



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Prévenir et traiter les fibromes

grâce à l'Ayurvédā



Prévenir et traiter les fibromes grâce à l'Ayurvédā

Introduction

Clara : Je suis ravie de vous retrouver aujourd'hui pour cette nouvelle session de Questions-Réponses de l'École de l'Ayurvédā.

Nous allons aborder un sujet qui touche beaucoup plus de femmes qu'on ne l'imagine, souvent sans qu'elles en aient conscience : les **tumeurs bénignes**, et plus particulièrement les **fibromes utérins**.

Bien qu'on les qualifie de « bénins », leur impact sur le quotidien peut être important : règles abondantes, douleurs, gêne persistante et parfois difficultés à tomber enceinte.

Aujourd'hui, la majorité des femmes en développent à un moment de leur vie et la médecine classique propose des solutions comme :

- le traitement hormonal ;
- les opérations ;
- ou une simple surveillance.



Cependant, elle s'interroge rarement sur les causes profondes : pourquoi ces **tumeurs** apparaissent-elles et qu'est-ce qui les rend possibles ?

Avec l'Ayurvédā, nous bénéficions d'un regard différent et plus approfondi. Cette médecine ne se limite pas à traiter les symptômes visibles : elle cherche à comprendre ce qui se passe en profondeur et à réguler le terrain qui favorise le développement des **fibromes**.

C'est ce que nous allons explorer aujourd'hui : comment agir sur les causes profondes, notamment grâce à l'alimentation, les plantes, des techniques pour relancer la circulation et bien sûr un travail émotionnel, car tout est lié.

Comprendre les tumeurs selon l'Ayurvédā

Les causes des fibromes et tumeurs bénignes

Clara : Pouvez-vous nous parler des causes profondes de l'apparition des **fibromes**, ainsi que des autres **tumeurs** chez la femme ?

Joyce Villaume-Le Don : Nous parlons ici de **tumeurs bénignes**, c'est-à-dire non cancéreuses, par opposition aux tumeurs malignes. Plus précisément, nous nous concentrons sur les **fibromes**.

Un **fibrome** peut se développer :

- dans l'**utérus** ;



- sur l'**utérus**;
- ou sur d'autres parties du système gynécologique.

Certains **fibromes** mesurent quelques millimètres, tandis que d'autres atteignent plusieurs dizaines de centimètres, parfois la taille d'un pamplemousse, voire plus. Les désagréments ressentis dépendent directement de la taille de la **tumeur**.

Concernant les causes principales :

- Les excès alimentaires, notamment l'excès de **protéines**. Le corps a besoin de matière première pour former ces **tumeurs**.
- La consommation d'**aliments incompatibles**, générant des déchets dans l'organisme et provoquant des réactions au niveau des **doshas** et des tissus.
- La **sieste**, surtout après les repas, favorise l'accumulation de tissus et augmente les maladies liées à **Kapha**.
- Manger après une indigestion.
- Les émotions refoulées, qui, selon l'Ayurvédā, peuvent se matérialiser dans le corps sous forme de **tumeurs**.
- Les **yaourts**, surtout ceux enrichis en **protéines**. La tendance actuelle à la surconsommation de **protéines**, vue comme bénéfique pour maintenir la ligne, contribue en réalité au développement de **tumeurs**,



bénignes ou non.

- Grignoter ou manger pendant une activité physique est déconseillé.
- La consommation d'**alcool**.
- La malnutrition, lorsque l'alimentation est riche en calories mais pauvre en nutriments.
- Une alimentation trop lourde car elle contient beaucoup d'humidité, n'est pas correctement assimilée par l'organisme et surcharge le corps. Cela ralentit le métabolisme.

Les aliments concernés sont notamment :

- les produits laitiers ;
- le **chocolat** ;
- certains légumes comme les **concombre** et les **tomates** ;
- les plats réchauffés de la veille ;
- les aliments riches en **crème** ;
- les conserves.

Clara : Y a-t-il certaines constitutions plus sujettes que d'autres à développer ce type de déséquilibre ? Si oui, lesquelles et de quelle manière ?



Joyce Villaume-Le Don : Il existe différents types de **fibromes**, mais globalement, le profil des personnes concernées est souvent le même.

Dans la majorité des cas, même s'il existe des exceptions, il s'agit de personnes ayant une constitution de naissance où **Kapha** est dominant, associée à un régime alimentaire inadapté à leur constitution.

Pour mieux comprendre :

- Une **tumeur** est une formation dense.
- Dans la théorie des cinq éléments, cette densité correspond à l'élément Terre.
- Le seul **dosha** contenant l'élément Terre est **Kapha**.

Ainsi, les profils **Kapha** dominants sont les plus susceptibles de développer ce type de déséquilibre, surtout lorsqu'ils adoptent une alimentation et une hygiène de vie non adaptées à leurs besoins.

Clara : Est-ce principalement ce type de profil qui développe des **fibromes** ou d'autres **tumeurs bénignes** ?

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



Définition selon la médecine ayurvédique

Clara : Quel rôle le déséquilibre hormonal, en particulier les excès d'**œstrogène**, joue-t-il dans la formation de ces **tumeurs** ? Comment cela est-il perçu du point de vue ayurvédique ?

Joyce Villaume-Le Don : Effectivement, on observe un excès d'**œstrogène** chez ces profils. En Ayurvêda, cet excès représente deux aspects :

- Un excès de **Kapha** ;
- Un excès du premier **tissu** appelé **Rasa**, qui est censé nourrir le corps.

Cet excès de nutrition entraîne des accumulations dans différents autres **dhatu**s ou tissus.

De manière générale, un excès d'**œstrogène** provoque une suralimentation des **dathus**, ce qui peut entraîner des problématiques telles que les **fibromes** ou les **kystes ovariens**.

Clara : Quels sont les **dhatu**s les plus concernés par ces déséquilibres ?

Joyce Villaume-Le Don : Dans le cas d'un **fibrome**, celui-ci est appelé **Mamsa Arbuda**.

- **Mamsa** désigne le tissu musculaire, qui est le troisième **dhatu**.



- **Arbuda** signifie **tumeur**, qu'elle soit bénigne ou maligne, le terme utilisé reste le même.

Ainsi, **Mamsa** devient excessivement nourri, car le premier tissu a déjà atteint un excédent.

Symptômes des fibromes

Clara : Y a-t-il des signes en Ayurvêda, plus subtils et perceptibles avant l'apparition manifeste des **fibromes** et un diagnostic médical ?

Joyce Villaume-Le Don : Les symptômes des **fibromes** sont bien connus. Ils incluent :

- des **saignements excessifs** pendant les règles, pouvant aller jusqu'à des règles hémorragiques. C'est souvent l'une des raisons principales de consultation.
- des **douleurs** pendant les rapports sexuels.
- des **difficultés à concevoir**, car les **fibromes** peuvent empêcher le fœtus de s'implanter correctement dans l'endomètre.

Avant l'apparition de ces symptômes plus évidents, plusieurs signes précurseurs peuvent être observés, indiquant une aggravation de **Kapha**.



En effet, c'est ce **dosha** qui s'accumule dans le corps pour favoriser la formation des **tumeurs**. Sans cette accumulation de **Kapha**, il est impossible de développer un **fibrome**.

Les signes à surveiller sont :

- une tendance à l'indigestion ;
- une langue blanche ;
- une lourdeur persistante dans le corps ;
- une prise de poids ;
- des somnolences et une envie de dormir.

Les risques de **fibromes** sont plus élevés sur un terrain où **Kapha** s'accumule, plutôt que sur un terrain dynamique, avec une personne active, mangeant peu et pratiquant beaucoup de sport.

Clara : Y a-t-il d'autres signes intéressants à partager avec les abonnés, ou est-ce principalement ceux que vous avez mentionnés ?

Joyce Villaume-Le Don : Il est important de savoir qu'un **fibrome** prend du temps à se développer. C'est pourquoi il est recommandé de faire des échographies annuelles, surtout pendant la phase active, c'est-à-dire lorsque les **œstrogènes** sont les plus élevés, entre 20 et 40 ans.



Après cet âge, le risque de développer un **fibrome** devient bien plus faible. Bien que ce ne soit pas impossible, les cas après 40 ans sont généralement plus rares d'un point de vue hormonal.

Cela signifie que, si vous n'avez pas consulté votre gynécologue pendant un certain temps, le **fibrome** peut commencer à grossir lentement sans que vous vous en rendiez compte, jusqu'à ce que vous ressentiez les symptômes.

Ainsi, il est essentiel de consulter régulièrement un gynécologue. Au-delà des fibromes, il existe de nombreuses maladies gynécologiques silencieuses. Il est crucial de faire un suivi pour ne pas découvrir trop tard qu'il y a un problème important.

Les conseils alimentaires

Clara : Pourriez-vous rappeler les erreurs alimentaires les plus fréquentes qui peuvent aggraver ce type de terrain ? Et quelle alimentation recommandez-vous lorsqu'une personne consulte en cabinet pour ce genre de trouble ?

Joyce Villaume-Le Don : Il est important de noter que les **fibromes** se nourrissent principalement de **protéines**. Par conséquent, une alimentation carnivore peut aggraver ce type de problème, surtout pour les personnes **Kapha**, dont la génétique n'est pas adaptée à ce type de régime.

Une alimentation carnivore peut entraîner non seulement des problèmes de **fibromes**, mais aussi des troubles comme le **cholestérol**, l'**hypertension** et le **surpoids**.



La viande, en particulier, n'est pas bien adaptée à un profil **Kapha**. De plus, la surconsommation de **produits laitiers** est également problématique. Bien que l'on nous ait souvent dit qu'il faut consommer trois produits laitiers par jour, il est important de comprendre que ce n'est pas une vérité universelle.

Dans un profil **Kapha**, qui est souvent issu de populations peu habituées aux **produits laitiers**, cette consommation excessive peut provoquer des déséquilibres.

Concernant les **protéines**, il n'est pas nécessaire d'avoir une alimentation riche en **viande** et **œufs** tout au long de la journée.

De nombreuses personnes consomment de la **viande** à chaque repas, ce qui n'est pas nécessaire. Une alimentation trop riche en **protéines** et en **produits laitiers** peut rapidement entraîner des symptômes physiques.

Pour prévenir ces déséquilibres, il est recommandé de :

- suivre un régime végétarien, c'est-à-dire sans **viande** ni **produits laitiers** ;
- consommer des **épices** ;
- prendre l'habitude de boire de l'**eau chaude** ;
- et de jeûner.

Les besoins alimentaires varient d'une personne à l'autre en fonction de la physiologie et de la génétique. Certaines personnes ont besoin de manger



trois à quatre fois par jour, tandis que d'autres peuvent se contenter de deux repas par jour maximum.

Les personnes qui développent des **fibromes** ont souvent une dépense calorique inférieure à la moyenne, car elles ont généralement un tempérament plus calme et moins actif. Si ces personnes adoptent un régime alimentaire inadapté à leur profil, elles risquent de développer ce type de problème.

Clara : Je voudrais faire un petit aparté sur les **produits laitiers**. Vous recommandez fréquemment, lors de nos échanges, aux abonnés d'éviter les **produits laitiers**, mais vous suggérez également de prendre un verre de **lait** chaud, souvent accompagné d'**épices** ou d'autres ajouts.

Dans le cas des profils **Kapha**, est-ce que la consommation de **lait** chaud reste déconseillée dans la journée ?

Joyce Villaume-Le Don : Non, dans ce cas, il est préférable de se tourner vers des **laits végétaux**, comme le **lait de soja** ou le **lait d'avoine**.

Clara : À l'inverse, y a-t-il des aliments ou des épices en particulier qui sont particulièrement recommandés pour prévenir ces déséquilibres ?

Joyce Villaume-Le Don : Non, il ne s'agit pas d'un aliment en particulier. Le problème réside dans le régime dans son ensemble. Ce n'est pas un seul aliment qui peut causer un **fibrome**, mais plutôt une façon de s'alimenter.

Il est essentiel d'adopter ou de cesser un régime spécifique, plutôt que de se concentrer sur un aliment particulier.



Clara : D'accord. En résumé, le **régime végétan** est recommandé pour les personnes souhaitant prévenir ces déséquilibres, notamment si elles ont une constitution **Kapha**.

Les traitements ayurvédiques spécifiques

La pharmacopée ayurvédique

Clara : Si l'on met de côté l'alimentation pour se concentrer sur les plantes ou d'autres traitements allopathiques, que recommandez-vous traditionnellement pour les personnes atteintes de ce type de problème ?

Joyce Villaume-Le Don : La formule traditionnelle pour traiter ce type de problématique, qu'il s'agisse de **tumeurs** bénignes ou malignes, est le **Kanchanara Guggulu**. Ce remède est mentionné dans les textes classiques depuis des siècles.

Le **Kanchanara** a la capacité d'équilibrer les **hormones**. Depuis longtemps, il est reconnu que des **hormones** excessives peuvent entraîner des accumulations problématiques dans le corps.

Cette formulation contient un régulateur hormonal et un puissant détoxifiant, le **Guggulu**, qui agit en réduisant l'excès de masse grasseuse et musculaire. Le **Kandchanara Guggulu** se prend sous forme de comprimés.

Posologie : Elle dépend du poids de la personne. Ne pas dépasser quatre comprimés par jour, à prendre entre les repas.



Ensuite, il y a le **Chandanadi Tailam**, utilisé pour divers types de **tumeurs**. Il s'agit d'une **huile anti-inflammatoire** qui peut être utilisée en massage, mais elle se prend aussi en interne.

Posologie : Une à deux cuillères à café par jour.

Le **curcuma** est également très bénéfique, particulièrement pour les personnes avec une constitution **Kapha**, car il aide à calmer l'inflammation et constitue une bonne prévention.

Enfin, le **Triphala**, un mélange de trois fruits, possède de nombreuses propriétés. Ce qui nous intéresse ici, c'est son affinité particulière avec le tissu **Mamsa**.

Le **Triphala** est considéré comme un **Mamsa Pachak**, ce qui signifie qu'il aide à digérer les cellules musculaires de mauvaise qualité et à produire un tissu musculaire plus sain.

De plus, il sert de médium pour transporter les autres plantes vers le tissu musculaire, améliorant ainsi leur efficacité.

Clara : Pouvez-vous préciser concernant le **Guggulu** ? Vous avez mentionné qu'il se prend sous forme de comprimés ou de gélules.

Est-ce qu'il existe différentes doses pour ces gélules ? Est-ce qu'il y a des recommandations spécifiques concernant l'heure de prise, comme le matin ou le soir, ou est-ce préférable de le prendre pendant les repas ? Comment conseillez-vous généralement de l'utiliser ?



Joyce Villaume-Le Don : Il ne s'agit pas de gélules, mais de **comprimés**, appelés **vati** en sanskrit.

Ce sont des comprimés constitués d'un mélange de plusieurs plantes, sans gélules.

La posologie dépend du poids de la personne, mais il est généralement recommandé de ne pas dépasser quatre comprimés par jour.

Ils doivent être pris entre les repas, car lorsqu'il s'agit de “ronger” les accumulations dans le corps, la prise doit se faire en dehors des repas.

La dimension psychologique

Clara : Nous allons maintenant aborder la dimension psychologique, qui, dans ce type de problématiques, est sans doute particulièrement importante.

Existe-t-il des émotions spécifiques qui sont souvent refoulées dans ces cas-là, en lien avec le féminin, la sexualité ou la maternité, étant donné que nous parlons des **fibromes** ?

Joyce Villaume-Le Don : Votre prisme est tout à fait juste. Les émotions et les ressentiments refoulés sont clairement impliqués, sur le plan psycho-émotionnel, dans l'apparition des **tumeurs**.

Nous pouvons les voir comme une sorte de boule d'énergie négative bloquée dans le corps, faute d'avoir pu être exprimée.



Cela peut prendre plusieurs formes :

- de la tristesse, souvent observée ;
- des conflits intérieurs, notamment des conflits d'idées ;
- de la culpabilité ;
- des blessures émotionnelles ;
- des chagrins non résolus ;
- de la rancune ;
- de la confusion ;
- des tensions inscrites dans le corps ;
- des pensées négatives issues du passé ;
- de la résignation ;
- des angoisses.

La tristesse liée au passé est probablement l'émotion que l'on retrouve le plus fréquemment dans les cas de **tumeurs**.

Cela dit, tout type d'émotion non exprimée peut être concerné. Il appartient au thérapeute d'identifier quelle émotion a été refoulée et réclame d'être libérée.



Actions preventives

Clara : Cela semble très clairement somatisé, littéralement, par la formation d'une "boule" en soi, chargée de nombreuses émotions.

Pour travailler en prévention, dès les premiers signes de déséquilibres, quelle que soit notre constitution, et d'autant plus si l'on a un profil de type **Kapha**, comment peut-on agir pour éviter l'apparition de **tumeurs** et de **fibromes** ?

Joyce Villaume-Le Don : Il s'agira de procéder à un rééquilibrage, en particulier alimentaire.

Il est essentiel d'alléger son régime alimentaire d'une part, et d'autre part, de pratiquer des détox légères mais régulières, pour éviter l'accumulation.

Encore une fois, l'idée est de prévenir le plus tôt possible : plus une **tumeur** est petite, plus on a de chances de réussir à l'assécher de l'intérieur.

À partir de 5 centimètres ou plus, cela devient une perte de temps : cela va pomper énormément d'énergie à l'organisme, nécessitant beaucoup de plantes, beaucoup de temps, et de lourds efforts alimentaires. À ce stade, même l'Ayurvédā recommande la chirurgie.

Clara : Comme vous le disiez également lors de certains de nos entretiens, l'Ayurvédā possède une branche dédiée à la chirurgie.

Joyce Villaume-Le Don : Absolument. C'est une discipline qui fait pleinement partie de l'Ayurvédā.



Conclusion

Clara : Pour terminer, quels sont vos conseils essentiels pour une personne qui consulte votre cabinet après avoir été diagnostiquée avec un **fibrome** ?

Joyce Villaume-Le Don : Tout d'abord, il est crucial de connaître la taille du **fibrome** et son antériorité. Cela permet d'évaluer depuis combien de temps le **fibrome** existe et d'adapter l'approche thérapeutique.

Traiter un **fibrome**, que ce soit par des changements alimentaires, des plantes ou des soins, prend du temps, car il s'agit souvent d'une accumulation sur une période prolongée. La guérison suit la même logique.

Cette évaluation initiale aide à choisir la méthode appropriée : soit un traitement **shamana** basé sur les capacités internes de résilience du corps, soit une intervention chirurgicale.

Si l'option interne, avec des plantes, est choisie, il faut déterminer combien de temps ce traitement pourrait prendre.

Ensuite, il est essentiel d'examiner les erreurs alimentaires et l'hygiène de vie.

Les **fibromes** sont souvent liés à des habitudes alimentaires et à un mode de vie inapproprié. Pour une constitution **Kapha**, ne pas faire de sport serait une erreur importante, car cela pourrait avoir des conséquences à moyen terme sur la santé.



Le traitement initial devrait être strict, en particulier pendant le premier mois. Cela inclut un régime alimentaire rigoureux, sans viande, sans produits laitiers et sans sucre.

Une fois cette période passée, il sera plus facile de déterminer la durée du traitement et comment équilibrer les autres aspects de la santé.

En fonction de la taille du **fibrome**, si celle-ci est trop importante, un traitement interne ne sera pas suffisant et il pourrait être nécessaire de recourir à des méthodes plus intenses, comme le jeûne, pour permettre au corps de puiser dans ses réserves sans nuire à son équilibre global.

Clara : Merci beaucoup pour tous ces précieux conseils et pour cet échange enrichissant aujourd'hui.

J'espère que cette session offrira des pistes concrètes et une compréhension plus approfondie à toutes celles qui traversent ce type de déséquilibre et qui nous écoutent.

À très bientôt pour une nouvelle session de Questions-Réponses.

Joyce Villaume-Le Don : À bientôt.



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

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.**