



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Traitez votre hypertension ou
hypotension grâce à l'Ayurvédā**



SOMMAIRE

L'HYPERTENSION EN AYURVÉDA.....	3
Comprendre la tension artérielle.....	5
L'hypertension en médecine ayurvédique.....	6
Les deux types d'hypertension.....	7
Le tensiomètre.....	8
Il faut consulter dès que la tension s'emballé.....	8
Les causes de l'hypertension.....	9
L'hypertension primaire.....	9
Les excitants.....	11
L'hypertension secondaire.....	12
Les réponses de la médecine allopathique.....	13
Les traitements en médecine ayurvédique.....	13
Pour l'hypertension primaire.....	13
Que faire si l'on cumule les deux catégories.....	16
Pour l'hypertension secondaire.....	17
Les causes psycho-émotionnelles.....	20
L'HYPOTENSION EN AYURVÉDA.....	22
Définir l'hypotension.....	23
Les symptômes de l'hypotension.....	23
Les causes de l'hypotension.....	25
Les traitements ayurvédiques.....	27
Les causes psycho-émotionnelles.....	31
Une méditation tridoshique.....	33
LES QUESTIONS DES ABONNÉS.....	36
Qui doit-on consulter si l'on fait de l'hypertension ?.....	37
Diabète et hypertension.....	38
La qualité de l'huile de sésame.....	38
La qualité du sel pour Basti.....	38
Les malaises vagues et l'hypotension.....	39
Les vertiges et l'hypotension.....	39



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Les anticoagulants et l'hypertension.....40



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

L'HYPERTENSION EN AYURVÉDA





Présentation du webinaire

Ce soir nous allons découvrir comment l'Ayurvédā, cette science millénaire, répond à **un sujet sous haute pression : la tension artérielle.**

Elle recouvre des **pathologies silencieuses** qui touchent près d'**un Français sur trois**, et **près de la moitié des personnes concernées l'ignore**, ce qui est vraiment conséquent. Néanmoins, pour combattre son ennemi, il faut déjà savoir qui il est !

Nous explorerons les **approches préventives et curatives de la médecine ayurvédique** pour compléter le traitement médical des personnes souffrant de **problèmes de tension artérielle**, que ce soit de l'hypertension ou de l'hypotension.



Comprendre la tension artérielle

Clara : Tout d'abord, qu'est-ce que la tension artérielle ?

Joyce Villaume-Le Don : En Ayurvédā, on appelle tension artérielle **Rakta**

Chapa :

- **Rakta** signifie « sang » ;
- **Chapa** signifie « qui pulse ».

Le terme **sanscrit** est assez clair. La tension est représentée par **la pression que met le sang contre l'artère** lorsque le cœur se contracte et aussi lorsqu'il se décontracte.

- Lorsque le cœur se contracte, on va avoir ce qu'on appelle la **systemole**. C'est la contraction du **ventricule gauche** qui va provoquer la tension la plus forte pour envoyer le sang dans le corps. Ensuite, la **diastole** va être la tension la plus faible, là où le cœur se décontracte, avant de se contracter à nouveau.
- Quand le cœur se décontracte, c'est là où le sang passe d'une **oreillette** à une autre et passe dans la circulation du sang.

La pression artérielle, c'est donc la pression que met ce sang quand le cœur pompe de manière forte et quand il décompresse.



L'hypertension en médecine ayurvédique

Clara : Et justement, quand on parle de tension artérielle, il y a une pathologie silencieuse très répandue, l'**hypertension**. Est-ce que vous pourriez nous donner quelques caractéristiques de cette pathologie ?

Joyce Villaume-Le Don : Déjà, puisque l'on va parler d'hypertension et d'hypotension, il faut connaître quelles sont **les normes d'une tension normale**. Quand le cœur se contracte, donc quand il va y avoir la **diastole**, **une tension normale doit osciller entre 12 à 10 minimum**. On peut aller jusqu'à 13 maximum quand les personnes sont grandes, en surpoids ou de genre masculin. Et lorsque ça se détend, ça doit être environ autour de 8.

On surveille surtout la **systole**, donc la première mesure quand le cœur pompe à fond pour savoir quelle pression les artères ont en permanence.

Le problème de l'hypertension, c'est surtout **le risque de faire une rupture d'anévrisme, qui peut être fatale si les artères sont fragilisées sur du long terme** ou si la pression continue de monter.

On considère qu'**une personne a de l'hypertension artérielle à partir du moment où elle a 14 de tension, que ce soit pour un homme ou pour une femme plus encore.**

Si une femme présente une tension de 13, c'est qu'elle est un peu tendue, sauf si elle est très grande ou qu'elle est en surpoids.



Qu'est-ce qu'une bonne tension?

Si la tension est située **entre 10 et 12 (voire 13)**, elle est considérée comme **normale**.

Si la tension est à **plus de 14 (ou plus de 13 pour les femmes)**, le sujet fait de l'**hypertension artérielle**.

Attention : *des facteurs comme le poids, la taille, le genre sont à prendre en compte.*

Les deux types d'hypertension

Il existe deux types d'hypertension artérielle :

- L'**hypertension primaire**, où c'est simplement la présence d'hypertension à gérer, sans autres complications.
- L'**hypertension secondaire**, où c'est le symptôme d'une autre maladie. Ici, l'hypertension est juste adaptative. Il va falloir régler l'autre maladie pour que l'hypertension chute.



Le tensiomètre

Clara : Quand on va chez le médecin depuis qu'on est tout petit, on nous passe au bras cette machine avec une pompe pour savoir quelle est notre tension. On se dit que ça doit être important si le docteur vérifie ce chiffre à chaque fois.

Joyce Villaume-Le Don : Dans un **tensiomètre manuel**, on voit qu'on a des chiffres en rouge, de 8 à 16. Ce sont ceux qu'on est censé avoir au maximum ou au minimum. On voit également qu'il y a des chiffres tels que 130, 140, etc. alors que l'on parle depuis tout à l'heure de chiffres tels que 13 ou 14. Il faut en réalité enlever un zéro.

- Quand ma tension (donc ma petite aiguille) monte jusqu'à 13, 12, j'ai une **tension normale**.
- Si c'est en-dessous, je suis en **hypotension**.
- Si c'est au-dessus, à partir de 14, je suis en **hypertension**.

Il faut consulter dès que la tension s'emballe

Joyce Villaume-Le Don : Il y a des gens qui montent jusqu'à 22 pendant 24 heures ! C'est extrêmement dangereux. C'est un phénomène que je vois régulièrement dans ma patientèle. Je me souviens de l'un de mes élèves qui avait 17 de tension à 80 ans. Il pouvait mourir sous mes yeux.



Il faut retenir qu'en hypertension, ça peut continuer à monter. Il faut s'en occuper immédiatement à partir du moment où ça dépasse 16. De toute façon, il faut quand même traiter à partir de 14.

⚠ Attention ⚠

Si jamais vous avez plus de 16 de tension, il faut aller directement aux urgences parce qu'il faut savoir que ce chiffre peut continuer à monter.

Les causes de l'hypertension

L'hypertension primaire

Clara : On le rappelle, l'hypertension primaire n'est pas liée à d'autres facteurs, ce n'est pas le symptôme d'une autre maladie. Pourriez-vous parler un peu plus en détail des différentes causes de cette hypertension primaire ?

Joyce Villaume-Le Don : L'hypertension primaire, c'est une tension **adaptative**, c'est-à-dire que l'objet de la tension, c'est de faire en sorte que le sang arrive partout. Quand la personne a du surpoids, ça va s'adapter à la masse corporelle, tout simplement. Si j'ai 14 de tension avec quelqu'un qui est



en réel surpoids, je ne vais pas lui donner d'**hypotenseur**. Je ne vais pas traiter l'hypertension parce que sinon la personne va être fatiguée. Il faut voir par rapport au poids.

Voici donc quelques causes de l'hypertension primaire :

- Il peut y avoir une **mauvaise alimentation** : soit très épicée, soit très salée. Le sel ou l'excès d'excitants sont des vasoconstricteurs.
- Une **consommation de cigarettes** peut la provoquer ou la favoriser.
- Il y a bien sûr le **stress**, l'**anxiété**, toute forme de **peur**, d'**angoisse**, qui font monter la tension.
- Il y a des **facteurs génétiques**.

Pour nous, en Ayurvéda, les facteurs génétiques, c'est la **constitution de naissance**, le profil ayurvédique que vous avez. On a trois grands profils :

- les profils **Vata** qui ont plus de l'élément **air** ;
- les profils **Pitta** qui ont plus de l'élément **feu** ;
- les profils **Kappa** qui ont plus d'éléments **eau et terre**.

Ce sont les profils qui ont justement beaucoup d'éléments eau et terre qui ont une tendance à faire de l'hypertension et même d'ailleurs du surpoids.



Les excitants

Clara : Pourriez-vous préciser pour nos abonnés ce que vous considérez comme étant des excitants ?

Joyce Villaume-Le Don : C'est une catégorie assez large.

- Pour le **thé**, il faudrait un peu forcer pour que ça vous provoque de l'hypertension. Cependant, il y a des gens qui prennent cinq thés noirs par jour. On peut donc s'attendre à cet effet-là.
- Pour le **café**, sa posologie est d'**une tasse par jour**. On rappelle que le **café est une graine**. Le café peut avoir des effets positifs sur le système cardiovasculaire. Cependant, passée une tasse par jour, vous êtes en sur-posologie et les effets de la plante deviennent donc adverses. Si une personne prend quatre tasses de café par jour, ça peut très bien déclencher de l'hypertension.
- On a des **médicaments** qui peuvent provoquer ces effets-là.
- Il y a également toutes sortes de **boissons contenant de la caféine** allant du Coca au Red Bull.
- Il y a aussi des **plantes coup de fouet** ou des **mélanges de vitamines** que vous trouvez aussi en pharmacie qui peuvent déclencher l'hypertension.



L'hypertension secondaire

Clara : Quelles sont les causes principales de l'hypertension secondaire ?

Joyce Villaume-Le Don : L'hypertension secondaire peut être déclenchée par :

- De l'**hyperthyroïdie**. Quand la thyroïde devient hyperactive, l'hypertension est l'un des symptômes. La personne est tout le temps excitée, elle dort moins, elle perd du poids. Donc, il y a une superbe hyperactivité et la tension monte avec.
- Un cas d'**artériosclérose**. On a des plaques d'athérome sur les artères et du coup, il y a moins de place pour faire passer le sang. La pression dans l'artère monte.
- En raison de **problèmes rénaux**.
- Dans le cas de **grossesses dites pathologiques**.
- En raison d'**anomalies de type cardiaque**, c'est-à-dire une anomalie de l'aorte.
- Et aussi, dans des cas de **déséquilibre des glandes surrénales**.



Les réponses de la médecine allopathique

Clara : Je voulais vous demander également comment la médecine allopathique venait répondre à toutes ces problématiques d'hypertension primaire ?

Joyce Villaume-Le Don : En médecine allopathique, on va donner :

- des **hypotenseurs** ;
- des **diurétiques**. Si on fait beaucoup uriner la personne, la tension chute, naturellement ;
- des **bêtabloquants**, et en particulier si c'est lié au stress.

Les traitements en médecine ayurvédique

Pour l'hypertension primaire

Clara : Pourriez-vous nous exposer les traitements qui sont proposés en médecine ayurvédique ?

Joyce Villaume-Le Don : En médecine ayurvédique, cela dépend de la raison pour laquelle la personne fait de l'hypertension. Il faut d'abord **enlever les causes, les traiter et ajuster le traitement en fonction de la cause.**



Je vous ai exposé précédemment différentes causes, mais en médecine ayurvédique, nous voyons deux grandes catégories principales :

1. Si c'est lié au surpoids ou à des facteurs génétiques. Dans ce cas, la personne mange trop, présente un surpoids. Il y a un trop plein et cela crée de l'hypertension. On peut alors donner les traitements suivants :
 - **Guggulu**, qui aura tendance à diminuer les apports dans le corps.

Posologie : on peut en prendre jusqu'à 2-3 g par jour pour 70 kg.

- **Haritaki**, qui est un hypotenseur généraliste. C'est un fruit incroyable, qui appartient au mélange **triphala**. On l'utilise généralement en poudre.

Posologie : on peut en prendre jusqu'à 6 g par jour pour 70 kg. Si vous faites plus de 70 kg, prenez la dose maximum. ⚠ **Attention : c'est au maximum 6 g par jour**

2. Si c'est lié au stress. Cela contracte alors l'artère. On peut alors donner les traitements suivants :
 - **Vacha**, qui est une plante contenant de la **caféine naturelle**. On peut la prendre sous deux formes.

Posologie (par voie orale) : on peut en prendre 2-3 pincées, pas plus. A plus grande dose, c'est un vomitif, donc il faut vraiment éviter, surtout si l'on a de l'hypertension. Il faut savoir que si vous avez de l'hypertension et que vous



vomissez, on démultiplie les risques cardiaques et d'accidents. En français, **Vacha** se nomme **Acore** (*Acorus calamus*). Elle a vraiment un effet très apaisant. Elle donne de l'énergie tout en calmant le système nerveux.

Posologie (par inhalation) : on peut l'inhaler tout simplement, même si la sensation peut être étrange.

Les traitements ayurvédiques pris... par le nez !

En Ayurvéda, les **inhalations** sont des choses assez courantes. La **voie nasale** est souvent utilisée à visée thérapeutique, avec **l'huile** notamment.

Il existe également une plante utilisée dans les deux catégories :

- **Sarpagandha**, qui est vraiment **une panacée** contre les problèmes d'hypertension ! **Sarpa** signifie « serpent » et **Gandha** signifie « l'odeur ». Cette plante **soigne l'hypertension**, aide à **l'endormissement** et calme le **stress**.

Posologie : on peut prendre 2 à 4 comprimés par jour. ⚠ **Attention : ne pas dépasser cette dose et ne pas l'utiliser chez les personnes atteintes de dépression.**



Des histoires de serpent et de cannabis !

Sarpagandha était originellement une plante utilisée pour soigner les morsures de serpent.

Cette plante est un **modulateur**, et contient une toute petite quantité de **cannabis**. Elle est utilisée à visée thérapeutique, tout comme l'on utiliserait du **CBD**. Le **cannabis** est une plante utilisée à but thérapeutique depuis des millénaires en Ayurvéda. Elle a des **vertus aphrodisiaques**. Elle est également connue pour **calmer les douleurs**.

Il faut savoir que le **cannabis** est aussi interdit en Inde.

Que faire si l'on cumule les deux catégories

Clara : Cette médecine peut être assez contre-intuitive en disant, par exemple pour **Vacha**, qu'il faille donner un excitant... pour calmer ! On pourrait penser que si l'on prend un excitant, ce serait pour être plus excité. C'est passionnant car on change de paradigme. Si, par exemple, j'ai des problèmes de surpoids et qu'en plus je suis très stressée, est-ce qu'il y aurait une hiérarchie des plantes à prendre, ou est-ce qu'on partirait directement sur la panacée, **Sarpagandha** ?



Joyce Villaume-Le Don : L'Ayurvédā ne se fonde pas sur prendre des plantes et espérer que les plantes vont tout faire. **L'hygiène de vie a un grand rôle pour nous.** On donnerait donc du **Guggulu** et effectivement si le moral de la personne le permet on donnerait du **Sarpagandha** parce qu'il faut savoir que le **Sarpagandha** a un **effet quasiment immédiat.** **En une demi journée la tension est censée chuter !**

Où acheter vos produits ?

Vous pouvez vous rendre sur l'un des deux sites suivants :

- **La Boutique Ayurvédique** ([cliquez sur ce lien pour y accéder](#))
- **La Boutique Bio** ([cliquez sur ce lien pour y accéder](#))

Pour l'hypertension secondaire

Clara : Maintenant, on va aller du côté des traitements de l'hypertension secondaire grâce à la médecine ayurvédique.



Joyce Villaume-Le Don : Pour soigner l'hypertension secondaire, on a toujours le fameux **Sarpagandha**.

Une hypertension c'est une maladie de Vata, c'est-à-dire l'élément air, l'éther est excessif dans le corps. Le traitement de base pour soigner ce qu'on appelle Vata, c'est le gras (**Snehana**) et la sudation (**Svedana**) :

- On va donc faire des **massages** ou des **auto-massages à l'huile de sésame chaude**. Il est normalement conseillé de les réaliser quotidiennement sur tout le corps sauf la tête, pour des raisons de praticité. Si l'on n'a pas le temps, il faut **privilégier le ventre, le bas du dos, la plante des pieds et les oreilles**. On conseille de mettre de l'huile dans les oreilles.

La vision holistique de la médecine ayurvédique

Mais pourquoi donc réaliser des massages de la tête... quand c'est le cœur qui a un problème ?

Rappelez-vous que la médecine ayurvédique entrevoit les choses de manière globale. **Ce n'est pas parce que le cœur somatise que le problème vient forcément du cœur !**



- On va conseiller de la **sudation**, avec des **douches chaudes**, du hammam ou du sauna, bien se couvrir, se mettre au **soleil**, etc. Et ceci afin de faire chuter Vata dans le corps.
- On pratique **Shirodhara**, si l'on a des **problèmes d'hypothyroïdie**, des problèmes de **glandes surrénales**, ou d'autres pathologies stressantes pour le corps liées au **stress**. C'est un **massage** d'une demi-heure du front avec un filet d'huile chaude versé en continu.
- On peut réaliser des **Basti (lavements)**. C'est le traitement qu'on utilise dans le **Panchakarma** (ce sont 5 actions de purification).

Pour réaliser ces **lavements**, il vous faudra :

- 60 ml d'**huile de sésame**
- 1 cuillère à café de **sel**
- 1 **poire de lavement**

A réaliser le soir, entre la fin du repas et le coucher. Il faut essayer de garder cette huile le plus longtemps possible. C'est extrêmement calmant pour Vata. Il n'y a aucune contre-indication.

- On peut faire des **inhalations**, appelées **Nasya**. C'est aussi l'un des karma du **Panchakarma**.

Posologie : mettre 4 gouttes de **Brahmi Tailam** dans chaque narine.



Le **Brahmi Tailam** est une huile à base de **Brahmi**, une plante qui calme spécifiquement le stress, et en particulier **le stress d'origine intellectuelle et émotionnelle**.

- On peut donner des **diurétiques**, avec soit des **plantes diurétiques**, soit des **tisanes diurétiques**. On peut même parfois donner certaines **épices** comme le **trikatu**.

Pour les tisanes, on peut utiliser :

- de la **coriandre** ;
- des **queues de cerises**.
- Si l'on a des **plaques d'athérome**, la plante de **camphre** est recommandée en interne, en petite posologie.

Posologie : On en prendra 2-3 pincées. A savoir qu'en Ayurvéda, on utilise trois doigts (et non pas deux !) quand on prend une pincée.

- On peut aussi prendre **Vacha**, qui favorise la circulation sanguine.

Et dans tous les cas, on donnera **Sarpagandha** !

Les causes psycho-émotionnelles

Clara : Il faut donc avoir une vision holistique du traitement. On ne peut pas seulement donner des plantes, il faut faire attention à son état émotionnel. A



ce propos, pouvez-vous nous partager les causes émotionnelles de l'hypertension ?

Joyce Villaume-Le Don : L'hypertension est une compression de l'artère. L'artère est comprimée par le sang, par rapport à la tension que met le cœur. On va se poser une question très simple :

Par quoi ou par qui, est-ce que je me sens comprimée ?

La personne peut également très bien se mettre la pression elle-même. **Toutes les causes émotionnelles verbalisées diminuent par deux la force de la maladie.**



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

L'HYPOTENSION EN AYURVÉDA



Définir l'hypotension

Clara : On va s'intéresser à une autre pathologie silencieuse, qui concerne également beaucoup de Français : l'hypotension. Comment est-ce qu'on définit l'hypotension artérielle ?

Joyce Villaume-Le Don : L'hypotension, c'est quand la **systole** est insuffisamment haute. Il n'y a pas suffisamment de tension donnée au sang pour que ça permette un bon fonctionnement de l'individu.

- **Pour une femme, en dessous de 10 ou même à 10, on considère qu'elle est en hypotension.** Si vous descendez à 9 de tension, vous pouvez encore marcher, mais plus vous allez descendre bas, et moins vous allez pouvoir être actif, jusqu'à parfois avoir la tête qui tourne, et ne plus pouvoir faire vos activités normalement.



- **Pour un homme, en dessous de 11 de tension, on considère qu'il est en hypotension**, sauf si, c'est un homme d'un petit gabarit éventuellement.

Les symptômes de l'hypotension

Clara : On avait dit en tout début que ces problématiques de tension artérielle concernaient une personne sur trois en France et que la moitié l'ignore. Et si la moitié l'ignore, c'est que le diable se cache souvent dans les détails et qu'il faut jouer à Sherlock Holmes avec nos symptômes. Est-ce que vous pouvez nous en dire plus sur les symptômes spécifiques de l'hypotension ?

Joyce Villaume-Le Don : En cas d'hypotension, il y aura les symptômes suivants :

- Une **sécheresse de la peau** ;
- La personne va être **intolérante au bruit** ;
- De la **fatigue** ;
- Une envie pour des **aliments acides et froids** (comme du **citron** ou des produits laitiers fermentés comme le **yaourt** ;
- Des **palpitations**, la personne va avoir la tête qui tourne ;



- Une sensation d'**avoir la tête dans du coton** ;
- Une **perte de tonicité veineuse**.

On va surtout le sentir lorsqu'on prend le pouls de la personne. L'artère est molle puisqu'on prend **le pouls à l'artère radiale**, donc à gauche pour les femmes, à droite pour les hommes.

Les causes de l'hypotension

Clara : Est-ce que vous voulez bien nous parler un peu des causes de l'hypotension ?

Joyce Villaume-Le Don : Il y a des causes qui sont plus ou moins faciles à soigner. Cela peut être à cause :

- De **pathologies cardiaques**. Par exemple, une personne qui a fait un AVC aura naturellement de l'hypotension.

Prendre le pouls d'une femme après un AVC

On ne peut plus prendre le pouls à gauche chez une femme qui a fait un AVC, car la tension est trop faible. Il faut qu'on la prenne à droite



ou inversement en fait. Si l'on n'arrive plus à sentir le pouls, cela montre que la tension a beaucoup faibli en raison de la faiblesse du cœur.

- D'une **déshydratation** ;
- D'une **hypothyroïdie** ;
- D'une **hémorragie**. Cela peut concerner les femmes au moment des règles ;
- De **diarrhées**. Une personne qui a beaucoup de diarrhées peut très bien faire un malaise après. Et ça va être à cause de la chute de la tension d'un coup ;
- De **certaines médicaments**. Cela peut être le cas d'hypotenseurs mal dosés. Il ne faut donc pas cumuler des hypotenseurs chimiques avec des hypotenseurs ayurvédiques.

Clara : Pour être bien clair, vous dites que certains hypotenseurs prescrits pour de l'hypertension peuvent créer des problèmes d'hypotension ?

Joyce Villaume-Le Don : La plupart du temps, l'hypotension n'est pas chronique. Si l'on donne deux hypotenseurs à une personne, même si elle est en hypertension, elle peut devenir hypotendue. Si une personne a pris des



diurétiques pour traiter son hypertension, ça peut également être une cause pour l'hypotension.

Si une personne est épuisée, elle peut également faire de l'hypotension. L'hypotension est souvent un symptôme de fatigue. Quand on est très fatigué, on est souvent en dessous de 10, mais on peut continuer à fonctionner. L'excès de soucis ou les chocs émotionnels peuvent provoquer de l'hypotension.

Clara : Est-ce que ça veut dire que tout le monde peut faire de l'hypotension à certains moments, si par exemple l'on vit un choc émotionnel ? Quand est-ce qu'il faut s'alarmer si ça devient chronique ?

Joyce Villaume-Le Don : De toute façon, si vous avez un choc émotionnel, il y a la plupart du temps soit de l'hypertension après, soit de l'hypotension. Et c'est le temps que le choc émotionnel soit résorbé et assimilé dans la psychologie pour que le cœur retourne à la normale.

Les traitements ayurvédiques

Clara : Quels sont les traitements de la médecine ayurvédique pour l'hypotension ? Est-ce qu'il y a une panacée comme celle pour l'hypertension ?

Joyce Villaume-Le Don : On va être sur l'inverse des traitements pour l'hypertension. Je dis souvent aux personnes qui ont de l'hypotension qu'il y a deux bonnes nouvelles :



- En premier lieu, vous allez **manger des frites** ! Le salé, en général, va faire monter la pression. Et on le retrouve souvent dans la **charcuterie**, les **pizzas**, le **fromage**.
- Vous allez pouvoir **boire du café** ! C'est un **vasoconstricteur** qui va également faire monter la tension. **Il faudrait ne pas dépasser 1 à 2 tasses par jour**. Sinon, cela aura l'effet inverse et vous fatiguera.

Tout ce qui est interdit pour l'hypertension, la personne hypotendue peut ponctuellement en prendre pour faire remonter sa tension. Il faut manger des plats roboratifs et si possible salés.

⚠ Quand une personne fait de l'hypotension, il ne faut surtout pas jeûner.

L'Ayurvédā, une approche spécifique

En Ayurvédā, lorsqu'il s'agit de santé, on va se poser les questions suivantes :

- Prendre *quoi* ?
- A *quel moment* ?
- Pour *qui* ?
- Et pour *quelle raison* ?



On va conseiller également ces aliments-là lorsque la personne fait de l'hypotension.

- Des **raisins** ;
- Des **amandes** ;
- Du **jus de citron** ;
- Du **lait** ;
- De l'**ail**.

Ce sont des aliments **très nutritifs**, qui apportent une quantité de graisse intéressante et qui vont **venir remonter la glycémie rapidement**. Ce sont **d'excellents stimulants cardiaques**. Le **citron** est un stimulant cardiaque, tout en étant particulièrement intéressant pour la santé. Et l'**ail** est un excitant.

Clara : Est-ce que c'est peut-être la raison pour laquelle certains yogis ne peuvent pas consommer de l'**ail** ?

Joyce Villaume-Le Don : Exactement, c'est pour ça.

Clara : Et pour le **lait**, est-ce qu'il faut le consommer froid ou chaud et à quel moment de la journée ?



Joyce Villaume-Le Don : Le lait, on le consomme toujours chaud, toujours bouilli, car c'est un peu lourd à digérer. On va plutôt le conseiller le soir.

Normalement, l'hypotension doit être réglée en 48 heures voire en seulement 24h.

Du côté des **plantes**, on va pouvoir donner :

- De la **réglisse**. On sait que cette plante fait monter la tension, et c'est justement ce que l'on recherche !
- De l'**ashwagandha** ;
- De **shatavari** ;
- De **Bala**.

Posologie pour ces quatre plantes : jusqu'à 6 g dans la journée pour 70 kg.

On peut aussi administrer une **confiture ayurvédique très nutritive** qui contient près de 25 plantes :

- **Chyawanprash**.

Posologie : prendre 2-3 cuillères à soupe dans la journée.



Si la personne fait une hypotension pour des **raisons de stress**, on va conseiller :

- **Brahmi** ;
- **Jatamansi** ;
- **Kapikachu**, très connue pour être un anti-parkinsonien naturel, parce qu'elle contient de la lévodopa naturelle ;

Posologie pour ces trois plantes : on peut prendre 4 g pour 70 kg

Ces trois plantes sont **très bonnes pour le moral**, pour avoir **toutes ses capacités cognitives**, être **calme** et réussir à **gérer les problèmes intellectuels sans stresser**.

Il faut savoir que dès qu'on parle de cœur, il faut voir comment on digère puisque l'estomac étant juste à côté, cela peut porter différentes pressions sur le cœur. On peut avoir à réguler le système digestif.

Si la personne fait de l'hypertension liée à une **hyperactivité** ou à d'autres problèmes tels que des **problèmes digestifs** :

- **Hingwastak**, cette plante est particulièrement recommandée contre les ballonnements, la nausée, une mauvaise digestion et des gaz.

Posologie : prendre ½ cuillère à café par jour.

On va également donner **un mélange de 10 racines** qu'on appelle **dashamula**, qui traite de manière générale **Vata**.



Il faut savoir que l'hypotension, comme l'hypertension, est une maladie de Vata. L'élément air, dans les deux cas, ne se comporte pas de la même manière, mais c'est la même chose qu'il faut régler. En général, dans le corps, il y a trop de **Vata**, il y a trop d'air.

Les causes psycho-émotionnelles

Clara : La puissance de cette médecine, c'est vraiment de prendre en compte tout l'aspect de ce qu'on est, parce que nous ne sommes pas qu'un corps, nous sommes aussi des émotions. Et pour ça, est-ce que vous pouvez bien parler un peu des causes psychologiques qui se cachent derrière l'hypotension ?

Joyce Villaume-Le Don : L'hypotension, c'est souvent un désir de vivre qui est manquant. On n'est pas sûr « *J'ai plus envie de vivre* ». Ce serait davantage de ce registre : « *J'en peux plus, j'en ai marre, j'ai pas la force, j'ai plus l'envie de...* ». C'est pas pareil.

Le cœur n'y est plus, ça on le voit bien puisque la tension chute. Il y a un manque clair de motivation pour quelque chose.

Les hypotendu(e)s sont souvent des personnes qui ont besoin de prendre du temps pour eux. Ce sont des personnes qui peuvent beaucoup faire pour les autres, veulent toujours **en faire un maximum**, veulent bien faire. Par conséquent, elles vont être **en hyperactivité** mais vont manquer de temps pour eux. En général, ces personnes ont tendance à **trop donner** et



l'hypotension les rappelle à l'ordre sur le fait que ça serait bien qu'ils s'occupent d'eux.

Clara : Quand on pense à la dépression, il y a le mot « pression » dedans, et c'est comme si on n'avait plus de pression. Pour se remettre à un certain niveau d'élan vital, c'est comme s'il fallait réinjecter un peu d'élan vital avec une pompe, et la pompe, c'est le cœur. A ce propos, il y a une pathologie avec un nom japonais qui décrit un arrêt du cœur quand on a des problèmes amoureux ou lors d'un choc émotionnel avec la perte d'un être cher.

Joyce Villaume-Le Don : Souvent, quand une personne a eu un choc émotionnel, je le sens au pouls : il y a une extra-systole la plupart du temps ou le battement est irrégulier. On sait alors que la personne n'a pas intégré l'évènement, parce que parfois on peut dire « oui, j'ai eu un choc émotionnel, je ne me sens pas bien », mais parfois les gens ne se rendent pas compte que leur corps a complètement imprimé un événement.

Une méditation tridoshique

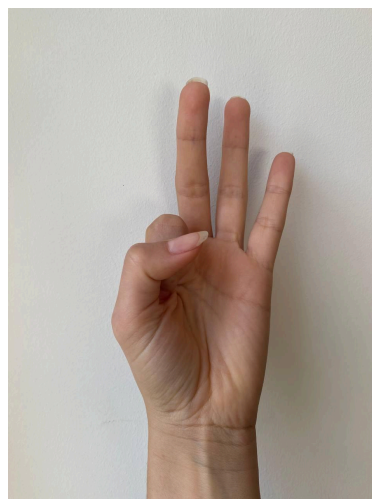
Clara : On a fait un beau tour d'horizon de ces deux pathologies qui sont préoccupantes, mais pour lesquelles on a quand même beaucoup de solutions. Est-ce que vous souhaitez peut-être partager une pratique qui pourrait permettre justement de réguler cette tension artérielle ?

Joyce Villaume-Le Don : Je vais donner une **méditation tridoshique** qui est facile, pouvant convenir à n'importe quel profil. Vous devrez **sentir des choses presque immédiatement** car je vais combiner cette méditation avec ce qu'on appelle un **mudra**.



Pour réaliser cette méditation :

- **Fermez les yeux ;**
- **Comptez jusqu'à 30** dans votre tête. Cela permet de se concentrer ;
- **Focalisez-vous sur le son OM**, répétez-le en boucle dans votre intériorité. Pas besoin de le dire à l'oral, vous pouvez le répéter dans votre tête. Lorsque votre pensée vagabonde, revenez sur ce son à chaque fois ;
- En même temps, **réalisez avec vos doigts le mudra suivant** : fermez votre index et recouvrez-le de votre pouce, comme si votre pouce contrôlait votre index. C'est une manière de contrôler son esprit. Il va beaucoup moins papillonner dans tous les sens.
- **Restez 20 minutes** dans cette position méditative ;
- Pour terminer cette méditation, **comptez tout doucement jusqu'à 150 tout en gardant les deux fermés**. C'est important de ne pas remonter immédiatement. Cette méditation crée une certaine forme d'intériorité, vous pourriez vous créer des maux de tête ou ça peut être un peu violent pour le corps si vous en sortez brusquement.





C'est pas grave si pendant cinq minutes vos pensées divergent et que vous ne revenez qu'après au son OM. Ce n'est pas un exercice de réussite. Vous n'allez pas mieux méditer parce que vous avez fait les OM tout le temps. **Le mantra va agir sur vous de toute façon.**

Vous pouvez réaliser cette méditation quotidiennement.

Le son O M

Ce son peut s'écrire O-M ou A-U-M. Il représente le **son universel**, le premier son que l'univers a fait lorsqu'il a été créé. En le prononçant, cela **rééquilibre tous les centres énergétiques.**

Clara : J'espère que vous, abonnés, vous avez pu identifier les clés pour prévenir ou soulager au mieux ces deux pathologies silencieuses, que ce soit **au niveau des émotions ou des remèdes spécifiques ayurvédiques.** Merci infiniment Joyce d'avoir pu partager votre savoir avec nous, et pour cette belle méditation.



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

On se retrouve le mois prochain pour **un nouveau rendez-vous passionnant autour des questions ayurvédiques !**



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

LES QUESTIONS DES ABONNÉS





Qui doit-on consulter si l'on fait de l'hypertension ?

Clara : J'ai une question de Laurence qui demande s'il vaut mieux consulter un **cardiologue** pour savoir si on fait une hypertension ou si un **médecin généraliste** peut s'en occuper ou si on peut le faire nous-mêmes.

Joyce Villaume-Le Don : Le cardiologue, c'est juste pour savoir les risques. Votre médecin généraliste va vous donner un hypotenseur, il va simplement prendre votre tension. Ensuite, cet hypotenseur, il va falloir l'évaluer au fur et à mesure du temps. Peut-être que vous avez juste une hypertension parce que vous êtes stressée. Le cardiologue, lui, va évaluer le risque que vous avez.

Si à 30 ans, vous avez 16 de tension, ce n'est pas du tout les mêmes risques qu'à 80 ans. Normalement, à 30 ans, si vous avez 16 de tension, votre système cardiovasculaire est censé tenir. À 80 ans, c'est autre chose. Donc, le cardiologue va évaluer les risques et, en même temps, voir si votre cœur va bien, si ce n'est pas une signe de maladie secondaire.

Je dirais que, dans un premier temps, vous allez d'abord voir le médecin généraliste et ensuite le cardiologue si l'hypertension s'installe. Sinon, on peut même désormais prendre sa tension à la pharmacie. Il reste les urgences si votre tension s'emballe, évidemment.

Prenez votre tension deux fois dans la journée. Faites-le à un moment où vous êtes reposée. Si vous êtes à 16 de tension et que vous êtes reposée, ça veut dire quand vous êtes en activité, votre tension sera plus élevée.



Diabète et hypertension

Clara : Laurence vous demande si le diabète peut être une pathologie sous-jacente à l'hypertension.

Joyce Villaume-Le Don : Oui, tout à fait !

La qualité de l'huile de sésame

Clara : Faut-il privilégier une l'huile de **sésame** bio en première pression à froid ?

Joyce Villaume-Le Don : Il faut déjà savoir que l'huile de **sésame** ne se prend pas en interne en Ayurvéda. Dans notre cas, c'est pour la peau, donc la peau est moins exigeante que votre système digestif, même si on dit que tout ce que vous mettez sur la peau, vous devrez être en capacité de le manger ! J'ai vu des huiles de **sésame** vendues dans des boutiques asiatiques qui étaient juste catastrophiques. Autant prendre ces références-là : **première pression à froid et bio de préférence.**

La qualité du sel pour Basti

Clara : Faut-il du sel spécifique pour le lavement ?



Joyce Villaume-Le Don : Il faut d'abord savoir que **le sel n'a pas à être absorbé par l'organisme**. Si vous faites un lavement à l'huile, et qu'il y a des selles dans le rectum, l'huile va repartir dans l'autre sens. Donc il faut que quelque chose permette de faire passer à travers. Et le sel a cette capacité à casser les masses. En mettant du sel, il est possible que vous alliez tout simplement aux toilettes. Il y a peu de chances que vous gardiez le sel en vous, et en tout cas, c'est souvent pas absorbé. Dans tous les cas, le sel d'Himalaya est moins pénétrant que le sel de mer. Nous on utilise plutôt du **sel de mer**.

Les malaises vagues et l'hypotension

Clara : Laurence demande si un **malaise vagal** peut parfois signifier un début d'hypotension ? La fatigue doit-elle nous alerter en ce sens et des vertiges ?

Joyce Villaume-Le Don : Effectivement, un vertige ou surtout un malaise vagal, signifie nécessairement que vous avez fait une chute de tension d'un coup. **Les vertiges peuvent aussi être aussi un symptôme d'hypotension**.

Les vertiges et l'hypotension

Clara : Claudine demande si ça peut concerner aussi des vertiges en ouvrant les yeux le matin dans le lit, avec une sensation de plafond qui tourne.



Joyce Villaume-Le Don : Exactement, c'est tout à fait ça. J'ai souvent eu dans les transports en commun, que ce soit l'avion, le train ou même au restaurant, des personnes qui tournent de l'œil parce que la tension chute. Elle peut chuter par excès de soucis, parce que les personnes ne mangent pas ou dans le cas de personnes diabétiques qui étaient complètement en hypoglycémie. Si la personne perd connaissance ou est sur le point de perdre connaissance, vous allongez la personne les pieds vers le haut, si vous le pouvez, et surtout, il faut refroidir la tête. En général, je mets simplement de l'eau sur la tête. Soit ça réveille la personne, soit le froid crée une vasoconstriction. Cela peut être utile, en attendant des secours ou des supports médicaux plus importants.

Les anticoagulants et l'hypertension

Clara : Une abonnée demande si c'est contre-indiqué de prendre des anticoagulants si l'on a de l'hypertension ?

Joyce Villaume-Le Don : Les anticoagulants sont censés faire chuter la tension. Après, je vous déconseille de prendre des anticoagulants sur du long terme. Ce n'est pas très bon pour la santé.

Clara : Dans tous les cas, pour ce genre de questions personnelles et médicales, n'hésitez pas à **demandez conseil à votre médecin traitant.**