



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Contrôlez l'arythmie du cœur grâce à  
l'Ayurvédā !**



## Contrôlez l'arythmie du cœur grâce à l'Ayurvédā

**Clara :** Je suis ravie de vous retrouver pour cette nouvelle session de questions-réponses du programme *L'École de l'Ayurvédā*. Aujourd'hui, nous abordons un sujet essentiel qui concerne bien plus de personnes qu'on ne l'imagine : **les arythmies et les troubles cardiaques**.

Quelques chiffres permettent de mieux mesurer l'ampleur du problème. En France, les **maladies cardiovasculaires** représentent la première cause de mortalité chez les femmes et la deuxième chez les hommes.

Actuellement, un million de personnes vivent avec une insuffisance cardiaque, avec 200 000 nouveaux cas diagnostiqués chaque année.

La **fibrillation auriculaire**, l'**arythmie** la plus courante, touche entre 1 et 2 % de la population mondiale. Ces chiffres sont préoccupants, d'autant que beaucoup découvrent ces troubles tardivement, parfois seulement après un **accident cardiovasculaire**.

La médecine moderne propose des traitements efficaces : médicaments, interventions, suivi médical. Mais en Ayurvédā, l'approche est différente. Il ne s'agit pas seulement de traiter les symptômes, mais de comprendre la cause profonde du déséquilibre, qu'il s'agisse de **stress chronique**, de **mauvaise circulation**, d'une **digestion affaiblie** ou encore d'**émotions refoulées**.



De nombreux facteurs entrent en jeu et sont souvent sous-estimés. Nous verrons comment l'Ayurvédā peut nous aider à retrouver un cœur équilibré et un rythme harmonieux en agissant sur plusieurs aspects : l'alimentation, les plantes, les pratiques corporelles, mais aussi la dimension émotionnelle.

Dans cette approche, le **cœur** est bien plus qu'un simple organe physique.

## L'arythmie du cœur du point de vue ayurvédique

**Clara** : Joyce, je reviens vers vous pour comprendre la symbolique de l'**arythmie cardiaque** et son lien avec les **doshas**.

**Joyce Villaume-Le Don** : En Ayurvédā, le cœur est considéré comme l'organe le plus important du corps, car il est le réceptacle de l'âme.

Il renferme les trois **doshas** ainsi que l'esprit, appelé **manas**, ce qui signifie que, selon cette tradition, c'est le cœur qui contient l'esprit, et non le cerveau.

Il est aussi le siège des émotions et le point de départ du premier tissu nourricier, appelé **Rasa**, qui alimente tout le corps. Aucun autre organe ne regroupe à ce point des aspects physiologiques, psychologiques et spirituels.

**Clara** : Cela représente donc un rôle majeur. Les trois **doshas** sont-ils tous présents au sein de cet organe ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Absolument. Trois **sous-doshas** sont directement liés au cœur et en assurent le bon fonctionnement.



**Clara** : Quels déséquilibres spécifiques de ces trois **doshas** peuvent entraîner des **troubles du rythme cardiaque** ? Certains profils sont-ils plus à risque que d'autres ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Il existe trois **sous-doshas** liés au cœur, chacun influençant différemment son fonctionnement et pouvant être à l'origine de **troubles cardiaques** spécifiques :

- Le premier, **Pranavata**, régit le battement du cœur et joue un rôle central dans les **troubles du rythme cardiaque**. Il est directement affecté par le système nerveux central, notamment en cas de déséquilibre entre le système sympathique et parasympathique.

**Pranavata** agit comme un pont entre l'esprit et le corps : tout stress ou perturbation psychologique peut donc engendrer une **arythmie** ou d'autres **troubles du rythme cardiaque**.

- **Sadhaka Pitta** représente le feu de l'esprit au sein du cœur. Ce **sous-dosha** est lié aux émotions et à la compréhension des expériences. Lorsqu'il est en excès, il peut provoquer une surcharge émotionnelle, de la colère et potentiellement conduire à des troubles comme l'**hypertension**.
- **Avalambaka Kapha** assure la lubrification du cœur et des poumons. Un déséquilibre de ce **sous-dosha** entraîne une suralimentation du cœur, favorisant des pathologies comme l'excès de **cholestérol**, l'**artériosclérose** et un **raidissement du cœur**.



En théorie, tout profil ayurvédique peut être concerné par des **troubles cardiaques**, car les trois **doshas** sont présents dans le cœur. Cependant, en ce qui concerne **l'arythmie**, les personnes ayant une constitution **Vata** sont plus vulnérables.

En effet, l'arythmie est intrinsèquement liée à un déséquilibre de Vata. De plus, ces profils ont généralement un muscle cardiaque plus fragile et sont plus sujets au stress, ce qui augmente leur sensibilité à ce type de trouble.

**Clara** : Par curiosité, nous reviendrons plus tard sur les dimensions émotionnelles de cet organe. Vous évoquez le lien entre le cœur et l'esprit. En Ayurvéda, y a-t-il une émotion spécifique associée au cœur ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Oui, le cœur est lié à toutes les émotions qu'il perçoit. Il n'y a pas une seule émotion dominante, mais en lien avec le chakra du **cœur**, la tendresse, l'amour et l'affection occupent une place privilégiée.

**Clara** : Ce n'est donc pas un simple mythe : le cœur joue bien un rôle dans la génération de ces émotions.

Revenons à l'aspect anatomique. Vous parlez souvent de la qualité des tissus et de la qualité du sang, appelée **rakta**. En Ayurvéda, la circulation sanguine et la qualité du sang sont essentielles à la santé cardiaque.

Quels sont les facteurs qui aggravent particulièrement les **troubles cardiaques** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Les quatre principaux facteurs de risque sont :



- Le **stress** ;
- L'**hyperactivité** ;
- Le **manque de repos** ;
- Une **alimentation déséquilibrée**.

## Les traitements ayurvédiques spécifiques

### Les traitements en interne

**Clara** : Nous reviendrons sur l'alimentation un peu plus tard, car je serais curieuse de connaître les aliments qui peuvent nuire au cœur.

Avant cela, pouvez-vous nous dire s'il existe des plantes ayurvédiques particulièrement reconnues pour protéger le cœur et stabiliser le rythme cardiaque ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Je vais évoquer trois plantes. En Ayurvéda, comme le traitement porte sur le corps dans sa globalité, si le corps va bien, le cœur ira aussi.

Le cœur étant le début du premier **dathu**, qui nourrit tous les autres, sa santé influence celle de l'ensemble du système.



- La première plante que l'on recommande est **Arjuna**, une plante utilisée pour renforcer le cœur et traiter divers problèmes cardiaques.

**Posologie** : ½ cuillère à café par jour en poudre.

- **Sarpagandha** est une formulation hypotensive qui régule les émotions et traite les problèmes d'**arythmie** et de **palpitations**.

**Posologie** : sous forme de comprimés. La dose maximale est de **trois comprimés** par jour.

**Il faut être vigilant sur la quantité, car un excès peut provoquer de l'hypotension.** Si vous prenez trois comprimés par jour, cela signifie que vous avez une tension assez élevée et que vous ne prenez pas d'**hypotenseur chimique**.

- **Jatamansi**, une plante qui calme le cœur. Bien que principalement un tonique cognitif pour le cerveau, elle aide également à réguler la **tension nerveuse** et, par conséquent, la **tension cardiaque**.

**Posologie** : ½ cuillère à café deux fois par jour, ce qui correspond à un maximum de 6 grammes par jour.

**Clara** : Comment orienter les personnes vers l'une de ces trois plantes en fonction de leurs problématiques spécifiques ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour toute problématique cardiaque, on peut utiliser **Arjuna**.



Si la personne souffre d'**hypertension**, de **palpitations** et que les émotions sont très intenses, **Sarpagandha** sera plus adapté. Cette plante aide à contrôler les émotions excessives et à remettre de l'ordre lorsque la situation devient trop perturbée.

Quant à **Jatamansi**, elle est idéale en cas de **stress**, mais lorsqu'il est possible d'en comprendre les causes. Pour cela, elle tonifie le cerveau, aidant ainsi à mieux gérer le stress, ce qui réduit son impact sur le cœur.

En résumé, vous avez une plante généraliste, une autre pour un contrôle plus précis des fonctions cardiaques, et une dernière plus douce, idéale pour traiter les problèmes légers ou naissants.

**Clara** : Y a-t-il des plantes particulièrement adaptées pour les personnes souffrant de **troubles cardiaques** et de **cholestérol**, qui sont parfois liés ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Les personnes ayant du **cholestérol** rencontrent souvent des **problèmes cardiaques**, avec une tendance à voir leur tension augmenter.

Si des dépôts de **cholestérol** s'accumulent, des interventions comme la mise en place de stents peuvent être nécessaires pour assurer une bonne irrigation du **cœur** et éviter des complications.

Cependant, ces interventions peuvent parfois entraîner une faiblesse cardiaque.



Il est ainsi essentiel de s'occuper du **cholestérol** et des dépôts potentiels en prenant du **guggulu**, que nous avons sûrement abordé dans d'autres vidéos, qui aide à prendre soin du **cholestérol**.

**Clara** : Existe-t-il d'autres préparations ayurvédiques spécifiques pour renforcer le muscle cardiaque et apaiser les palpitations ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Il existe un remède maison que je recommande : un mélange de **lait chaud**, auquel on ajoute du **safran** et de la **fleur d'oranger**.

Le problème que nous abordons aujourd'hui, l'**arythmie**, est principalement émotionnel, ou parfois lié à une faiblesse cardiaque importante, mais dans 75% des cas, il est d'origine émotionnelle.

Les bénéfices du **lait** :

- Un bon **soutien nutritionnel** au corps et aux muscles.
- Agit comme un **calmant nerveux** et favorise également le **sommeil**.
- C'est un bon **nutritif cérébral**.
- Il fournit un **sucre lent**.

Ainsi, prendre cette préparation le soir avant de se coucher aide à favoriser un bon sommeil et à ralentir le rythme cardiaque.



Le **safran**, en tant que plante calmante, et la **fleur d'oranger**, apportent aussi des effets apaisants. De plus, l'ajout du **safran** permet d'équilibrer la texture légèrement grasse du **lait**.

**Clara** : Cela semble très agréable. Je n'ai pas de problème cardiaque, mais j'aimerais tout de même l'essayer !

## Conseils alimentaires

**Clara** : Existe-t-il des aliments qui peuvent perturber l'équilibre cardiaque, ou au contraire, des aliments qui favorisent un bon fonctionnement du cœur ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Tout excès, de manière générale, nuit au cœur, étant donné sa proximité avec l'estomac.

Cependant, certains aliments sont particulièrement problématiques, comme les excitants, qui peuvent provoquer des **palpitations**, de **l'hypertension**, ou des **arythmies** lorsqu'ils sont consommés en excès.

Le **sel** peut être bénéfique pour les personnes ayant naturellement une **hypotension**, mais dans la majorité des cas, il tend à augmenter la pression sur le **cœur**.

En effet, le **sel** est un vasoconstricteur, tout comme le **café**.

Si une personne consomme trop de **sel**, et en plus a des **plaques d'athérome** sur les **artères**, cela les rétrécit davantage, ce qui complique encore la circulation sanguine.



De plus, un excès d'**épices** peut accélérer le **rythme cardiaque** et entraîner des **palpitations**.

Tout excès alimentaire, comme manger trop ou consommer trop d'**alcool**, exerce une pression supplémentaire sur le cœur, et l'**alcoolisme** est particulièrement nocif pour la santé cardiaque.

En résumé, tout excès alimentaire est à éviter, car le cœur n'apprécie pas du tout.

**Clara** : Concernant l'alimentation carnée, végétale ou autre, existe-t-il des contre-indications particulières ?

**Joyce Villaume-Le Don** : La consommation de **viande** peut être bénéfique pour le cœur, à condition que le taux de cholestérol soit bien régulé. En effet, le **cholestérol LDL** (mauvais **cholestérol**) provient des produits d'origine animale, tandis que les fruits et légumes n'en contiennent pas.

C'est le ratio entre le **cholestérol** produit par le foie et celui ingéré qui détermine si le cœur est bien protégé. Un taux de **HDL** élevé permet de consommer des produits animaux, y compris de la viande grasse, sans compromettre la santé cardiaque.

Le cœur étant un muscle, un régime végétarien peut être bénéfique en cas de problèmes cardiaques ou pour soulager le corps, mais il nécessite également des protéines musculaires.



Ainsi, les **viandes blanches** sont tout à fait adaptées à un régime équilibré pour le **cœur**.

**Clara** : Y a-t-il d'autres aliments que vous recommanderiez pour la santé du cœur, en plus de votre remède à base de **lait**, **safran** et **fleur d'oranger** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : En Ayurvéda, il existe des symboles végétaux associés au cœur.

Le **lotus inversé**, avec sa tête en bas, représente le cœur, tout comme la **grenade**. Ce fruit est considéré comme particulièrement bénéfique pour le cœur, en raison de sa structure qui rappelle celle de cet organe.

Le **grenadier**, quant à lui, est perçu comme un arbre romantique.

En ce qui concerne l'alimentation, l'**huile d'olive** est recommandée car elle aide à réduire le **LDL**, le mauvais **cholestérol**, tout en augmentant le **HDL**. Cela favorise la circulation des graisses et évite leur accumulation autour du cœur.

Enfin, la **rose**, prise en **tisane**, a des propriétés bénéfiques pour le **cœur**, tant sur le plan symbolique que émotionnel. Elle aide à éliminer les toxines du corps, ce qui améliore le bien-être général du cœur, notamment en cas de troubles du rythme cardiaque.

**Clara** : Vous mentionnez fréquemment l'importance du feu digestif, ou **agni**. Existe-t-il un lien entre une **digestion affaiblie** et les **troubles cardiaques** ?



Étant donné la proximité entre l'estomac et le cœur, est-ce que cela joue un rôle dans ce type de problème ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Il existe un lien très clair entre les problèmes digestifs et les troubles cardiaques. Lorsqu'une personne a déjà un cœur fragile, un trouble digestif peut aggraver les risques cardiaques.

Des études scientifiques en Ayurvédā montrent qu'une personne sur deux ayant subi un **AVC** présentait également des problèmes de digestion au moment de l'incident, ce qui indique une pression exercée sur le cœur.

De plus, les **doshas** accumulés dans l'estomac, jouent un rôle dans la digestion, notamment :

- **Kapha** sous la forme de **Kledak Kapha** ;
- **Pitta** sous la forme de **Pachaka Pitta** ;
- et **Vata** sous la forme de **Samana Vata**.

Lorsqu'ils sont déséquilibrés, ils peuvent exercer une pression sur le cœur, avec des **ballonnements** ou des **sensations de brûlure** au niveau de l'estomac, qui peut affecter le cœur et provoquer une **tachycardie**.

C'est pourquoi une alimentation trop épicée n'est pas conseillée, surtout en cas de troubles du rythme cardiaque.

De même, des problèmes d'**éructation** et de circulation de l'air dans le système digestif peuvent également exercer une pression sur le cœur.



**Clara :** Je suppose que les plantes que vous avez recommandées précédemment ont également un effet sur le système digestif.

**Joyce Villaume-Le Don :** Non, ce sont des plantes spécifiquement destinées au cœur.

## Habitudes quotidiennes

**Clara :** Restons sur le cœur et son lien avec les émotions. Vous en avez évoqué l'importance au début, en soulignant le rôle des émotions, et particulièrement du **stress**, comme facteur aggravant des **troubles cardiaques**.

Comment l'Ayurvéda aborde-t-elle cet aspect et quelle approche préventive propose-t-elle pour ces problématiques ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Nous agissons de trois façons :

- en utilisant des **plantes** ;
- des **inhalations** ;
- du **pranayama**.

En ce qui concerne les plantes, ce ne sont pas nécessairement des plantes spécifiquement pour le cœur, mais plutôt pour gérer le **stress**. Parmi celles-ci, on trouve la **brahmi**, la **jatamansi** et le **safran**.



Ensuite, les **inhalations** et le **pranayama** sont utilisés pour contrôler le **Prana Vata**, qui régule le battement cardiaque.

Les inhalations, appelées **Nasya** en sanskrit, consistent à introduire quelque chose dans le nez. On peut utiliser du **ghee**, des **huiles** et des huiles médicinales, ou même de l'**eau de rose**.

Si le but est de prévenir des problèmes de battements cardiaques, des inhalations apaisantes comme celles à base de **brahmi**, appelé **Brahmi Thailam**, sont les plus appropriées.

Enfin, pour le **pranayama**, deux exercices de respiration sont conseillés pour apaiser l'esprit :

- **Bhramari** : le son de l'abeille
- **Anulom Vilom**, aussi appelé **Nadi Shodhana**, est la respiration alternée des narines.

**Clara** : Pour revenir sur le **Nasya**, quelle quantité de gouttes recommandez-vous et à quel moment de la journée faut-il les appliquer dans le nez ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Il est recommandé de mettre **quatre gouttes dans chaque narine** pour prévenir un déséquilibre de **Vata**.

Cela peut être fait selon ce qui convient le mieux à la personne : cela peut être intégré dans la routine quotidienne, le matin, ou bien le soir avant de se coucher, car cela favorise également un meilleur sommeil.



**Clara :** Dans ces routines quotidiennes, est-ce qu'il existe des pratiques spécifiques à adopter pour la santé du cœur, tels que des pratiques de **yoga** ou des activités sportives en particulier que vous recommandez pour réguler le rythme cardiaque ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Pour réguler le rythme cardiaque, il existe deux approches possibles :

- L'une consiste à se calmer, en pratiquant un **yoga** très doux comme le **Yin yoga**, où l'on reste dans des postures statiques pendant deux à trois minutes. Ces postures, généralement au sol, ne demandent pas d'effort et ont un effet apaisant.
- L'autre approche, plus orientée vers la prévention, consiste à renforcer le cœur en le musclant.

Cela implique de pratiquer des sports cardiovasculaires qui sollicitent fortement le cœur, ce qui permet de le renforcer et de le rendre moins vulnérable aux maladies.

Cependant, cette approche est à privilégier en prévention, car **si l'on souffre déjà de palpitations, il est difficile de pratiquer des exercices intenses comme la course.**

**Clara :** Dans les rituels quotidiens, avez-vous des cures de purification ou d'autres pratiques à recommander pour prévenir les déséquilibres cardiaques ?



**Joyce Villaume-Le Don** : Pour prévenir les déséquilibres cardiaques, nous avons le *karma* du **Panchakarma**.

Le **Panchakarma** est une méthode de purification qui comprend cinq actions, et l'une d'elles, appelée **Vomana**, est particulièrement bénéfique pour le cœur. Ce processus permet d'évacuer par le haut les **doshas** accumulés dans le corps, ayant ainsi un effet positif sur le cœur.

**Cependant, cela ne doit être effectué qu'en prévention, car en présence de maladies cardiaques, cette procédure est contre-indiquée.**

Par ailleurs, il existe un soin corporel spécifique, en dehors du **Panchakarma**, qui consiste à appliquer de l'**huile chaude** sur la zone du cœur. Une sorte de bouée est placée autour du cœur, et l'huile chaude y est appliquée pendant 10 à 15 minutes avant d'être retirée.

Ce traitement a un effet réparateur sur le cœur, et après quelques semaines, il peut même aider à la reconstruction cardiaque, par exemple, chez des personnes nées avec des problèmes cardiaques. Ce soin est appelé **Hrid Basti**, ou soin du cœur.

Enfin, en prévention, l'exercice physique reste essentiel.

Deux facteurs contribuent à la force du **cœur** :

- la **génétique** ;
- l'habitude d'une **activité physique régulière**.



Si la génétique joue un rôle, cela se manifeste par une différence importante entre la tension systolique et diastolique, ce qui indique un cœur musclé.

Cependant, même sans prédisposition génétique, une pratique régulière de sport, comme 20 minutes d'exercice cardiovasculaire quotidien, peut renforcer le cœur et améliorer sa force au fil du temps.

**Clara** : Effectivement, tout ce qui concerne le **Panchakarma**, notamment le **Vomana**, doit être effectué dans des centres ayurvédiques sous la supervision d'un médecin ayurvédique.

Les personnes qui regardent cette vidéo ne pourront pas entreprendre ce type de traitement par elles-mêmes à domicile. Il est essentiel qu'elles se rapprochent d'un professionnel de l'Ayurvédā pour bénéficier de ces soins, si elles en ressentent le besoin.

## La dimension psychologique

**Clara** : Nous allons bientôt conclure cet échange sur l'**arythmie** et les **troubles cardiaques** en abordant leur dimension psychologique. Pourriez-vous nous expliquer ce qui se cache derrière ces troubles ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Cela va dépendre de chaque trouble cardiaque, mais je vais surtout parler de l'**arythmie**.

Le cœur véhicule différentes notions psychologiques, et pas uniquement l'amour. Concernant l'**arythmie**, elle est souvent liée à un sentiment de ne pas



être à la hauteur. La personne ressent du **stress**, a l'impression qu'elle n'y arrivera pas ou que la situation est trop difficile pour elle.

En réaction, le cœur peut manifester ce stress par des **palpitations** ou une **arythmie**. C'est d'ailleurs pour cette raison que, face à une situation intense ou stressante, le cœur réagit immédiatement, notamment par des **palpitations**.

**Clara** : Exactement, cela rejoint ce que vous disiez. J'ai entendu parler d'un **arrêt cardiaque** directement lié aux peines amoureuses, appelé **Takotsubo** en japonais.

Dans ce cas, le cœur peut littéralement s'arrêter en raison d'une douleur émotionnelle intense, comme une rupture.

Il arrive même que certaines personnes fassent des **crises cardiaques** sous l'effet de chocs émotionnels forts. Cela montre bien à quel point le cœur est directement impacté par les émotions.

## Conclusion

**Clara** : Pour conclure cet échange, auriez-vous trois conseils à donner à une personne souhaitant prévenir ou améliorer les **troubles cardiaques**, notamment l'**arythmie**, grâce à l'Ayurvédā ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Si l'on devait donner trois conseils pour prévenir les **troubles cardiaques**, la prévention est essentielle, en particulier pour ceux ayant des antécédents familiaux.



De manière générale, adopter une bonne hygiène de vie permet déjà de protéger l'ensemble du corps, sans qu'il soit nécessaire de cibler chaque organe individuellement.

Toutefois, si l'on sait que son cœur est plus vulnérable, voici trois recommandations à suivre :

- Consommer une cuillère à café d'**huile d'olive** chaque matin, ce qui contribue à protéger le cœur.
- Pratiquer le **pranayama** quotidiennement, en particulier les exercices ***Bhramari*** et ***Anulom Vilom***.
- Boire du **lait** avec du **safran** et de la **fleur d'oranger**.

**Clara** : C'est une routine de prévention très agréable à adopter.

Un grand merci à vous, Joyce, pour ces précieux conseils et cet échange enrichissant. J'espère que cette session offrira de nouveaux outils et une perspective différente à ceux qui se sentent concernés par ce sujet.

À très bientôt, et au plaisir de vous retrouver pour un prochain échange.

**Joyce Villaume-Le Don** : À bientôt, Clara, et merci !



## 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.**