à la fois sur les genoux, les épaules, les coudes, les doigts des mains, etc.

### La spondylarthrite

Il y a certaines formes de polyarthrite dont on n'a pas parlé, mais par exemple la spondylarthrite qui touche la colonne vertébrale a le même mode de fonctionnement physiologique. Si parmi vous, il y a des personnes qui ont des problèmes avec cette maladie, le traitement sera similaire.



- Ensuite, on a une **perte d'appétit**, puisque le système digestif est en berne.
- La personne a **souvent soif**. La soif peut être liée à une déshydratation, mais aussi à une réponse inflammatoire du corps ainsi qu'à un ankyloisement de l'organisme. Par exemple, quand vous avez beaucoup mangé, vous remarquerez que vous avez soif alors que le corps a été hydraté et que vous avez suffisamment bu. En fait, le corps va chercher par l'eau à évacuer l'excès de toxines. Les urines servent à réguler l'excès d'humidité dans l'organisme et à évacuer toutes les substances toxiques du corps. La soif augmente chez une personne qui souffre de polyarthrite.
- Ensuite, il y a une forme de **lassitude**. La personne n'a rien envie de faire. C'est à la fois un sentiment physique d'être là et de ne pas avoir la force et en même temps, c'est une attitude qui est aussi psychologique.
- La personne va avoir pas mal de sensations de lourdeurs dans le corps et **les problèmes articulaires vont être beaucoup plus graves le matin**. On parle de « se déverrouiller » le matin. Cela va s'améliorer dans la journée. C'est un élément important à prendre en considération : dans une polyarthrite rhumatoïde, les symptômes sont plus intenses le matin que dans le reste de la journée. C'est un élément important de diagnostic.
- La personne peut avoir de **la fièvre**, puisqu'on est sur un terrain inflammatoire et que le système digestif est en berne.
- La personne **ne digère pas bien** et on peut avoir de **l'œdème** qui se met en place sur les articulations.



## L'analyse sanguine

Le fameux test que l'on utilise se retrouve en médecine moderne pour être sûr qu'il s'agisse bien d'une polyarthrite rhumatoïde. On va en fait aller diagnostiquer **le taux de CRP** (protéine C réactive). Si vous avez de la polyarthrite rhumatoïde, ce sera positif à l'examen. C'est comme cela qu'en médecine moderne, on confirme le diagnostic.

Dans ce que je pratique, je suis censée ne pas avoir besoin de cela et diagnostiquer la maladie avant que cela soit fait en médecine moderne. C'est l'intérêt aujourd'hui de développer l'Ayurvédā.

**Claire :** La CRP est un test qui n'est pas spécifique à la polyarthrite, mais qui indique le niveau d'inflammation dans le corps. On peut aussi détecter d'autres pathologies inflammatoires avec ce test.

## Les remèdes ayurvédiques

Vous avez évoqué au tout début que la maladie pouvait potentiellement devenir incurable si on ne la traitait pas dans les délais. À ce niveau-là, cela rend les possibilités de traitement plus compliquées. Avez-vous des méthodes ou des protocoles ou des plantes ayurvédiques que vous pouvez partager avec nous ce soir pour la soigner tant qu'il est encore temps ?

**Joyce Villaume-Le Don :** On pourra la soigner dans tous les cas, mais c'est le moment que je préfère quand on peut dire à une personne qu'elle peut guérir. C'est le moment où on se dit que cela vaut le coup d'avoir autant travaillé et



étudié parce qu'on redonne la vie à une personne. Il ne faut pas mentir et dire n'importe quoi, mais quand les personnes arrivent et qu'il est encore temps de guérir, c'est le meilleur moment de la consultation ! Il faut traiter dès les premiers symptômes. Je ne suis pas la seule à dire cela. Dès qu'il y a les premiers symptômes, il faut qu'on prenne l'habitude de se soigner. Parfois, quand on laisse traîner, c'est moins grave, mais dans tous les cas, on aura de moins bons résultats.

On a des traitements antinomiques pour pouvoir désankyloser l'organisme et pouvoir faire repartir le système digestif. On va redonner de la nutrition à l'os pour qu'il puisse se reminéraliser et arrêter de dégénérer. Il y a aussi une déminéralisation de l'os et un appauvrissement de l'os dans l'articulation. **Vata et Ama vont être traités par la chaleur.**

On va commencer par une phase anti-*Ama*. On va donc faire **de la détox**. Si vous connaissez des gens autour de vous qui ont des symptômes de polyarthrite, le premier conseil que vous pouvez leur donner, c'est de se détoxifier. Ils vont vous remercier parce que la détox que je vais vous donner n'est pas agréable, mais **vous verrez immédiatement une amélioration de votre condition** et en plus, cela permet de contrôler la maladie, quel que soit le stade.

## Le jeûne

On va conseiller un jeûne plus ou moins difficile. La personne va boire, car il ne faut surtout pas la déshydrater. Ce jeûne peut aller jusqu'à une semaine. Cela peut aussi être un jeûne sous forme de monodiète, sous forme de soupe. On



peut aussi tout simplement installer un jeûne intermittent pour mettre le système digestif au repos. Puisque de toute façon, il est faible, il faut qu'on arrête cet ankylosement perpétuel.

Quand on ne peut pas, on va **alléger l'alimentation**.

Quand on se met en phase de détox, **on attend que la personne ait réellement faim**. Ensuite, on calmera la détox et on l'arrête. Quand la personne a réellement envie de manger, cela veut dire que le système digestif est reparti. On va ajuster le jeûne à ce dont la personne a besoin. On ne fait pas jeûner la personne parce que cela fait plaisir, mais on attend un résultat spécifique. On attend que la personne dise qu'elle a vraiment faim et qu'on le voit physiquement. Une personne que l'on met à la diète, il ne faut pas la croire sur parole quand elle dit qu'elle a faim. Il y a des éléments dans le diagnostic de l'auscultation qui montrent si le système digestif est reparti.

- Le jeûne peut être **de 2 jours jusqu'à une semaine maximum** parce qu'on ne veut pas affaiblir la personne. Pendant ce temps-là, elle a le droit de prendre **des soupes, des jus de fruits** ainsi que du **buttermilk**. C'est une boisson détox à base de yaourt.

### La recette du buttermilk

On prend du yaourt et on met 3 à 4 fois son volume en eau. On ajoute des épices comme **du cumin, de la coriandre, des graines de moutarde, du curcuma, du sel** et on va battre cela au fouet jusqu'à ce qu'il y ait des



bulles qui apparaissent. Cela vous fait une boisson qui est à base de probiotiques. On a récupéré les probiotiques du yaourt et cela détoxifie le système digestif. C'est une boisson à base de probiotiques que vous avez fait maison ! On va donner cela.

- On aime bien utiliser aussi **le gingembre** et en particulier quand il est sec. Sachez que c'est l'épice la plus détox sur toutes celles qui existent. Lorsque vous avez des toxines dans le corps (donc des molécules qui ne sont pas transformées et qui viennent d'une mauvaise digestion), l'épice la plus efficace pour finir de métaboliser ces substances, c'est le gingembre sec.
- Si le jeûne dure une semaine, il faut quand même qu'il y ait un minimum de nutrition. Dans ces cas-là, on va donner du **lait**. Sur cette période, la personne n'a pas le droit de manger donc il faut une nutrition qui ait suffisamment de protéines et qui stabilise suffisamment la personne. Or le lait contient à la fois des protéines et c'est un sucre lent et un très bon nutritif cérébral. Comme la personne n'a que cela à prendre, elle va le digérer. L'Ayurvéda venant de l'Inde, la consommation de lait est commune. Tout le monde boit du lait. En France, il faut toujours que j'argumente sur le fait que le lait n'est pas que mauvais.
- On va également conseiller de boire de **l'eau de riz**. Faites cuire du riz et ne gardez que l'eau que vous boirez comme une soupe.
- On va également conseiller à la personne de prendre des **infusions**, quelle que soit la saison.



- Si la personne est trop faible, on va **enlever un repas dans la journée**. Au lieu de faire 3 repas par jour, elle n'en fera que 2. Dans l'idéal, quand on veut se détoxifier, choisissez d'enlever d'abord le petit déjeuner. Souvent, je vois des gens qui sautent le déjeuner, mais ce n'est pas la bonne chose à faire si vous voulez vous détoxifier parce que **le moment où le corps se détoxifie, c'est le matin au lever**. Si vous ne mangez pas le soir, vous allez de toute façon dormir. Le soir, il faut manger léger parce que le système digestif est au repos pendant la nuit. On va donc d'abord enlever le petit déjeuner, ce qui représente un jeûne intermittent.

### Comment savoir si une personne a vraiment faim ?

1. On attend bien sûr le fameux **retour de la faim**. Lorsqu'une personne a vraiment faim, le pouls est léger. Dans mon école, les élèves prennent leur pouls avant de manger et après manger et c'est flagrant.
2. En plus de cela, la langue est censée être blanche. Dès que la langue a des enduits blancs, cela veut dire que les enzymes digestives n'arrivent pas à transformer totalement le bol alimentaire.
3. De plus, si cette personne boit un verre d'eau chaude, elle aura plus faim après alors que si elle a envie de manger et qu'elle boit un verre d'eau chaude, celui-ci est un stimulant du feu digestif, mais également un calmant alors elle aura moins envie de manger après. À ce moment-là, on ne dit rien à la personne et on lui donne un verre



d'eau chaude. Selon ce qu'elle nous dit, la personne a le droit de remanger ou pas !

**Claire :** J'étais persuadée que le gingembre frais était plus efficace que le gingembre sec. Dans ce cas-là, vous conseillez le gingembre sec.

**Joyce Villaume-Le Don :** Oui, le gingembre frais est plus un apéritif. Il stimule la faim. Ce qu'il faut que vous voyiez par rapport à la perception que vous avez, c'est qu'une épice est toujours plus efficace lorsqu'elle est concentrée. Le gingembre sec est plus concentré que le gingembre frais puisque la contenance en eau n'a rien à voir ! C'est pour cette raison-là.

## **Un jeûne, sans plantes !**

**Pendant que la personne jeûne, on ne lui donne pas de plantes.** C'est presque un traitement naturel puisqu'elle ne prend pas de produits chimiques ni de plantes. On laisse le corps se détoxifier de manière naturelle et sous contrôle. La personne ne reçoit pas non plus de massage. On va lui mettre effectivement du gingembre sec un peu partout pour qu'elle se détoxifie.

## La sudation

En même temps, ce que l'on peut se faire, c'est **une sudation soit de l'ensemble du corps soit seulement des articulations qui provoquent des souffrances à la personne**, là où il y a des déformations et des douleurs. Cela



va dépendre de la force de la personne. Quand la personne est en sous-nutrition et en sudation, elle perd de l'eau. On va donc ajuster selon la force de la personne. La polyarthrite peut toucher des personnes très jeunes comme des personnes qui sont âgées. Le traitement doit donc s'adapter à la force de la personne.

- On ne va pas utiliser de matière grasse, c'est-à-dire qu'on ne fait pas de massage. On ne met pas de matière grasse sur de la polyarthrite rhumatoïde, sinon on démultiplie les douleurs. Si vous faites cela, le lendemain, vous risquez qu'il y ait de la fièvre et une multiplication des douleurs parce que le fait de mettre du gras sur une articulation ankylosée empêche la bonne circulation qui est déjà restreinte. Pour pouvoir mettre de l'huile sur une personne qui souffre de polyarthrite rhumatoïde, il faut attendre les signes de détox du corps : sensation de légèreté dans le corps, faim, moins de douleurs dans les articulations, plus d'énergie. Ensuite, on pourra mettre des huiles pour pouvoir régénérer l'os.
- En attendant, il faudra mettre de la chaleur avec **un sauna, un hammam une fomentation** (vous prenez une serviette que vous mettez dans de l'eau très chaude et vous mettez sur l'articulation), **des bains de vapeur, des tampons chauds.**

### La fabrication de tampons chauds

Vous pouvez le faire à la maison avec **du fenouil en grain, du punarnava** qui enlève les œdèmes et **du vacha**.



Mettez 2 à 3 cuillères à café de chaque plante. Mettez cela sur quelque chose de chaud puis sur l'articulation. On peut aussi faire macérer tout ce mélange dans du vinaigre. Cela permet de traverser la peau pour aller dans l'articulation. Cela enlève les douleurs et désankylose l'articulation.

## Stimuler Agni

On va essayer de **stimuler le système digestif** : une fois que *Agni* remonte, 50 % de la maladie est traitée puisqu'on a 2 facteurs qui créent cette maladie.

- On va donner des mélanges comme Hinguvachadi et Hingwastak. Vous pouvez les retrouver sur [la-boutique-bio.com](http://la-boutique-bio.com). On prendra une cuillère à café 2 fois par jour. On met cela dans du buttermilk avant de le boire. Cela détoxifie ; cela enlève les douleurs ; cela calme le stress du corps ; cela relance le système digestif.
  - **Hinguvachadi** est à base d'asa-foetida et d'acore vrai.
  - **Hingwastak** est à base d'asa-foetida, de cumin. Il y a 8 épices. C'est spécifiquement un stimulant du système digestif. Cela enlève les toxines dans le système et cela calme Vata. C'est parfait pour une polyarthrite rhumatoïde parce que cela prend en charge tous les problèmes (sauf la reminéralisation de l'os).
- On peut aussi donner **pippali**, le poivre long. Il était autrefois utilisé au Moyen-Age en France pour cuisiner, mais on l'a totalement oublié. On



prendra 1/3 de cuillères à café 2 fois par jour avec du buttermilk avant les repas.

## La purgation

- Si la personne peut faire une cure de détox ayurvédique que l'on **appelle Panchakarma**, on conseillera de faire une purgation, c'est-à-dire de prendre des laxatifs pour **nettoyer l'ensemble du système digestif**.
- Ensuite, la personne aura des massages et on proposera des **lavements**. Cela pourra purifier le système digestif et le faire repartir. On va **masser les articulations** et contrer Vata par des lavements puisque le siège de Vata est le côlon. C'est pour cela qu'on propose des lavements. Chaque chose sert à traiter un élément spécifique dans la physiologie.

Si une personne a de la polyarthrite rhumatoïde, c'est que le système digestif est vraiment très fragile. Ce n'est pas parce que vous avez mal digéré 1 fois ou 2 que vous pouvez faire de la polyarthrite. C'est quand le système digestif crée tous les jours des toxines depuis un certain temps. De ce fait, on va purger de manière simple le corps. *Le panchakarma est compliqué à donner en France pour différentes raisons. Si vous voulez en faire, vous pouvez aller en Suisse où c'est beaucoup plus pratiqué.*

- On va donner une purgation à base d'**huile de ricin**. On prendra une cuillère à soupe 2 fois par jour avant de manger. Dedans, on fera revenir de l'**Haritaki** et on va mettre une cuillère à café dans le mélange. Je vous préviens, ce n'est pas bon. En Ayurvéda, il y a beaucoup de choses qui



ne sont pas bonnes, ce qui redonne peut-être envie au corps de se soigner plus vite ! Cela permet d'évacuer le *dosha* qui est en excès dans le système et en particulier dans le côlon. Cela va créer de légères purgations. La personne n'a pas besoin d'arrêter d'aller au travail quand elle fait cela. Elle ira plus facilement à la selle. Le matin, elle ira souvent directement. Cela permet vraiment de nettoyer le système digestif parce qu'il en a vraiment besoin dans cette maladie.

## Yogarajaguggulu

On donnera également une formulation qui est **la formulation pour tous les problèmes articulaires**, quels qu'ils soient (dont la polyarthrite rhumatoïde). On l'appelle Yogarajaguggulu. La posologie moyenne est de 2 comprimés 2 fois par jour. Cela contient du **guggulu** comme son nom l'indique qui est une résine qui reconstitue l'os.

## Le pronostic en Ayurvéda

- Dans le meilleur des cas, quelqu'un qui arrive avec un an de polyarthrite, on lui dit qu'il a **un pronostic moyen**. On peut faire normalement que les symptômes s'arrêtent de manière définitive, mais ce n'est qu'un pronostic.



- Si une personne a plus de 3 ans de polyarthrite, on lui dira que son pronostic est **mauvais**. Cela veut dire que vous devez rester sous traitement pour ne pas avoir de symptômes.

Il y a une vraie différence avec la médecine moderne qui considère qu'une maladie est soignée lorsqu'on donne des médicaments à vie et qu'on n'a pas de symptômes. Pour nous, le pronostic est mauvais puisque notre mode de fonctionnement ne vise pas à donner des choses sur le long terme pour ne pas avoir de symptômes. Pour nous, la polyarthrite n'a pas un bon pronostic quand il faut faire des traitements en permanence pour ne pas avoir mal.

## Le sens de la maladie

### Pourquoi ai-je cette maladie ?

Nous allons maintenant parler du **côté psychologique**. Ce sont vraiment des choses qui m'ont touchée dans mon internat en Inde quand j'ai fait de la pratique clinique. J'ai vu la souffrance des gens à travers la maladie. Bien sûr, je le vois en France, mais les gens en France somatisent surtout leur souffrance par leur psychologie. Les Indiens ont tout le temps l'air de bien aller psychologiquement. C'est leur corps qui somatise.

J'ai vu des jeunes femmes qui ont fait un mariage arrangé avec un mari avec qui ça ne va pas du tout (des femmes maltraitées, voire torturées dans une société que cela ne dérange pas) et qui sont atteintes de polyarthrite rhumatoïde. **Vous voyez que la personne n'a pas eu de choix sur sa vie et a**



**son corps comme prison.** Clairement, ce que j'ai étudié par la suite, je l'ai vu en réel dans de nombreux cas.

- **Il y a une haine, une réelle rage refoulée depuis longtemps.** Elle ne peut pas l'exprimer et elle le retourne contre elle-même. Cela va créer cette inflammation, une sensation d'être enfermée dans sa vie.
- Il peut également y avoir **un profond mépris de soi.** Cela donne des personnes qui sont très critiques. Je pense que c'est pour cela que la polyarthrite est beaucoup plus développée dans des pays traditionnels où l'expression de l'individu est moins développée, où les traditions sont plus fortes, où il faut faire comme la société l'a décidé. Les gens n'arrivent pas à se déployer en tant qu'individus. Un individu qui n'arrive pas à se déployer va forcément tomber malade. C'est comme une fleur qui n'a pas de soleil.
- On va retrouver des personnes très **critiques** et autocritiques, des personnes qui ont **du mal à s'exprimer.**

## Ce que je conseille de faire

En tant que thérapeute, on va essayer de leur faire **exprimer des émotions par la parole, par l'art ou par le sport.** Il faut libérer les émotions qui sont bloquées dans le corps.

Le corps somatise, donc on va conseiller **la pratique du yoga ou du pranayama.** Ce sont des exercices de respiration. Peut-être que vous



connaissiez la respiration alternée des 2 narines ou la respiration du feu (kapalabati). Cela relance le système digestif de faire cela, en plus d'oxygéner le cerveau. On va conseiller de faire du yoga 1 h par jour quand le corps se détoxifie (le matin en heure Kapha). Il faut faire cela tous les jours.

**Claire :** Vous pensez que le fait que cette maladie soit plus présente en Inde est en lien avec ces problématiques émotionnelles ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Oui, totalement. En tant que femme occidentale, on se dit qu'on est née dans le bon pays. L'asservissement des femmes existe encore ici et maintenant alors que je parle. Au final, on a vécu comme cela il y a 100 ans avec une société extrêmement patriarcale où les hommes souffrent peut-être autant de devoir être seulement forts et de n'avoir aucune émotion. Ils doivent porter le poids financier de la famille et les femmes doivent rester au foyer et supporter leur mari, quels que soient leur comportement et les abus qu'elles vivent.

En tant que médecin ayurvédique, j'ai vu des choses choquantes qui sont marquantes à vie sur ce qu'une société peut encore aujourd'hui accepter dans certains pays. **Il est évident qu'il n'est pas possible de rester en bonne santé dans ces conditions.**



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

## **L'ARTHROSE**





## La pathologie en chiffres

**Claire** : Nous allons passer à une autre maladie qui est bien plus répandue chez nous et qui est l'arthrose. Malgré le fait qu'elle touche des millions de Français, cela reste un mystère pour la science. On n'a pas trouvé de traitement qui puisse guérir durablement. Les traitements vont consister en une amélioration de la douleur temporaire, mais dans le temps, il n'y a pas de traitement efficace. Combien de personnes sont-elles touchées exactement par l'arthrose ?

**Joyce Villaume-Le Don** : L'arthrose concerne un nombre beaucoup plus important de personnes. Il y en a partout.

- C'est une maladie un peu plus européenne qu'indienne pour le coup. Cela concerne 10 millions de Français, soit **17 % de la population**.
- Il s'agit de **la 2<sup>e</sup> cause d'invalidité en France**, donc c'est assez conséquent.
- Cela affecte beaucoup plus **les personnes âgées**, car ce sont souvent des maladies liées à l'âge. On a 65 % des plus de 65 ans qui sont touchés par l'arthrose. C'est la maladie articulaire la plus répandue en France.
- En Suisse, cela représenterait **plus de 12 % de la population** et plus de 33 % des plus de 75 ans.



## Définir la maladie en médecine moderne

**Claire** : Au niveau physiopathologique, qu'est-ce que l'arthrose ?

**Joyce Villaume-Le Don** : En médecine moderne, il s'agit d'un **processus dégénératif chronique qui va toucher le cartilage articulaire et les extrémités osseuses sur les articulations**. Une articulation, ce sont 2 os qui se rencontrent. On va avoir une usure de ces 2 parties ainsi que du cartilage qui les maintient.

- La pathologie peut toucher toutes les articulations et entraîner la destruction progressive de celles-ci.
- La plupart du temps, cela va toucher d'abord les **grosses articulations**. Cela nous permet dès le départ de différencier cela de la polyarthrite. L'arthrose commence souvent sur les genoux par exemple. C'est l'articulation la plus touchée en premier à cause du poids que les genoux portent et plus encore si la personne est en surpoids. On va donc aller sur de grosses articulations comme les épaules ou la colonne vertébrale. En général, cela ne commence pas par les doigts. Quand une personne me dit qu'elle a de l'arthrose dans les doigts, la première question que je me pose c'est si ce n'est pas plutôt de la polyarthrite. C'est la vision de la médecine moderne sur l'arthrose.



## **Sandhi gata vata, l'approche ayurvédique**

**Claire :** En Ayurvédā, est-ce qu'on relie cette maladie à un *dosha* comme pour la polyarthrite ? Comment explique-t-on dans cette médecine l'apparition de la maladie ?

**Joyce Villaume-Le Don :** En Ayurvédā, c'est une maladie que l'on appelle *Sandhi gata vata*. Cela veut dire « **une articulation abîmée par Vata** ». Vata est un processus dégénératif dans le corps. Ce *dosha* a tendance à éroder les tissus, en particulier avec le temps et avec l'âge et après 60 ans. C'est donc avec le temps que l'arthrose s'installe. Normalement, on n'a pas de personnes jeunes qui souffrent d'arthrose à l'inverse de la polyarthrite.

Il faut savoir que l'os est un tissu de protection pour le *dosha* Vata. L'élément air qui est représenté par Vata se loge dans l'articulation. Dès que votre *dosha* augmente dans le corps, pour n'importe quelle raison (stressé de manière chronique ou en carence de manière chronique), **vous avez des tissus qui peuvent être touchés et éroder l'os**, mais on ne le verra qu'au bout d'un certain temps.

## **Reconnaître les symptômes**

**Claire :** L'arthrose est souvent synonyme de mobilité réduite, car quand les articulations sont douloureuses, elles sont difficiles à solliciter. Est-ce qu'il y a des symptômes particuliers de l'arthrose en dehors du fait que l'on ressent une



douleur. Y a-t-il des symptômes qui pourraient la distinguer des autres douleurs articulaires et qui pourraient être plus en faveur d'un diagnostic d'arthrose ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Il y a quelque chose que l'on fait faire en premier pour vérifier que c'est bien de l'arthrose. Je ne crois pas mes patients sur parole parce qu'ils utilisent souvent un mot pour un autre. Comme ce ne sont pas les mêmes traitements, je préfère vérifier.

1. La première chose que je vais faire, c'est demander à la personne de plier l'articulation et je vais mettre ma main dessus. Je vais par exemple demander à la personne de plier son poignet. Je vais mettre ma main sur son poignet. S'il y a de l'arthrose, **je vais sentir des craquements** alors que si c'est de la polyarthrite, comme l'articulation est ankylosée, je ne sentirai pas de craquements. Quand il y a beaucoup d'arthrose, cela fait comme s'il y avait du sable à l'intérieur.
2. Lorsqu'il y a de l'arthrose, il y a certaines choses qui vont augmenter de manière spécifique les douleurs comme **le froid, le fait de boire des excitants** (thé, café).
3. **Plus la personne bouge et plus elle a mal.** Dans une polyarthrite rhumatoïde, plus la personne bouge plus elle arrive à se désankyloser et moins elle a mal.
4. Quand on a de l'arthrose, normalement, **les douleurs chutent quand il fait chaud.** En polyarthrite, s'il fait chaud il n'y aura pas forcément d'amélioration.



5. On aura également **moins mal si on met de l'huile sur l'articulation**. On a une articulation qui est gonflée, mais qui n'est normalement pas chaude. Pour le savoir, il faut comparer avec un autre endroit du corps qui est juste à côté de l'articulation. Quand on a de l'arthrose, la température est la même que sur l'articulation. Dans la polyarthrite rhumatoïde, c'est plus chaud sur l'articulation, ce qui montre qu'il y a une inflammation.
6. Quand il y a de l'arthrose, **ce sont toujours les mêmes articulations qui sont douloureuses**. Cela peut éventuellement changer d'intensité alors qu'en cas de polyarthrite rhumatoïde, selon les jours et l'humeur, cela bouge.
7. Ce sont toujours de **grosses articulations** : genou, épaule, hanche. Si cela touche les doigts, c'est que la personne avait un métier manuel. Un artisan pourrait par exemple avoir de l'arthrose parce qu'il y a eu beaucoup d'efforts faits sur les mains qui ont créé de l'usure. Encore une fois, si vous avez mal aux articulations des mains, suspectez de l'arthrite avant de penser à de l'arthrose.
8. En cas d'arthrose, plus il y a de mouvements et plus il y a de douleur. Alors qu'en cas d'arthrite, plus il y a de mouvements et moins il y a de douleur.

**Claire :** Est-ce que la polyarthrite et l'arthrose peuvent facilement se confondre ? Est-ce qu'en consultation, cela vous est déjà arrivé qu'un patient pense avoir de l'arthrose alors que c'était plutôt une polyarthrite ?

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



**Claire :** De ce que vous dites, l'arthrose va plutôt se déclencher chez des personnes qui sont très mobiles et très actives alors qu'une polyarthrite va plutôt se déclencher chez quelqu'un qui ne bouge pas assez.

**Joyce Villaume-Le Don :** C'est tout à fait cela.

## Les causes de l'arthrose

### L'âge et Vata

**Claire :** On a parlé de l'âge qui était une des causes du déclenchement d'une arthrose. Pourquoi est-ce que l'âge favorise ce genre de pathologie ?

**Joyce Villaume-Le Don :** **L'âge augmente Vata.** En fait, dans notre vie, on a 3 phases. L'âge Kapha correspond à l'enfance et à l'adolescence. L'âge Pitta correspond à l'âge adulte et l'âge Vata correspond à la vieillesse.

C'est une manière ayurvédique de voir **quels sont les éléments en mouvement dans le corps par rapport à là où en est le cycle de l'être humain.** Cela nous permet de prédire pour chaque tranche de vie quelles sont les maladies que le corps peut déclencher vis-à-vis de ce qui se passe à cet âge-là en termes physiologiques. On sait qu'avec l'âge, il y a une déperdition osseuse, un affinement de l'os. L'arthrose vient clairement avec l'âge.



## Les autres causes de l'arthrose

**Claire :** Quelles sont les autres causes dans l'apparition d'une arthrose ?

**Joyce Villaume-Le Don :**

- Dans le cas où l'arthrose arriverait prématurément (vers 30 ans), cela peut être lié à un **traumatisme**. Par exemple, quelqu'un qui s'est perdu dans une randonnée et qui a dû manger peu de choses pendant longtemps, et qui a beaucoup marché, cela a pu peser sur l'organisme et provoquer de l'arthrose. Ce sont **des situations très spécifiques**.

On peut également retrouver cela chez des anorexiques qui sont dans cet état depuis une quinzaine d'années. Ces personnes-là peuvent avoir de l'arthrose à 30 ans. On peut retrouver cela chez des enfants qui ont été mal nourris dès l'enfance. Enfin, on peut retrouver cela quand il y a des accidents. Si vous avez eu un accident grave, vous pouvez déclencher de l'arthrose jeune. C'est la même chose avec des pratiques sportives trop intenses en étant trop jeune.

- Le fait d'avoir de **mauvaises positions** et de mauvaises postures peut également déclencher de l'arthrose.
- Certains aliments favorisent la déminéralisation comme le café. En plus d'être un excitant, c'est un déminéralisant, en plus d'être un anémiant, un inflammatoire et un addictif. **Le café déminéralise l'os tous les jours.**



C'est une raison qui peut être importante. Il y a des gens qui boivent 7 ou 8 cafés par jour, cela pompe beaucoup sur le système.

- Il y a un vrai conflit entre ce que l'Ouest dit et ce que l'Asie dit. Il faut savoir que l'Asie a beaucoup moins de problèmes d'arthrose. **En Chine, ils n'ont pas d'arthrose et ils ne prennent quasiment pas de produits laitiers.** Il y a des livres qui ont été écrits là-dessus et qui sont très intéressants. On va avoir certains produits laitiers qui peuvent déminéraliser l'os. C'est là où on n'est pas tout à fait d'accord avec ce qui se dit ici et ce que notre firme française Danone nous dit. On nous dit qu'il faut manger des yaourts tous les jours et on a 10 millions d'arthrosiques. **Les yaourts ne sont pas nécessairement conseillés, ni le fromage.** Ils sont considérés comme des déminéralisants. Le lait est considéré par contre comme un reminéralisant de l'os. Leur forme fermentée est mauvaise pour la construction de l'os et pour l'assimilation.

Il y a des études scientifiques qui ont été faites et qui montrent que cette volonté de mettre du fromage et du yaourt partout entre clairement dans la construction de plusieurs maladies, dont celle de beaucoup d'arthroses chez nous. En Chine où ils ne mangent quasiment pas de fromage et de yaourt, ils n'ont quasiment pas d'arthrose. Vous pouvez lire le livre « *Lait, mensonges et propagande* ». Cela permet de réfléchir. On a toujours le même discours, mais c'est parfois bien de se déconditionner et de se poser des questions. J'ai lu cela avant de commencer mes études ayurvédiques et ces dernières ont effectivement confirmé une partie de ce qui était dit.



- Dans les autres causes, il y a **l'irritabilité**. Le fait d'être irrité tout le temps a une tendance à déminéraliser l'organisme, tout comme le fait d'irriter le squelette en ayant par exemple de mauvaises positions en permanence, en ayant trop d'activités physiques où les muscles doivent compenser en permanence.
- Il y a plein d'**activités physiques** où on a de mauvaises postures en permanence. Le squelette est maintenu par les os pour éviter qu'il y ait justement des inflammations, mais au bout d'un moment, cela irrite le système osseux (et le système musculaire). Il faut faire attention lorsqu'il y a des compressions squelettiques et aussi quand on est épuisé. Quand on est épuisé, le corps a épuisé tout ce qu'il pouvait pour nous donner de l'énergie.
- On a encore tous **les métiers qui sont physiques**. Les personnes qui travaillent avec leur corps comme les ouvriers ou ceux qui font des chantiers ont un métier très physique. Ils ont donc tendance à déclencher de l'arthrose.
- On a enfin **le surpoids** à cause du poids que cela met sur les articulations.

## Les arthroses les plus fréquentes

**Claire :** Au vu de ce que vous citez, heureusement que vous confirmez avec vos patients quelle est leur pathologie parce que les causes sont vraiment



différentes et cela ne se traite pas de la même manière. Vous avez parlé de l'arthrose de la main qui n'est pas forcément très fréquente. Quelles sont les arthroses les plus fréquentes ?

**Joyce Villaume-Le Don :** La première est celle du **genou**. Quand cela touche les épaules, ce sont des pathologies un peu plus fines que cela et ce n'est pas forcément de l'arthrose. Il va y avoir différents types d'inflammation.

Il y a aussi beaucoup **d'arthroses cervicales**. J'ai fait beaucoup de massages en revenant d'Inde et les gens étaient tous tendus au même endroit. Les tensions sont toujours au même endroit à cause de l'ordinateur et à cause des tensions psychologiques. Cela compresse.

Il y en a également sur **la colonne vertébrale**. Ce que je vous dis vient de ma pratique et pas forcément des chiffres que j'ai lus. C'est ce que j'ai vu le plus.

## Les remèdes ayurvédiques

**Claire :** On va passer aux solutions ayurvédiques que vous pouvez utiliser pour soulager l'arthrose. Que conseillez-vous à un patient qui vous consulte pour ce motif ? Que peut-on mettre en place ?

**Joyce Villaume-Le Don :**



- On va appliquer de **l'huile à base de sésame** sur les articulations. Le sésame est une céréale qui est remplie de calcium. Sous forme d'huile, elle a une capacité à pénétrer à travers la barrière de la peau et à reminéraliser l'os. Je vous dis cela radio à l'appui. Vous faites 2 semaines de massage à l'huile et vous verrez qu'il y a eu une reminéralisation. Cela vient de ma pratique clinique.
- Ensuite, on va donner un antidouleur, un stimulant et un reminéralisant qu'il ne faut pas prendre le soir sinon vous n'allez pas dormir. On va prendre du **lait**. J'espère que j'ai été claire : le lait c'est bon pour l'articulation s'il n'y a pas de mélange avec. On prend donc le lait pur.

On va le faire bouillir avec de **l'ail** qui est un antidouleur efficace. Il contient de la vitamine C et il aide l'os. L'ail soigne des fractures par exemple. On fait bouillir les 2 et on fait boire cela 1 à 2 fois par jour. Ne le faites pas avant de dormir, car l'ail est également un excitant. Vous allez voir que les douleurs vont diminuer.

- On va poser **des serviettes d'eau chaude**. On va prendre un mélange de 10 racines que l'on appelle **Dashamula**. On va faire bouillir ces 10 racines. On prend ensuite une serviette et on met cela dans notre décoction puis on applique cela sur l'articulation. Il faut attendre que le genou soit chaud et ensuite on arrête. Pensez bien à travailler tout le genou (devant, derrière et sur les côtés).
- Ensuite, on va donner du **Triphala Guggulu**. Tout à l'heure, j'ai parlé du Yogaraja Guggulu qui est aussi valable pour l'arthrose. C'est notre grand



générique des problèmes articulaires. On prendra toujours 2 comprimés 2 fois par jour avant de manger ou entre les repas.

- On va conseiller **une alimentation qui calme le stress du corps**. Quand on a de l'arthrose, on ne fait pas de détox (sauf si la personne est ankylosée, car on peut avoir de l'arthrose et être ankylosé sans avoir de polyarthrite rhumatoïde). C'est une alimentation où il ne faut surtout pas faire de détox, parce que cela va empirer les douleurs, fragiliser la personne.
  - Pour cela, on va conseiller **des soupes dans lesquelles il y a de la viande**. Elle a des propriétés intéressantes qui sont très calmantes pour le corps. Cela donne énormément de ressources à l'organisme.
  - On augmente la quantité de **matières grasses** dans l'alimentation. Cela peut tout à fait être de l'huile d'olive, qui est diététique !
- On a une recette maison pour **recupérer du calcium** sans avoir à prendre des produits que vous achetez en supermarché ou en pharmacie. On va prendre **une coquille d'œuf bio et on va la mettre dans du jus de citron** toute la nuit. Si la personne est sensible, on peut utiliser du citron vert qui est moins agressif que le citron jaune. Le matin, on va filtrer cela et boire le jus de citron. On va du coup récupérer le calcium. Avec le jus de citron, il est beaucoup plus assimilable. Pour l'arthrose, c'est très bien, mais également si vous avez une fracture. Vous allez voir que le corps va se régénérer à une vitesse qui n'est pas prévue au départ ! On a vraiment de bons résultats avec cela. En revanche, c'est quelque chose qui est dommageable. Le fait de prendre n'importe quel complément en



calcium surcharge au bout d'un moment l'organisme. L'excès de calcium et de poudre vendue en pharmacie peut scléroser les artères. Il faut jauger au fur et à mesure quels sont les besoins. Une fois qu'on a suffisamment reminéralisé, on va arrêter et on va donner d'autres plantes pour supporter l'os sans nécessairement le reminéraliser. Tant que le corps est bien nourri, il n'y a pas de raison qu'il se déminéralise.

- Pour cela, on va donner par exemple de **la Shallaki**. C'est une plante qui commence à être un peu connue en médecine moderne. On l'appelle **Boswellia serrata**. On en trouve maintenant en pharmacie. On peut en prendre jusqu'à 4 g par jour.

### **Après 60 ans, faites-vous suivre !**

**Il faut savoir que si l'arthrose arrive après 60 ans, il faut un suivi.** Comme c'est en lien avec l'âge, on peut arrêter les douleurs, on peut reminéraliser l'os, mais il y a un processus dégénératif naturel.

Il y aura donc toujours **un suivi 2 ou 3 fois par an** pour voir si ça va ou si on reprend un traitement de fond. Il faut toujours prendre en considération que c'est bien de prendre du calcium tous les jours, mais on ne veut pas de kystes sur les reins ni d'artères qui se sclérosent, etc. On essaie en Ayurvéda de faire attention. Un bon traitement ne doit pas créer une autre maladie.



## Le pronostic en Ayurvédā

Pour l'arthrose, on est sur un pronostic qui est mauvais, c'est-à-dire qui est contrôlable. Je ne peux pas dire à quelqu'un qui a de l'arthrose et en particulier après 60 ans qu'en prenant cela pendant un certain temps, il n'aura plus jamais d'arthrose de sa vie. Je lui dirai qu'il prendra cela quelque temps, que ses douleurs vont disparaître, mais **il faudra revenir 2 ou 3 fois par an pour reprendre éventuellement un traitement de fond**. Il faut donc un suivi. Pendant quelque temps, si la personne ne prend plus de traitement, elle n'aura pas de douleur, mais au bout de 6 mois, cela peut revenir, donc il y a besoin d'un suivi.

### Une huile magique !

Si vous connaissez des gens qui ont de l'arthrose, offrez-leur une huile qui est **Murivenna tailam**. Mettez-en tous les jours sur l'articulation et en particulier sur le genou : **cela fait des miracles !**

Encore une fois, ce n'est que de l'expérience clinique. Je connais des personnes qui ont pu éviter des opérations et qui ont pu remarquer simplement avec cette huile. Je ne vous vante pas des miracles, mais cette huile est vraiment formidable. Vous pouvez vous la procurer sur le site dont je vous parle (la boutique bio). On en est très contents en Ayurvédā.



## Le sens de la maladie

### Pourquoi ai-je cette maladie ?

**Claire :** Vous avez évoqué des profils psychologiques pour la polyarthrite. Est-ce que l'on peut retrouver aussi certaines émotions en lien avec les patients atteints d'arthrose qui vous ont consultée ? Est-ce que certaines émotions peuvent créer le développement de cette maladie ?

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

- L'arthrose est quand même liée à l'âge. C'est indéniable. Avec l'âge, il y a souvent **une sclérose du mode de fonctionnement intellectuel**. Il y a un durcissement intellectuel. Quand on a passé 80 ans, la personne devient caricaturale à elle-même. C'est lié à une moins bonne oxygénation du cerveau, à une difficulté d'adaptation, au fait de rester toujours dans les mêmes choses que l'on connaît. Ce que l'on retrouve beaucoup dans les causes psychologiques de l'arthrose, c'est un durcissement du schéma mental. On va essayer d'assouplir cela.
- On peut aussi trouver des personnes qui ont toujours été **en activité sans chercher à se reposer** ou des personnes qui sont dans **un excès de perfectionnisme**, qui sont autocritiques et qui sont intransigeantes vis-à-vis d'elles-mêmes. « **Elles se mettent à genoux elles-mêmes** ».

Si vous connaissez des personnes qui commencent à avoir des maladies où il manque quelque chose, si vous souffrez de « je n'ai pas assez de quelque chose » (« je n'ai pas assez de fer », « je n'ai pas assez de tissu



osseux », « je n'ai pas assez de poids », etc.), le schéma mental est toujours : **je me mets à genoux moi-même**. « Je ne me donne pas suffisamment » ; « Je ne mérite pas » ; « Je ne suis pas assez quelque chose ».

Dans les sciences védiques , *tel que tu te dis tu seras, tel que tu te penses tu seras*. On retrouve ce mode de fonctionnement dans l'arthrose où c'est un manque de tissus osseux. Cela peut marcher pour plein de choses. **Si vous manquez de quelque chose, demandez-vous quelle est votre position psychologique vis-à-vis de vous-même.**

## Ce que je conseille de faire

En tant que thérapeute, on va faire en sorte que la personne s'accepte davantage et qu'elle **assouplisse son mode de fonctionnement** vis-à-vis d'elle-même et envers les autres. C'est un gros travail quand la personne a passé un certain âge. Avec du travail et de la bonne volonté, on peut y arriver !

**Claire** : Armelle demande comment s'assouplir mentalement.

**Joyce Villaume-Le Don** : Il y a une manière très simple en fait pour sortir de sa zone de confort. Pour cela, il faut **partir ailleurs que chez soi**. N'importe où. Cela va vous demander un assouplissement. Plus c'est loin de ce que vous connaissez et plus vous êtes obligé de vous assouplir. Au début, il ne faut pas aller trop loin non plus parce que cela peut casser si cela demande trop d'adaptation, mais c'est un bon moyen pour garder de la souplesse mentale.



Il faut **être en lien régulièrement avec des choses qui ne nous sont pas familières**, en particulier dans le mode de fonctionnement psychologique. Cela peut vouloir dire **voyager, partir à l'étranger, fréquenter des personnes qui ne sont pas comme nous, apprendre de nouvelles choses, remettre en question ce que l'on pense, etc.** Le voyage est très bien pour cela.

Autres maladies de Vata...

**Claire :** Gilberte demande si vous mettez la fibromyalgie dans la même gamme de maladies.

**Joyce Villaume-Le Don :** C'est aussi une maladie de Vata, tout comme les 2 maladies dont j'ai parlé. Quand j'enseigne ces maladies, je les enseigne dans le même module de formation. Ce qui arrive sur les os dans l'arthrose, c'est ce qui arrive sur les muscles. Ce sont les tissus juste avant. Il y a tout à fait un lien dans le sens où c'est le même mode de fonctionnement pathologique.