



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

## La maladie de Parkinson



# La maladie de Parkinson

## Les maladies neurodégénératives en Ayurvéda

### Fonctionnement des *Vatavyadhi*

**Claire** : Aujourd'hui, on va aborder le thème de la maladie de Parkinson. C'est un thème qui a été beaucoup demandé. Avant d'entrer dans le vif du sujet, la maladie de Parkinson fait partie des maladies neurodégénératives. Comment définissez-vous ces maladies en Ayurvéda ?

**Joyce Villaume-Le Don** : En Ayurvéda, cela fait partie des maladies que l'on appelle **Vatavyadhi**. Ce sont les maladies les plus conséquentes. On catégorise toutes les maladies à dominance *Vata*, *Pitta* ou *Kapha*. **Les maladies les plus importantes sont les maladies de Vata**. Je rappelle pour les personnes qui regardent cette vidéo que *Vata* est la combinaison de l'espace et de l'air.

- Or ce *dosha*, lorsqu'il s'aggrave dans le corps, va détruire le corps et les systèmes dans lequel il se trouve et notamment, il va prendre support avec l'âge. La maladie de Parkinson est donc clairement liée avec la prise de l'âge. Ce *dosha*, en s'aggravant, va créer de l'espace et donc **une aggravation du mouvement dans tous les systèmes**.
- Au bout d'un moment, on a un cercle vicieux qui est que plus *Vata* s'aggrave, plus il crée d'espace, plus il détruit le système et plus il s'aggrave encore.



- En fait, c'est un *dosha* qui, **lorsqu'il commence à s'aggraver, s'auto-aggrave lui-même**. Il va rendre la maladie de plus en plus grave, voire terminale.

### **Aggravation du *dosha Vata* avec l'âge**

C'est dans ce type de fonctionnement qu'on va retrouver des maladies neurodégénératives où les symptômes vont passer **du stade 1 au stade 7** pour certaines maladies. Cela commence avec des symptômes légers et cela peut arriver jusqu'à la mort physique ou psychique de l'individu.

La plupart du temps, ces maladies neurodégénératives, comme avec le temps et l'âge le *dosha Vata* s'aggrave naturellement, s'il y a une autre raison qui fait qu'il s'aggrave, ce *dosha* va prendre support de l'âge pour que la maladie s'aggrave.

**Claire** : Tout type de maladies neurogénératives est donc une maladie *Vata*.

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



## Les premiers signes de la maladie de Parkinson

**Claire :** Aujourd'hui, on va se concentrer sur **la maladie de Parkinson**. Dans cette maladie, on mentionne la perte progressive des neurones à dopamine. On rappelle aussi que la maladie de Parkinson évolue par stades et qu'elle s'aggrave avec le temps. Quelles sont les conséquences de cette évolution ? Quels sont les premiers signes évocateurs, dès que la maladie commence à se développer dans les premiers stades ?

**Joyce Villaume-Le Don :**

- Le tout premier signe qui arrive est **une diminution du clignement des yeux**.
- Ensuite, quand la maladie se développe, on va avoir le visage qui devient **une sorte de masque**. Les personnes qui ont la maladie de Parkinson (en dehors du fait de trembler) sont très visibles dans la rue. On a un masque donc qu'il n'y a plus d'expression faciale. Il y a un relâchement et un visage assez rigide et relâché. On voit cette similarité chez toutes les personnes qui sont atteintes de la maladie.
- Il y a **une démarche qui est très lente** avec des petits pas.
- Certaines maladies de Parkinson déclenchent aussi **des chutes**. Tout le monde pense que la maladie de Parkinson, c'est seulement trembler, mais il y a des personnes qui ne tremblent quasiment pas. Il y a des personnes qui vont perdre le sens de l'équilibre et qui vont finir par ne plus pouvoir se déplacer correctement.



- Il va y avoir une **impossibilité de faire certains mouvements**.
- Cela va commencer souvent avec les mains et avec des **tremblements**. Quand la maladie de Parkinson a cette forme avec les tremblements, cela commence par une des deux mains. Au départ, les tremblements sont contrôlables. La personne va vouloir cacher le problème à l'entourage jusqu'à ce que ce ne soit plus possible. La plupart du temps, les gens qui ont cette maladie-là vont nier le problème et contrôler cela. C'est souvent l'entourage qui donne la sonnette d'alarme, mais on a perdu du temps. On a perdu du temps pour stabiliser la maladie et faire que justement *Vata* ne s'aggrave pas suffisamment pour que cela devienne totalement dégénératif. C'est vraiment dommage.
- On va aussi avoir **une rigidité musculaire** qui va s'installer. Au bout d'un moment, la personne va trembler d'une main, mais elle peut le contrôler puis de deux mains, mais elle peut encore le contrôler. Ensuite, elle le contrôle de moins en moins...

### Une perte de contrôle

Dès qu'il y a des facteurs de stress ou de fatigue, la personne se met à trembler. Cela peut aller jusqu'au bras et cela peut toucher les jambes. Parfois, la personne tremble de tout son corps quasiment tout le temps.



## Le test de la feuille de papier

Pour savoir où on en est dans nos soins, ce que l'on va faire, c'est demander à la personne de tendre son bras et sa main et on va mettre une feuille sur la main. On va voir à quel point ça bouge et si la personne peut contrôler ou non cela. **Quand le traitement est fini, la feuille est censée rester sur le bras de la personne.**

## Des symptômes évoluant selon les stades...

**Claire** : Est-ce qu'on va retrouver tous ces symptômes à différents stades de la maladie ou est-ce qu'il y en a d'autres qui peuvent arriver au fur et à mesure de l'évolution ?

## Joyce Villaume-Le Don :

- La personne sera **de plus en plus handicapée** pour se déplacer et pour pouvoir tout ce dont elle a besoin de faire.
- Il y a des problèmes de constipation qui arrivent souvent et de **transit**.
- **Le sommeil** peut aussi être perturbé.
- Dans toutes les maladies neurodégénératives, il y a un risque de **dépression** qui est très fort. Effectivement, il s'agit d'un drame. À moins que la maladie soit prise très tôt, c'est-à-dire dans les 3 premières années d'apparition des premiers symptômes, la finalité est souvent dramatique



et douloureuse pour le malade et l'entourage. C'est compliqué de ne pas faire de dépression dans ces cas-là.

Comme vous l'avez signalé, la dopamine est en chute. Or la dopamine joue un rôle très important dans le moral. Il y a aussi tous ces phénomènes-là qu'il faut traiter avec la personne.

### Un impact sur la santé physique et psychique

Il y a une diminution de la capacité digestive : la personne a une très mauvaise digestion et crée des déchets dans son corps en plus de tout cela. On a plein de phénomènes qui apparaissent : la personne peut moins se mouvoir et souvent, les résultats sanguins ne sont pas très bons. **Quand vous ne pouvez plus bouger, votre santé physique** est moins bonne et vos résultats sanguins ont tendance à monter à la hausse (triglycéride, cholestérol, etc.). En fait, cela impacte autant la santé physique que la santé psychique.

### Les causes de la maladie

**Claire** : Est-ce que vous avez des pistes concernant les causes de l'apparition de cette maladie ? Est-ce que c'est génétique ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour nous, il y a une cause qui peut être partiellement génétique. Ce n'est pas la première chose que l'on va mettre en avant, mais il peut y avoir une influence génétique.



- La première chose que l'on va prendre en considération, c'est **la prise d'âge**. C'est quand même un facteur important de déclenchement de cette maladie.
- Ensuite, il peut y avoir des **traumatismes** divers et variés que la personne a vécus ou des accidents qui peuvent donner un terrain favorable à la maladie.
- C'est une maladie que j'ai beaucoup eue en consultation parce que j'avais spécifiquement étudié cela en Ayurvédā. Quand vous commencez à avoir des résultats sur une personne, il y a le bouche-à-oreille qui fait que vous en avez beaucoup d'autres. La cause la plus commune que je retrouve, ce n'est pas une cause génétique, mais c'est **une cause de refoulement émotionnel**. Quand on regarde, ce sont un peu toujours les mêmes histoires que l'on retrouve. Ce sont des personnes qui ont eu une éducation très stricte. Ce sont des personnes qui ont eu une enfance dans un couvent ou une éducation à l'ancienne. Ces personnes ont toujours eu l'habitude de se soumettre et de refouler leurs émotions. Elles ont refoulé leur émotion pendant 30 à 40 ans. Au bout d'un moment, dès qu'elles ont une émotion, elles en tremblent parce qu'elles ont trop accumulé que cela explose à l'intérieur d'elles.
- Dans les causes que je retrouve aussi, c'est souvent à la suite du **décès d'un parent proche**, surtout un conjoint et surtout quand cette personne part trop tôt. Il y a une volonté de retenir la personne.





- Pour revenir sur **le côté génétique** pour nous, un individu va avoir une génétique qu'on va décrypter sous la forme de *Vata*, *Pitta* ou *Kapha*. Il y a certaines caractéristiques physiques, physiologiques et psychologiques. Ce que l'on appelle « la constitution de naissance » la plus propice à développer cette maladie, ce sont des personnes qui ont **beaucoup de Vata**. Ce sont celles qui ont le plus de risques de déclencher cette maladie et plus encore s'il y a une manière de vivre qui augmente naturellement ce *dosha*.

### Attention à l'augmentation de *Vata*

Aujourd'hui, dans notre vie quotidienne, quand il y a pas mal **de stress, de transports dans la journée, d'alimentation trop légère, d'épuisement, de fatigue**, et cela sur de nombreuses années. Cela augmente beaucoup ce *dosha*. Tout cela et le refoulement émotionnel donnent un cocktail Molotov qui peut être dangereux quand même !

## Les traitements ayurvédiques

Peut-on prévenir la maladie ?

**Claire** : J'ai regardé sur le site du ministère de la Santé et selon les infos que j'ai pu voir, il semblerait que la maladie débute 5 à 10 ans avant l'apparition des



premiers signes cliniques. Compte tenu de cela, est-ce qu'on peut réellement prévenir la maladie ? Si oui, comment est-ce qu'on fait ?

**Joyce Villaume-Le Don** : C'est toute l'histoire de l'Ayurvédā en fait ! Dès la première année, dès les premiers 6 mois d'études des élèves dans mon école, on leur enseigne que **le propre de l'Ayurvédā, c'est de travailler dans 3 stades subclinique avant les stades cliniques**. On est censés pouvoir prévenir la maladie de ce fait. Pour moi, une personne est en mauvaise santé bien avant qu'il y ait des signes cliniques qui s'installent. On est largement entraînés là-dedans.

Qu'est-ce qu'il va se passer en stade subclinique ?

On va avoir **le dosha Vata qui va montrer des signes d'augmentation dans le corps**. Cela se voit par une scrutation spécifique, des questions et des signes spécifiques qui arrivent dans le corps. Il faut déjà pouvoir repérer cela.

En Ayurvédā, on va chercher à ce que la personne ait ses 3 *doshas* équilibrés en permanence pour qu'à aucun moment, il n'y ait un terrain qui soit propice à l'apparition de quelques maladies que ce soit. **Lorsqu'on veut prévenir la maladie de Parkinson, c'est Vata qu'il faut garder sous contrôle**. Tant qu'on n'a pas de signe clinique, c'est possible de faire revenir à la normale le *dosha Vata* avec différents types de traitements préventifs et de cures que l'on appelle *Panchakarma*.



## Les techniques préventives

Pour une personne lambda qui ne sait pas où en sont ses *doshas*, ce n'est pas nécessairement facile à savoir. On va alors lui conseiller de faire des soins quotidiens que l'on appelle **la *Dinacharya*** (la routine de vie quotidienne).

- Contre la maladie de Parkinson, pour contrôler le *dosha Vata*, on va conseiller quotidiennement de **mettre de l'huile dans le nez** (*nasya*). Cela peut être de **l'huile de sésame** ou certaines huiles médicalisées spécifiques qui sont faites pour être utilisées quotidiennement, contrôler les *doshas* et favoriser les fonctions cognitives. On va mettre **4 gouttes dans chaque narine le matin** en mettant la tête en arrière, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. C'est une habitude que l'on fait tous les jours.
- Tous les jours, avant la douche, on va **mettre de l'huile de sésame sur l'ensemble du corps**. Cela renforce le système de manière générale. On peut penser que cela va seulement hydrater la peau, mais pas du tout. Le fait de mettre de l'huile sur le corps renforce le système musculaire, augmente la résistance à la fatigue et au stress et cela améliore le sommeil.
- On va conseiller de **bonnes matières grasses dans l'alimentation**. Les matières grasses, c'est quand même quelque chose de très important pour construire le cerveau et le régénérer. Toutes les personnes qui sont en contact avec des maladies neurodégénératives le savent. On va conseiller de bonnes huiles en bonne quantité dans la journée : **de l'huile d'olive, du ghee, du beurre clarifié**.



- On va conseiller de **calmer le stress quotidiennement** en faisant de la relaxation ou n'importe quel type d'activité positive qui permet de rester calme et de garder les tensions sous contrôle. Il ne faut pas arriver à une tension quotidienne qui soit importante dans le corps.

## Les différents stades

**Claire :** On a dit que la maladie arrivait par stades. Est-ce que cette prise en charge ayurvédique va évoluer selon le stade de la maladie ? Quel protocole allez-vous mettre en place selon le stade où en est la personne ?

**Joyce Villaume-Le Don :**

- Quand la personne est en stade subclinique, il n'y a pas de maladie de Parkinson. Ce que l'on gère, c'est l'aggravation du *dosha* Vata qui peut ensuite impacter le système nerveux central et créer des lésions. Spécifiquement à ce moment-là, la maladie n'existe pas.
- Dès que la maladie apparaît, on commence à faire **tous les traitements** parce qu'on sait qu'on n'a pas le temps. C'est vraiment l'élément fondamental à comprendre et que l'on ne répétera jamais assez. **Dans une maladie neurodégénérative, on n'a pas le temps !** Si la maladie est diagnostiquée une année plus tard, c'est une année que l'on a perdue et durant laquelle on aurait pu contrôler cette maladie. Dès que la personne est diagnostiquée, on va mettre en place l'ensemble des protocoles.



## Les traitements en Ayurvéda

- Cela va consister à **apporter de la matière grasse** au corps sous les différentes formes dont je parlais et que l'on utilise déjà en prévention.
- Il faut également faire de **la sudation**.
- On va donner beaucoup de plantes qui vont booster les capacités cognitives puisque dans la maladie de Parkinson, c'est le cerveau qui est atteint et il y a des lésions cérébrales qui sont faites. J'avais mis en place un mélange dont je suis assez contente et qui a un mélange de **shatavari**, de **guduchi**, d'**ashwagandha** et de **kapikacchu**. Les proportions étaient **1 part des 3 premières et 3 parts de la dernière**. J'étais assez contente des résultats. Ce sont des plantes qui régénèrent le corps et qui boostent les capacités cognitives. En même temps, cela équilibre l'insuffisance de dopamine.

### **Agir dans les 3 premières années**

Le fait de donner de la dopamine de manière chimique ne soigne pas le problème. Le corps continuera à produire de moins en moins de dopamine.

**Dans les 3 premières années de l'apparition de la maladie, il y a une chance de faire redémarrer le cerveau et c'est ce que l'on va essayer de faire.** Après, on va compenser comme le fait la médecine moderne, mais dans les 3 premières années, on va s'évertuer à essayer de réparer le cerveau.



- On va aussi donner des **confitures ayurvédiques**. Ce sont des formulations très concentrées qui sont spécifiques pour nourrir très qualitativement le cerveau. Il y en a une que l'on appelle **Brahma rasayanam**. *Brahma* c'est « la conscience universelle » et *Rasayamam* veut dire « qu'il régénère ».
- On va également faire des **massages** spécifiques au niveau de la place de l'ancienne fontanelle. On va mettre des plantes avec de l'huile et on va chercher à faire pénétrer cette plante pour nourrir le cerveau. C'est un soin que l'on retrouve dans le sud de l'Inde et que l'on appelle **tailam**.
- On peut faire aussi des **Shirodhara** : on met un filet d'huile sur la tête et on fait cela en cure. On cherchera toujours à réguler le système nerveux central et à donner la nutrition cérébrale nécessaire pour que peut-être le corps reparte. On va aussi faire des massages de la tête et on va travailler sur l'émotionnel.
- On va également faire quelque chose que l'on peut faire en prévention et qui est **le lavement**. On va donner par voie rectale des substances pour qu'elles soient absorbées beaucoup plus directement dans le corps. Ce sont des substances médicalisées qui permettent d'avoir un très bon impact sur l'équilibre nerveux du corps. On sait que le système digestif est le 2<sup>e</sup> cerveau. Comme le premier cerveau est atteint dans la maladie de Parkinson, il faut aussi s'occuper du 2<sup>e</sup> cerveau.
- On va aussi s'occuper d'une **alimentation** qui soit positive et qualitative pour le cerveau. Cela donnera toutes les chances au cerveau pour qu'il



réussisse à repartir. Une fois que l'on sait que ce n'est plus possible, on va équilibrer en permanence pour ralentir la progression de la maladie.

## Qu'espérer quand la maladie est avancée ?

**Claire** : Quand la maladie a déjà atteint un stade avancé, est-ce qu'il y a encore des remèdes qui existent pour arrêter ou ralentir son évolution ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Quand la maladie est installée depuis des années et qu'on l'a diagnostiquée beaucoup trop tard, c'est la plupart des cas. On va appliquer l'ensemble de ces remèdes-là, mais la seule différence, c'est qu'on sait qu'on ne pourra pas guérir la personne.

On appliquera les mêmes remèdes, mais il faudra **les adapter** puisque les capacités d'adaptation ont chuté chez la personne. **On va donner du bien-être à la personne, mais on sait qu'on ne pourra pas la guérir.**

### **Une médecine intégrative !**

L'avantage que je dois préciser avec les remèdes ayurvédiques, c'est qu'on ne rentre pas du tout en conflit avec les médicaments que la personne prend. **Les malades de Parkinson qui prennent de la Lévodopa peuvent tout à fait prendre ce que je donne.** Cela vient en complément.



## Pour aller plus loin

### La mucuna : une plante miraculeuse ?

**Claire :** On a rapidement parlé des médicaments dopaminergiques qui ne résolvent pas le problème, mais qui peuvent tenter de camoufler certains symptômes. Est-ce qu'il existe des plantes ayurvédiques qui pourraient spécifiquement remonter le taux de dopamine et compenser la dégradation des neurones ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Parfois, les gens qui ont la maladie de Parkinson s'intéressent naturellement à l'Ayurvédā parce qu'il y a une plante ayurvédique qui a naturellement de la dopamine et cela a été scientifiquement prouvé. Le mot sanskrit est **Kapikacchu**. Le nom latin est **Mucuna pruriens**. C'est une plante que l'on utilise contre la maladie de Parkinson.

Globalement, c'est un tonique cérébral que j'aime beaucoup utiliser contre la dépression parce qu'il y a une réelle capacité à niveler l'humeur et à renforcer la personne en général.

Pour nous, c'est juste une plante : **c'est un ensemble de protocoles qu'il faut donner**. On ne pense pas qu'une seule plante peut suffire. Il faut des soins divers et variés, détoxifier le corps et le renourrir de manière qualitative ainsi que travailler son émotionnel. On ne se dit pas juste que l'on donne du kapikacchu. Dans la formulation que je vous ai donnée, il y avait aussi du shatavari, du guduchi et de l'ashwagandha. Il y avait donc quand même 3 autres plantes.





**Pour nous, c'est une plante qui est très appropriée et très intéressante contre cette maladie, mais on voit les choses de manière beaucoup plus large.** Néanmoins, c'est toujours positif que la personne en prenne le plus rapidement possible.

## Retour d'expérience

**Claire :** Vous nous avez dit que vous avez reçu pas mal de patients atteints de cette maladie. Avez-vous un cas de patient à nous raconter chez qui vous avez pu expérimenter tous les effets positifs de ces méthodes ?

**Joyce Villaume-Le Don :** J'ai reçu beaucoup de personnes qui ont cette maladie. Je pense que se soigner d'une maladie, c'est comme dans tous les autres domaines de la vie, **les résultats que l'on obtient dépendent en partie du praticien, mais pour beaucoup de la personne qui fait le traitement.**

- J'ai eu un cas où **la personne a pu arrêter de trembler.** C'est une personne qui a travaillé sur elle. La maladie vient dire qu'il y a quelque chose qui cloche. Il y a quelque chose qui ne va pas. La maladie n'est pas un ennemi ; elle n'est pas là pour détruire l'individu. Elle est là pour dire qu'il y a un problème par rapport à ce que la personne fait dans sa vie et il faut en prendre conscience. La maladie va être à la hauteur du problème qui est généré par l'individu. Elle reste tant que le problème n'est pas réglé. C'est quelque chose qui peut donner de l'espoir. Dans la maladie de Parkinson, **il est important que la personne réussisse à revisiter son passé et toutes les émotions qui ont été enfouies pour optimiser ses chances de guérison.**



- Cette personne a travaillé sur elle et elle a arrêté de trembler. Dans tous les cas, de toute façon, c'est une maladie sur laquelle **quand on commence un traitement ayurvédique, on aura des améliorations**. La difficulté n'est pas d'avoir des améliorations, mais d'arrêter un processus qui est morbide et qui s'est enclenché. J'ai pas mal de cas où les gens sont stabilisés pendant des années.

### **Ne cachez pas votre maladie !**

Je regrette vraiment que les gens attendent trop. La plupart des gens cachent leur maladie. Je crois que je n'ai jamais eu de cas où les gens viennent me dire qu'ils commencent à avoir des tremblements en se demandant si cela pouvait être Parkinson. Je n'ai jamais eu ces cas-là.

**Il y a eu ce cas où la personne a arrêté de trembler et d'autres cas où la personne a été stabilisée pendant des années.** J'ai des cas où cela commence à être grave, mais même là, on a des résultats et on a une amélioration. La personne tremble moins, se sent mieux. Elle a plus de capacités et a plus le moral.

Je préfère ne pas faire de promesses dans cette maladie parce qu'on est sur un processus dégénératif et **il faut avoir beaucoup d'humilité**. Si la guérison est possible, elle reste néanmoins très difficile et parfois exceptionnelle par rapport à ce qu'il faut réussir à créer dans le corps et par rapport à ce que la personne



doit faire pour guérir d'elle-même aussi. Voilà ce que je peux dire pour répondre honnêtement à votre question.

## 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.**