



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Faire face à Alzheimer grâce à
l'Ayurvédā**



SOMMAIRE

Présentation du webinaire	4
Chiffres clés sur la maladie d'Alzheimer	5
La maladie d'Alzheimer selon l'Ayurvédā	7
Causes des maladies neuro-dégénératives	10
Les conseils alimentaires	15
Premiers signes de la maladie	16
Les stades de la maladie	20
 LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUES	 24
Les traitements en interne	27
Les plantes ayurvédiques	29
La dimension psychologique	32
Conclusion	36
Mantra dédié au dieu Vishnu	39
 LES QUESTIONS DES ABONNÉS	 42
Aliments qui nourrissent Ojas	43
Lien entre Alzheimer, antidépresseurs et neuroleptiques	44
Perte de mémoire	45
Impact de l'hydratation sur le cerveau	46
Lien entre Levothyrox et Alzheimer	46
L'huile de coco	47
Facteurs génétiques	49
Liens entre la maladie d'Alzheimer et la maladie de Lyme	49
Diagnostic	50
Inhalation de Brahmi Tailam	50
Le Basti	51
Gérer les tremblements	52
Mantras	53



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Faire face à Alzheimer grâce à l'Ayurvédā





Présentation du webinaire

Bienvenue à toutes et à tous pour notre rendez-vous mensuel de l'*École de l'Ayurvédā*. Je vous invite à vous installer confortablement, avec une tisane chaude ou fraîche selon la météo chez vous.

Ce soir, nous aborderons un sujet profond, délicat et essentiel : **Alzheimer et les maladies neuro-dégénératives**. Un thème qui peut faire peur, mais que nous allons explorer avec Joyce, dans la douceur et l'humanité.

Derrière ces mots, il y a des visages, des histoires, des familles. Il y a aussi de l'espoir, des avancées, et surtout des moyens d'agir dès aujourd'hui.

Vous découvrirez ce que dit l'Ayurvédā sur ces **troubles de la mémoire** et la **dégénérescence cognitive**. Nous verrons quels signaux subtils peuvent apparaître bien avant un diagnostic, ainsi que les plantes et habitudes de vie qui soutiennent le cerveau, la clarté mentale et l'ancrage. Enfin, comment accompagner avec présence et dignité celles et ceux qui sont touchés.

C'est un sujet sensible, que nous aborderons avec courage et espérance. La mémoire n'est pas qu'une fonction cérébrale : elle tisse nos liens aux autres, et nous relie à ce que nous sommes. Tant qu'il y a du souffle, tant qu'il y a de l'amour, il y a encore quelque chose à faire.



Chiffres clés sur la maladie d'Alzheimer

Clara : Avant d'entrer dans les solutions proposées par l'Ayurvêda, pourriez-vous nous partager quelques chiffres clés sur la maladie d'**Alzheimer** aujourd'hui, afin que nous puissions mieux en mesurer l'ampleur ?

Joyce Villaume-Le Don : Il faut savoir que la maladie d'**Alzheimer** fait partie d'un ensemble plus large de pathologies appelées **maladies neurodégénératives**, qui affectent progressivement le **cerveau** et entraînent une dégradation graduelle des **fonctions cognitives**.

Ces maladies touchent environ 2 % de la population française, selon les chiffres de 2019, soit 1,3 million de personnes. Par ailleurs, 11 % des Français de plus de 30 ans déclarent avoir un proche, parent ou conjoint, atteint par l'une de ces maladies.

Ce qui est particulièrement préoccupant, et c'est un point essentiel à retenir ce soir, c'est que seulement 35 % des personnes atteintes sont diagnostiquées. Cela signifie que la majorité des cas ne sont pas identifiés à temps, car le diagnostic intervient bien souvent trop tardivement.

Les femmes sont majoritairement concernées, représentant 65 % des personnes touchées par ces pathologies. Parmi les malades, trois sur quatre vivent encore à domicile, et un sur deux sont accompagnés d'un conjoint ou d'un enfant qui assure l'aide au quotidien.

Pour ces aidants non professionnels, la charge est particulièrement lourde. Selon un sondage, 60 % d'entre eux reconnaissent qu'ils pourraient, à terme,



basculer dans une forme de maltraitance, en raison de l'épuisement chronique et de la violence psychologique que cette situation peut engendrer sur le long terme.

Clara : Ces chiffres sont vraiment préoccupants, en particulier celui concernant le faible taux de diagnostic, avec seulement 35 % des malades identifiés. Cela montre à quel point ces troubles doivent être pris en charge le plus tôt possible.

Mais avant d'aller plus loin, pour que nous partions tous sur les mêmes bases, pourriez-vous nous expliquer, de manière simple et accessible, ce que l'on appelle exactement une **maladie neuro-dégénérative** ? Concrètement, que se passe-t-il dans le corps et plus précisément dans le cerveau lorsqu'elle se développe ?

Joyce Villaume-Le Don : Une **maladie neurodégénérative**, qu'on appelle aussi parfois **maladie neuro-évolutive**, est une pathologie chronique, c'est-à-dire qu'elle s'installe lentement et évolue sur le long terme.

Contrairement à une maladie aiguë, qui se manifeste soudainement avec des symptômes clairs, elle progresse, souvent sur plusieurs années, avec des symptômes qui s'aggravent avec le temps.

Ces maladies touchent le **système nerveux central**, principalement le cerveau. Les plus connues sont notamment la maladie d'**Alzheimer** et la maladie de **Parkinson**.



Elles entraînent la destruction progressive de certaines zones du cerveau, ce qui provoque une dégradation des capacités intellectuelles, mais aussi un impact sur le bien-être émotionnel et physique.

En effet, ces troubles ont souvent des conséquences physiques notables en plus de la dimension cognitive.

La maladie d'Alzheimer selon l'Ayurvédā

Clara : Si l'on observe maintenant la maladie d'**Alzheimer** à travers le prisme de l'Ayurvédā, comment est-elle comprise ? Que nous enseigne la tradition ayurvédique au sujet de ce type de dégénérescence ?

Joyce Villaume-Le Don : L'Ayurvédā classe la maladie d'**Alzheimer** dans une grande catégorie appelée **Unmada**.

Le terme vient de **Un**, préfixe privatif, et **Mada**, qui signifie "ego". Littéralement, cela désigne quelqu'un qui "sort de son ego", c'est-à-dire une personne atteinte de folie.

Alzheimer est donc rattachée à cette famille de **troubles psychiatriques**, bien que l'on parle ici d'une maladie **neuro-dégénérative** pouvant aller jusqu'à entraîner le décès.

L'une des difficultés majeures avec cette maladie, c'est qu'elle se confond souvent avec des signes de vieillissement liés à l'âge, notamment au début. Cela rend son diagnostic particulièrement complexe.



Il existe en effet plusieurs stades dans la maladie d'**Alzheimer**, et pendant toute une première phase, les symptômes peuvent être attribués à la sénilité alors qu'il s'agit en réalité de signaux pathologiques.

Elle apparaît généralement après 65 ans, une période que l'Ayurvédā considère comme l'entrée dans l'âge de **Vata**, l'âge de la maturité avancée. C'est aussi autour de cet âge que les premiers signes peuvent se manifester, mais le diagnostic, lui, intervient souvent 5 à 10 ans plus tard, ce qui complique considérablement la prise en charge. Identifier la maladie à ses débuts est donc essentiel.

Dans cette perspective, les traitements ayurvédiques s'inspirent des chapitres consacrés à **Unmada**. On considère que la personne perd un des trois piliers du mental :

- **Dhi**, la capacité à percevoir ;
- **Driti**, la capacité à décider ;
- **Smriti**, la capacité de mémoire.

Chez un patient atteint d'**Alzheimer**, c'est **Smriti**, la mémoire, qui s'effondre, d'abord à court terme, puis parfois à long terme, jusqu'à ce que la personne n'ait plus conscience de son identité, de son lieu de vie ou de ses proches. Quand ce pilier s'écroule, le déséquilibre mental devient inévitable.

Ainsi, **Alzheimer** touche à la fois le corps subtil du mental, ce que l'Ayurvédā nomme **Manomaya Kosha**, et un organe physique, le **cerveau**.



La maladie relève donc à la fois d'un **désordre neurologique** et d'un **trouble psychologique** profond. Pour cette raison, la prise en charge doit intégrer à parts égales une dimension physique et une dimension psychique.

Clara : Pour que ce soit bien clair pour tout le monde ce soir, vous avez mentionné trois piliers du mental, et parlé en particulier de celui lié à la mémoire. Est-ce que, dans le cas de la maladie d'**Alzheimer**, les deux autres piliers sont également affectés au fil du temps, ou bien est-ce uniquement le pilier de la mémoire qui est concerné par cette dégénérescence ?

Joyce Villaume-Le Don : Les trois piliers du mental, dans l'ordre, sont la **perception**, la **décision** et la **mémoire**. Mais ces piliers sont interdépendants.

Ainsi, si vous percevez une chaise, vous pouvez la nommer et comprendre son utilité parce que vous vous souvenez de ce que c'est et à quoi elle sert. Ce souvenir vous permet ensuite de prendre une décision sur ce que vous allez en faire.

Si la mémoire commence à s'effacer, les deux autres piliers en pâtissent aussi. Car si je ne me souviens plus de ce qu'est une chaise, ma perception sera confuse et la décision que je prendrai en lien avec cet objet sera inappropriée.

Le mental ne peut pas fonctionner correctement avec seulement deux piliers. C'est pourquoi on observe une forme de désorganisation mentale, voire de folie, et un effondrement progressif de l'individu.

C'est un peu comme dans le corps physique : pour survivre, il faut le **cerveau**, le **cœur** et les **poumons**. Si on retire le **cœur**, les deux autres organes ne



peuvent plus fonctionner normalement. C'est la même logique ici, mais sur le plan psychique.

Causes des maladies neuro-dégénératives

Clara : On entend souvent dire que la maladie d'**Alzheimer** résulte d'un mélange de facteurs génétiques, de l'âge, comme vous l'avez mentionné, l'âge **Vata** qui commence vers 65 ans, mais aussi parfois d'une forme de hasard, comme une loterie touchant certaines personnes.

Du point de vue ayurvédique, existe-t-il cependant de véritables causes identifiables ? Et quels sont les éléments liés à notre mode de vie, notre alimentation ou notre mental qui peuvent réellement favoriser ce type de dégénérescence ?

Joyce Villaume-Le Don : En Ayurvédā, la maladie d'**Alzheimer** ne surgit pas sans raison. Prenons l'exemple qui nous a tous profondément touchés : la maladie d'**Alzheimer** de Simone Veil.

Les traumatismes passés jouent un rôle essentiel. C'est pourquoi je n'apprécie pas l'expression « *Ce qui ne tue pas rend plus fort* », car elle est souvent fausse.

L'individu peut supporter un certain nombre de chocs, qu'ils soient physiques ou psychologiques. Mais dans le cas de Simone Veil, il est évident que sa maladie est liée aux traumatismes intenses vécus durant son adolescence, auxquels elle a survécu, mais dont elle ne s'est jamais véritablement remise.



Toutes les formes de folie, en Ayurvêda, sont considérées comme une façon d'éviter une douleur profonde. Or, avec un passé aussi lourd, marqué par la perte de nombreux membres de sa famille, la maladie d'**Alzheimer** apparaît souvent comme la conséquence de multiples blessures émotionnelles accumulées et non guéries.

Au fil du temps, le psychisme ne peut plus supporter ces traumatismes répétés. Parallèlement, le **cerveau** devient de moins en moins performant. Ces deux phénomènes conjugués finissent par déclencher la maladie.

Ainsi, le premier facteur et cause principale de la maladie d'**Alzheimer** sont les chocs émotionnels, qu'ils soient récents ou, surtout, anciens, répétés et graves.

Même si une personne semble vivre normalement, il est crucial de s'assurer qu'elle puisse se soigner correctement, car beaucoup de traumatismes d'enfance ressurgissent souvent à un âge avancé.

Ensuite, il y a aussi les accidents.

Clara : Les accidents physiques ?

Joyce Villaume-Le Don : Effectivement, les accidents physiques peuvent aussi déclencher ce type de maladie.

Tous les traumatismes à la tête, comme les coups répétés, sont particulièrement nocifs. Par exemple, dans certaines disciplines comme la



boxe, les risques sont élevés. On sait que Mohamed Ali a développé la maladie de **Parkinson**, ce qui illustre bien ce danger.

En Ayurvêda, ces chocs physiques perturbent **Prana Vata**, qui régule le **système nerveux central** et fait le lien entre le corps physique et la psychologie. Lorsqu'il est perturbé, le risque de **maladies neuro-dégénératives** augmente.

Par ailleurs, les pertes ou séparations de proches, souvent un conjoint, un parent ou un enfant, sont aussi des causes fréquentes. La personne ne supporte pas cette perte, ce qui peut déclencher la maladie. L'un des aspects de la maladie d'**Alzheimer**, c'est justement qu'elle fait oublier la douleur et les absences douloureuses.

De même, des peurs très intenses : peur pour sa vie, peur pour celle d'un proche, ou une agression peuvent aussi contribuer à déclencher la maladie.

Pour que la maladie d'**Alzheimer** puisse se manifester sur le plan psychologique, il faut qu'un certain **guna**, le **tamas**, une qualité particulièrement néfaste pour l'esprit, se soit profondément installé.

Cela implique qu'il y ait eu, en amont, des événements qui ont favorisé son développement, en laissant entrer certaines scènes ou situations dans la conscience. En quelque sorte, lorsque l'esprit traverse de telles expériences, c'est comme si on administrait un poison au corps physique.

Prenons l'exemple de Simone Veil : avoir vécu les camps de concentration, les chambres à gaz, est extrêmement **tamasique**, donc très toxique pour le



mental. Cette lourdeur psychique finit par affaiblir le corps subtil, puis le corps physique, ce qui conduit à la somatisation.

Ce que nous enseigne l'Ayurvêda, c'est que l'esprit ne peut pas tout contenir, tout voir, tout vivre, de la même manière que l'on ne peut pas tout manger et rester en bonne santé.

Il est donc capital de faire attention à ce sur quoi nous portons notre attention : est-ce que ce contenu est positif et bénéfique pour notre santé mentale ?

Bien sûr, certaines choses sont inévitables, comme les accidents ou les pertes. Mais la plupart du temps, il s'agit de choisir la qualité de ce que nous consommons mentalement : les situations que nous vivons, les personnes que nous fréquentons, les informations que nous recevons via les médias ou les lectures.

Cette nourriture psychique peut soit nourrir et stabiliser les piliers mentaux, soit les perturber, voire les détruire. Contrairement à ce que l'on croit souvent, toute pensée n'est pas bonne à penser.

D'autres causes fréquentes chez les personnes atteintes d'**Alzheimer** peuvent être liées à des violences vécues : maltraitance durant l'enfance ou plus tard, situations de guerre, ou encore des pertes financières importantes.

L'Ayurvêda parle aussi de la notion d'une poursuite du **dharma** déficient, c'est-à-dire que la personne n'a pas réalisé son chemin de vie, n'a pas trouvé sa place. Cela peut aussi déclencher la maladie.



En plus de cela, l'alimentation joue un rôle fondamental. Une mauvaise alimentation, causant des carences ou favorisant un état **tamasique**, est un facteur aggravant.

En effet, manger trop de conserves ou d'aliments industriels favorise le déclenchement de ces maladies et contribue à un état mental délétère.

L'alimentation qui augmente **Vata** est aussi un facteur clé, puisque la maladie d'**Alzheimer** est liée au déséquilibre de ce *dosha*, d'où son apparition à l'âge **Vata**.

Le refoulement émotionnel est une autre cause importante : garder des émotions négatives non exprimées et non résolues, c'est comme une cocotte-minute psychique dangereuse pour le mental.

Enfin, des souffrances prolongées non guéries, des blessures profondes, des histoires familiales compliquées, comme le rejet ou la non-reconnaissance répétée, peuvent aussi contribuer à la maladie.

Sur le plan physique, la pollution, notamment aux métaux lourds, peut directement provoquer la maladie d'**Alzheimer** via l'intoxication. Le poison tue le **Prana** et l'**Ojas**.

L'**Ojas** est une réserve subtile de vitalité, produite par ce que nous vivons et surtout par ce que nous mangeons. Cette énergie forme un cocon protecteur autour de nous, nous protégeant des maladies et des influences négatives.



Lorsque cette réserve d'**Ojas** diminue, c'est ce qu'on appelle l'**Ojaskshaya**, le corps et le mental deviennent vulnérables, et la maladie d'**Alzheimer** peut alors se déclencher.

Les conseils alimentaires

Clara : Nous avons l'impression que les causes de la maladie peuvent toucher plusieurs plans : physique, émotionnel, mais aussi spirituel. Vous avez évoqué tout à l'heure la notion de **dharma**.

Vous avez parlé d'une alimentation **tamasique** ou qui augmente **Vata**. Pourriez-vous, à ce sujet, nous donner quelques exemples concrets d'autres aliments **tamasiques** ?

Joyce Villaume-Le Don : Les aliments **tamasiques** comprennent notamment les **conserves**, mais aussi l'**ail**, l'**oignon**, le **poisson**, les **œufs**, la **viande**, ainsi que les aliments cuisinés un jour et réutilisés le lendemain.

Clara : Parce qu'ils perdent en vitalité ?

Joyce Villaume-Le Don : Ces aliments perdent en vitalité, ils deviennent ce que l'on appelle **Abhishyandi** : ils ont tendance à humidifier le corps et à accroître la qualité **tamasique**, c'est-à-dire qu'ils favorisent la lourdeur et la stagnation.



Premiers signes de la maladie

Clara : Nous connaissons tous l'image d'une personne qui oublie. Comme vous l'avez mentionné, beaucoup de personnes sont concernées par cela.

Du point de vue ayurvédique, quels sont les premiers signes à repérer, et comment la maladie évolue-t-elle à travers ses différents stades ?

Joyce Villaume-Le Don : Le premier pré-symptôme à prendre en considération est la **diminution de la fluidité du discours** et du **vocabulaire employé**. C'est généralement le premier signe annonciateur de la maladie. À ce stade, si la personne est informée, elle est souvent en capacité de percevoir ce changement.

Ensuite, concernant les symptômes et les différents stades :

- La personne peut présenter une **confusion** importante, comme chez les personnes âgées qui ne savent plus où elles se trouvent, quel jour nous sommes, ce qui a été fait ou non, ce qui a été dit ou pas.
- L'**irritabilité** est fréquente, avec des humeurs très instables, comprenant parfois des accès de **colère** ou de **dépression**. On observe donc un **trouble de l'humeur** et une **irritabilité**.
- Un **trouble du langage** qui entraîne, de façon progressive, une difficulté croissante à s'exprimer.



- Une **perte de mémoire à long terme**, ce qui explique les exemples célèbres de parents ne se souvenant plus du prénom de leurs enfants.
- Dans les stades avancés, la personne ne sait plus régulièrement où elle est, ce qui provoque de la **panique**.
- Cette confusion intense entraîne souvent de l'**agressivité** voire de la **violence**, nécessitant parfois une surveillance et un encadrement pour contrôler ces comportements. Cette agressivité est une réaction naturelle face à la perte totale de repères, d'identité et de sécurité. À ce stade, il est souvent nécessaire d'envisager une hospitalisation en milieu spécialisé.

Ce qui est difficile avec cette maladie, c'est que lorsqu'on en parle, on a souvent l'impression d'assister à un véritable **drame**, au sens grec du terme avec une histoire tragique et inexorable. De nombreux films et pièces de théâtre illustrent cette fatalité.

Cependant, en Ayurvêda, cette évolution n'est pas forcément inévitable, à condition d'intervenir suffisamment tôt.

Je vais maintenant énumérer les différents stades de la maladie. Malheureusement, lorsqu'elle est diagnostiquée tardivement, souvent après 5 à 10 ans d'existence, la dégradation est importante, et on assiste clairement à cette perte progressive d'identité et d'indépendance.

Clara : Juste avant d'aborder les différents stades, vous avez mentionné au tout début la **confusion**, qui peut parfois être confondue avec la sénilité.



Est-ce que, lorsque vous développerez ces stades, vous pourriez faire un parallèle en précisant si ce symptôme peut aussi être simplement lié à une sénilité normale, sans forcément être un signe précurseur de la maladie d'**Alzheimer** ? Ou bien existe-t-il des symptômes vraiment spécifiques à **Alzheimer** qui permettent de la distinguer clairement ?

Joyce Villaume-Le Don : Il est normal qu'une personne âgée soit de temps en temps confuse, qu'elle oublie des prénoms, surtout quand il y a quinze petits-enfants, ou qu'elle oublie quel jour on est, ou encore qu'elle ne se souvienne plus d'un terme précis.

Mais quand la situation évolue vers une incapacité à s'exprimer comme auparavant, avec un langage simplifié, presque enfantin, alors qu'elle était auparavant capable de s'exprimer comme un adulte, il y a des questions importantes à se poser.

Le problème, c'est qu'il faut avant tout passer par un diagnostic clinique rigoureux. Ce diagnostic s'appuie sur des examens complets, où la personne est amenée à faire des exercices mentaux, parfois même des dessins, afin de détecter la maladie au plus tôt.

Cela ne concerne pas uniquement les personnes âgées de plus de 65 ans : la maladie peut se déclencher dès 50 ans.

Ainsi, si une personne fait des absences, par exemple au travail, dix minutes qui passent sans qu'elle sache à quoi elle a pensé, ou des oublis manifestes, il faut commencer à s'interroger sérieusement. Même si statistiquement ce n'est pas souvent le cas, cela mérite une attention particulière.



Dans mon entourage, j'ai vu deux signes qui m'ont beaucoup inquiété. Une personne a été diagnostiquée **Alzheimer**, alors qu'elle ne l'était pas. Cette personne n'arrivait plus à se souvenir d'un événement familial important survenu la veille, malgré son jeune âge.

Donc là, cela mène forcément à un diagnostic médical approfondi.

Clara : Et cette personne, finalement, a-t-elle vraiment **Alzheimer** ou pas ?

Joyce Villaume-Le Don : Non, ce n'était pas **Alzheimer**. Cependant, cette personne a passé des tests spécifiques pour détecter la maladie d'**Alzheimer**.

Autre exemple : une personne, sous prétexte de fatigue, cherche un objet alors qu'il est juste devant elle. Ce ne sont pas ses lunettes oubliées sur la tête, mais bien l'objet posé devant elle qu'elle ne retrouve pas. Si cela arrive une fois, c'est déjà préoccupant, mais si c'est récurrent, il ne faut pas tout attribuer à la fatigue ou au vieillissement.

Dès qu'apparaissent des signes un peu inquiétants, il est important de consulter pour poser un diagnostic.

Clara : Qu'on les remarque pour nous-mêmes ou qu'on puisse les repérer chez nos proches, ces signes sont importants.



Les stades de la maladie

Clara : Pourriez-vous nous expliquer quels sont les différents symptômes à observer, tant pour nous-mêmes que pour nos proches, au cours des différentes étapes de l'évolution de cette maladie ?

Joyce Villaume-Le Don :

- Le **premier stade** est considéré comme celui sans déficience notable. Le seul pré symptôme perceptible est, comme je l'ai déjà mentionné, une **diminution de la fluidité du discours** et une **réduction du vocabulaire employé**.
- Le **deuxième stade** correspond à un **déficit cognitif très léger**. À ce stade, aucun diagnostic formel n'est posé. La personne présente des trous de mémoire, perd des objets et oublie des mots courants.
- Le **troisième stade**, appelé **déficit cognitif léger**, peut mettre jusqu'à **10 ans** à se développer. Entre l'apparition des premiers symptômes et ce stade, une décennie peut donc s'écouler. C'est une période très longue, et je tiens à le répéter, car c'est un point crucial : si la maladie est diagnostiquée tôt, il est possible qu'elle ne dégénère pas.

Mais il y a souvent déjà dix ans de dégénérescence cérébrale au moment où la maladie est identifiée, généralement à un âge déjà avancé. Une fois que certaines fonctions du corps se sont dégradées, il n'est pas toujours possible de les réparer ou de les restaurer complètement.



Ce qui retarde souvent le diagnostic, c'est bien la peur de celui-ci. C'est ce qui explique pourquoi il est posé tardivement, parfois même trop tard.

À ce stade, la personne :

- commence à utiliser des mots inappropriés ;
- oublie des noms ;
- diminue ses activités sociales et professionnelles ;
- sa vie quotidienne est clairement impactée ;
- elle oublie rapidement ce qu'elle vient de lire ;
- perte des objets ;
- rencontre des difficultés dans l'organisation et la planification.

Dans le meilleur des cas, le diagnostic est posé au stade 3. Dans le pire des cas, il intervient au stade 4.

- Le **stade 4** correspond à un **déficit cognitif modéré**. La personne :
 - oublie des événements récents ;
 - a du mal à effectuer des calculs mentaux (ces tests font souvent partie des examens cliniques) ;
 - éprouve des difficultés à réaliser des tâches complexes ;
 - oublie parfois son propre passé ;



- présente des sauts d'humeur marqués, notamment de l'irritabilité et de l'énervement.

Généralement, c'est à ce stade que le diagnostic devient évident car le comportement de la personne commence à poser problème. Malheureusement, ces symptômes correspondent à une dégénérescence cérébrale déjà bien avancée, sur plusieurs années.

- Le stade 5, appelé **déficit cognitif sévère**, est celui où le diagnostic est impossible à manquer :
 - la personne peut oublier son nom et son adresse ;
 - elle est désorientée dans le temps et l'espace (ce qui explique pourquoi elle peut se perdre) ;
 - elle a des difficultés à compter.

Une prise en charge à domicile devient nécessaire, avec l'aide d'un aidant. C'est là que la situation commence à devenir difficile pour la famille.

- Au stade 6, toujours un **déficit cognitif sévère** :
 - la personne ne se souvient plus de son nom ni de celui de ses proches ;
 - ne reconnaît plus les visages ;
 - rencontre des difficultés pour s'habiller et faire sa toilette ;
 - souffre d'incontinence urinaire et fécale ;



- de troubles de la personnalité ;
- de comportements obsessionnels ;
- le rythme du sommeil est perturbé : la personne peut dormir le jour et rester éveillée la nuit.

À ce stade, il est fortement recommandé d'envisager une hospitalisation pour la sécurité de tous, et surtout de la personne malade.

- Enfin, au **stade 7**, la personne perd toute autonomie :
 - elle ne peut plus s'alimenter ni faire sa toilette seule ;
 - ne contrôle plus ses gestes ;
 - ne peut plus tenir une conversation ;
 - peut encore prononcer quelques mots ou phrases, qui n'ont plus nécessairement de sens, mais cela s'arrête là.

Clara : On voit bien que la maladie évolue de manière progressive. Ce que vous avez expliqué au début, notamment concernant les trois premiers stades, c'est que si l'on perçoit ces signes chez soi ou chez ses proches, il est encore temps d'agir pour peut-être inverser l'évolution ou, au minimum, la ralentir.



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUES





Clara : Nous avons parlé des causes, des symptômes, et de l'évolution à travers ces différents stades, mais maintenant vient la question que tout le monde se pose, surtout ce soir : que peut-on faire ? Quels sont les traitements que propose l'Ayurvêda pour accompagner cette maladie, tant au niveau du corps que du mental, mais aussi pour soutenir l'entourage ?

Joyce Villaume-Le Don : Je vous ai prévenu que j'allais insister sur ce point, car c'est ce que mon métier m'a appris.

Lors de mes premières études en Ayurvêda, notamment en Inde, j'ai voulu positionner cette médecine traditionnelle sur ce qui me semblait pertinent : les maladies pour lesquelles on trouve peu de remèdes en France, comme les maladies **neuro-dégénératives** ou le **cancer**.

Ce que m'a appris le suivi de patients atteints de ces maladies, c'est qu'il vaut mieux être insistant, même agaçant, plutôt que de regretter de ne pas avoir fait assez.

Mieux vaut « embêter » vos proches pour qu'ils passent les examens nécessaires, même si c'est pour ne rien trouver, que de se reprocher plus tard d'avoir laissé passer quelque chose.

Le premier traitement, en Ayurvêda comme en général, c'est d'avoir le courage de prendre soin de ses proches et de soi-même, car la peur n'évite pas le danger. Plus la maladie est détectée tôt, mieux c'est. Ainsi, si vous avez un doute, n'hésitez pas à insister auprès de votre entourage.



C'est un signe d'amour. À l'inverse, ne pas agir, c'est du laxisme dont on pourrait se reprocher plus tard. En tant que thérapeute, je préfère prévenir à tort plutôt que de ne pas alerter quand il le faut.

Ce qui caractérise ces maladies **neuro-dégénératives**, c'est leur progression constante. Beaucoup d'autres maladies restent stables ou guérissables, alors que la maladie d'**Alzheimer** ne peut être traitée efficacement que dans ses premiers stades. Il faut donc percevoir le problème très tôt.

En Ayurvêda, du point de vue psychologique, l'esprit est recouvert par ce qu'on appelle le **tamas**, une sorte de chape lourde qui étouffe la lumière et l'intellect de la personne. Il faut casser ce revêtement pour améliorer la mémoire, sans toutefois endommager le corps.

Souvent, les traitements contre **tamas** sont assez agressifs et stimulent fortement la personne, comme en cas de **dépression** où il faut bouger et réveiller la personne. Or, dans la maladie d'**Alzheimer**, la personne est fragile, donc il faut faire très attention à ne pas aggraver son état en la stimulant trop brutalement.

Pour nous, en Ayurvêda, la maladie d'**Alzheimer** est curable si le diagnostic est posé avant le stade 4, ce pourquoi je n'arrête pas de le répéter. La prévention est donc primordiale.

Dans ces cas, un **suivi psychologique** est aussi indispensable, car la maladie est autant un désordre cérébral qu'un désordre psychologique. Le traitement doit donc prendre en compte à la fois la faiblesse mentale et physique de la personne.



Les traitements en interne

Joyce Villaume-Le Don : Nous utilisons des traitements adaptés et supportables, comme le **Nasya**, un soin où l'on instille dans le nez des gouttes à base de la plante **Vacha** (*Acorus calamus*), parfaite pour combattre le **tamas** sans nuire au corps.

Nous faisons aussi des inhalations avec de l'huile infusée de **Brahmi Tailam** (*Bacopa monnieri*), à pratiquer quotidiennement.

On donne des matières grasses bénéfiques pour le **cerveau**, comme le **Brahmi Ghee** :

Posologie : une cuillère à café trois fois par jour sous forme liquide.

Mais attention, en Ayurvêda, on ne soigne pas un aspect au détriment d'un autre. **Si on donne beaucoup de ghee, il faut faire attention à ne pas provoquer de cholestérol ou de désordres liés à Kapha, car les matières grasses peuvent augmenter ces déséquilibres.** On ajuste donc l'alimentation pour éviter d'aggraver la situation.

On propose également des **massages quotidiens de la tête** et des **cures de purification** destinées à stabiliser **Vata**, car la maladie d'Alzheimer est clairement une maladie liée à un déséquilibre de Vata.

Le type de purification utilisé s'appelle **Basti**, des lavements alternant entre **huiles** et **décoctions**, qui sont absorbés par le corps pour régénérer et



stabiliser **Vata**, ralentissant ainsi la dégénérescence. Ces cures se font idéalement tous les trimestres.

Si la personne est en état de le supporter, nous recommandons le traitement du **Vomana**. Toutefois, cette pratique, qui consiste en des vomissements thérapeutiques, n'est pas autorisée en France et doit être réalisée dans des pays comme la Suisse ou l'Inde.

Un autre soin très apprécié est le **Shirodhara**, un massage où un filet d'**huile chaude** est versé lentement sur le front pendant environ 20 minutes. Ce soin détend profondément, calme le système nerveux central et régularise l'activité cérébrale.

Pour vous donner une image, c'est l'opposé d'une torture médiévale où une goutte d'eau tombait sans cesse sur le front pour rendre fou. Ici, c'est un geste apaisant qui régularise **Prana Vata**, nourrit le cerveau et régule les messages nerveux central.

Ainsi, nous disposons de nombreux traitements pour accompagner la maladie d'**Alzheimer**, souvent en combinaison.

Encore une fois, tout cela ne peut être efficace que si le diagnostic est posé tôt. Sinon, on peut seulement ralentir et stabiliser la maladie temporairement, améliorer la qualité de vie et l'espérance de vie, mais la dégénérescence continue inexorablement.



Les plantes ayurvédiques

Clara : Pour l'instant, ce que nous pouvons faire, d'après ce que vous avez expliqué jusqu'à présent, ce sont notamment les massages de la tête, les gouttes nasales avec **Nasya** et la prise de **Brahmi Ghee** en interne, en prenant soin de ne pas aggraver le **cholestérol** si la personne a tendance à en avoir.

Je vous laisse poursuivre en détaillant la suite des traitements possibles pour prévenir cette maladie.

Joyce Villaume-Le Don : Ensuite, on va bien sûr administrer des plantes. Nous avons des stimulants cognitifs :

- Le **Brahmi Ghee**.
- On donne aussi en interne la plante utilisée en inhalation, appelée **Vacha** (*Acorus calamus*).
- **Shankpushpi**.
- On propose aussi **Brahmi**, une plante fondamentale pour la santé mentale
- L'**Ashwagandha**, très connue.
- La **réglisse**, qui est un régénérant cérébral. La **réglisse** a parfois mauvaise réputation à cause de son effet potentiel sur l'**hypertension**,



donc **il faut veiller à ce que la personne n'en souffre pas avant d'en prescrire.**

- On donne aussi une confiture ayurvédique appelée **Brahma Rasayana**. Cette préparation dense contient environ 25 plantes, du **ghee** et du **miel**. Ce n'est pas une confiture à tartiner, mais à consommer le matin, avant le petit déjeuner. Il faut ensuite ajuster la quantité du petit déjeuner pour faciliter l'assimilation. Jusqu'à deux cuillères à soupe peuvent être prises.

Ces cures sont généralement recommandées en cas d'**épuisement mental** ou de **burn-out**. Cependant, pour une maladie chronique comme celle-ci, les traitements doivent être suivis sur le long terme.

Un autre point important est que la maladie ralentit le métabolisme, ce qui peut entraîner une accumulation de toxines, appelées **Ama**, si on donne des substances trop lourdes. Cela complique le traitement, car une mauvaise digestion aggrave l'état général.

Par ailleurs, des **exercices mentaux quotidiens** sont indispensables.

Concernant l'alimentation, il faut privilégier des aliments frais, éviter les conserves et les plats trop lourds qui alourdissent la personne.

Les épices sont recommandées pour stimuler, ainsi que des matières grasses de qualité, comme l'**huile d'olive**, qui a aussi l'avantage de prévenir le **cholestérol**.



Pour récapituler :

- **Nasya** : 4 gouttes par narine chaque jour, pour nourrir le cerveau par absorption nasale.
- **Brahmi Ghee** en interne, médicament ayurvédique.
- **Massages de la tête** ou **Shirodhara**.
- **Plantes stimulantes** choisies selon le terrain de la personne, comme **Vacha, Shankhapushpi, Brahmi, Ashwagandha, réglisse**.
- Notre confiture ayurvédique **Brahma Rasayana** tous les jours pour régénérer le cerveau.
- **Exercices mentaux quotidiens**.
- **Alimentation fraîche, équilibrée et légère**.

Clara : Les remèdes que vous venez de citer peuvent-ils être pris à tous les stades de la maladie que vous avez évoqués, ou présentent-ils des contre-indications selon l'évolution ?

Joyce Villaume-Le Don : Tout à fait. Ce que nous espérons pouvoir faire en Ayurvêda, c'est que si la maladie est diagnostiquée dans les cinq premières années, grâce à l'ensemble des traitements évoqués, on puisse en rester aux premiers symptômes sans que la maladie ne progresse davantage.



C'est d'ailleurs une manière assez typique de fonctionner en Ayurvêda. Peut-être que je l'ai déjà mentionné, mais c'est souvent ainsi que je l'utilise moi-même : parfois, je ressens les pré-symptômes de quelque chose, et j'applique immédiatement le traitement adapté, et rien ne se déclenche.

On pourrait se dire ensuite : « *Finalemant, ce n'était peut-être pas ça* ». Mais si nous n'avions rien fait, peut-être que les choses auraient évolué différemment.

J'aime beaucoup dire que nous mettons en place le traitement d'une maladie pour qu'au final, elle ne se manifeste pas. C'est exactement l'intention du traitement en Ayurvêda, et en particulier dans la prévention de la maladie d'**Alzheimer**.

Clara : Nous avons maintenant toute une panoplie d'outils que l'on peut utiliser à différents stades de la maladie. Ce sont des outils très concrets et bien ancrés, ce qui est précieux.

La dimension psychologique

Clara : Nous allons aborder l'aspect psychologique. Parce qu'au-delà des symptômes visibles, il y a tout ce qui se passe à l'intérieur : ce que vit la personne en lien avec son histoire, ce qu'elle ressent profondément, et parfois même la difficulté qu'elle peut avoir à le dire ou à l'exprimer.



Pourriez nous expliquer, du point de vue de l'Ayurvédā, comment cette dimension psychologique de la maladie est comprise ? Et plus largement, ce que traverse une personne atteinte de cette maladie, sur le plan intérieur ?

Joyce Villaume-Le Don : Il y a effectivement une dimension très marquée et intense dans cette maladie, ce qui a donné lieu à beaucoup de représentations artistiques et de réflexions.

L'année dernière à Paris, une pièce de théâtre intitulée *Oublie-moi* a rencontré un grand succès : elle illustre de manière poignante l'évolution de la maladie. Il y a aussi des films, comme *N'oublie jamais*, très connu et empreint d'un romantisme profond.

Dans ces représentations, mais aussi dans les récits de personnes comme Simone Veil ou d'autres figures connues ayant vécu cette maladie, on retrouve souvent un désir inconscient de fuir une réalité devenue insupportable.

Cela semble être un dénominateur commun : une incapacité chronique à faire face à des situations provoquant peur ou souffrance.

L'Ayurvédā considère qu'une émotion très intense, surtout si elle n'est pas digérée, peut être profondément toxique pour l'esprit. Elle devrait idéalement être suivie d'une régénération immédiate : une thérapie, des soins physiques, des pratiques de nettoyage mental.

Dans notre société, on ne sait pas prévenir les maladies mentales, et souvent, on ignore complètement comment fonctionne le mental. On pense qu'un jour, "ça déraile", sans raison.



Il faut prêter attention à ce que l'on vit, à ce que l'on dit, et surtout à ce que notre esprit a "consommé" comme informations et émotions dans le passé. Cela détermine notre solidité mentale, notre capacité à gérer les chocs.

En Ayurvêda, il existe une hygiène de vie conçue pour renforcer l'esprit au fil du temps, grâce à :

- la méditation quotidienne ;
- la pratique du yoga ;
- des exercices de respiration ;
- l'étude de textes riches et profonds, qui nourrissent l'intellect et l'âme.

Tout cela aide à **construire une base mentale solide** et à prévenir l'effondrement intérieur. Mais ces approches sont encore très peu connues dans notre culture.

La maladie d'**Alzheimer** peut aussi surgir lorsqu'un individu est incapable de faire face à une peur ou à une souffrance existentielle, souvent déclenchée par des événements concrets. Cela peut inclure :

- la peur de vieillir ;
- la peur de perdre ses proches ;



- la confrontation à sa propre finitude.

Vieillir demande un travail d'acceptation de la perte, chez soi et chez les autres. C'est un véritable défi psychologique. Celui ou celle qui parvient à accepter ces pertes pourra traverser la vieillesse de manière plus saine.

Il est fondamental de travailler sur ses souffrances et son histoire, mais sans s'y enfermer. Revenir en permanence au passé pour justifier le présent peut devenir un piège.

En Ayurvédā, on considère que *“ce qui ne tue pas aujourd'hui, peut affaiblir demain”*. Nous avons tous une capacité de résilience, mais celle-ci n'est pas infinie. Survivre à un traumatisme ne garantit pas de survivre au suivant. Il est nécessaire de :

- **apprendre à soigner son esprit entre deux chocs ;**
- **exprimer ses émotions** au lieu de les réprimer ;
- **cultiver une hygiène de vie équilibrée ;**
- **surveiller la qualité de ses pensées** et ce à quoi l'on expose son esprit quotidiennement. C'est cela qui, en dernier ressort, **renforce ou affaiblit l'esprit.**



Conclusion

Clara : C'est toujours absolument passionnant, comme à chaque fois, et cela offre des clés très concrètes. Comme vous le disiez, il s'agit d'un véritable apprentissage, que l'on soit concerné ou non par la maladie d'**Alzheimer** : celui d'appréhender la vieillesse et la mort. Mais cela prend une dimension encore plus forte dans le cadre de cette maladie.

Une fois de plus, on perçoit combien l'Ayurvêda propose une approche profondément holistique de chaque pathologie, en tenant compte de toutes les dimensions : physique, émotionnelle, psychologique et spirituelle. C'est un aspect fondamental à souligner.

Avant de conclure cet échange, auriez-vous quelque chose à ajouter de manière plus générale sur cette thématique ?

Joyce Villaume-Le Don : Je pense que, comme je vous ai beaucoup parlé de prévention, il est essentiel de réellement prendre en compte l'entourage et de se poser les bonnes questions au bon moment.

Pour l'instant, les générations actuellement concernées par la maladie d'**Alzheimer** commencent à peine à bénéficier d'un début de prévention. Mais en ce qui concerne les maladies mentales en général, nous n'en sommes qu'aux balbutiements, même pour les générations plus jeunes. Tant que ce sera le cas, les diagnostics continueront malheureusement à arriver trop tard.

L'idée, c'est de rester vigilant, pour soi comme pour les autres.



Surtout, lorsqu'on remarque l'apparition de troubles, il ne faut pas attendre qu'un diagnostic tombe en se disant : *“Ah, c'était donc cette maladie, pas de chance”*.

Si on reprend les premiers signes évoqués, par exemple un vocabulaire qui s'appauvrit, bien sûr, si la personne a 90 ans, cela peut s'expliquer, mais à partir de la soixantaine, il ne faut pas se contenter de s'interroger.

On peut aller se faire diagnostiquer, mais surtout, dès qu'un symptôme apparaît, on agit. On ne laisse pas la situation s'installer jusqu'à ce que cela devienne une maladie.

C'est tout l'esprit de l'Ayurvêda : ne pas attendre que les problèmes deviennent majeurs pour intervenir.

Dès qu'un déséquilibre est perceptible, comme des trous de mémoire fréquents, on prend cela au sérieux, et on commence à traiter. C'est ainsi que l'on peut réellement empêcher la maladie de se développer.

Clara : C'est vrai, vous l'aviez dit tout à l'heure en parlant de « déranger » nos proches, je m'excuse pour la familiarité de l'expression, mais c'est vraiment ça. Il y a un moment, une véritable fenêtre de tir qu'il ne faut surtout pas manquer pour agir en prévention. Parce qu'après, comme vous l'avez expliqué, la situation peut dégénérer.

Avez-vous un dernier point à partager avant de conclure ce webinaire ?



Joyce Villaume-Le Don : Non, mais cela m'a donné envie de vous chanter mon mantra préféré, qui s'étend sur une page, afin que vous puissiez mieux comprendre ce dont je parle. Il s'agit d'un mantra dédié au dieu **Vishnu**.

En général, il est associé plutôt au succès et à l'abondance, mais en réalité, le dieu **Vishnu** est considéré comme celui qui a créé l'avatar du dieu de l'Ayurvêda sur Terre.

En Inde, il y a une trinité qu'on appelle **Brahma**, **Vishnu** et **Shiva**. Chacune des activités humaines est sous l'égide d'une de ces dynamiques de vie. Ce ne sont pas seulement des divinités ou une religion, mais des dynamiques de vie.

Soigner, c'est conserver ce qui existe et développer ce qui est déjà là. Cette fonction repose sur l'énergie du dieu **Vishnu**. Ce mantra est donc sous l'influence de cette énergie.

J'avais envie de partir de là, puisque j'expliquais que les mantras ont un impact et qu'ils constituent un **exercice cérébral** en soi. Mais si on n'en a jamais entendu, on peut ne pas comprendre. Qu'en pensez-vous, Clara ?

Clara : Moi, j'adorerais goûter cela pour finir le webinaire. Nous le ferions avec un immense plaisir, si vous souhaitez partager ce moment.

Joyce Villaume-Le Don : Nous allons partir sur ce mantra. C'est une page qui récite différents noms du dieu **Vishnu**. C'est une véritable science, car chacun de ces noms est conçu pour stimuler le cerveau d'une certaine manière, provoquant des vibrations et des réactions à la fois physiques et énergétiques.



Je ne l'ai encore jamais fait dans un webinaire. Je n'ai peut-être chanté que le « OM », mais jamais un mantra en entier comme celui-ci.

Mantra dédié au dieu **Vishnu**

*Yogíśvaro mahāsenas tārksya-ketūḥ avinandanaḥ
Skanda-kumāraḥ senānīḥ svāmī śaṅkara-sambhavaḥ
gaṅgāyātaṃ rāja-gaṅgeyaḥ tāmracūḍaś ca brahmacārī śikhīdhvajah
kārttikeyaḥ rudraputraḥ krauñcārīś chedanakṣamaḥ
śabda-brahma-samudraś ca siddhaḥ sarasvato guruḥ
sanātkumāraḥ bhagavān bhogamokṣaphalapradaḥ
śaradjanmā gaṇādhiśaḥ pūrvajo muktimārga-kṛt
sarvāgama-praṇetā ca cittārtha-pradarśanaḥ
aṣṭāviṃśati-nāmāni maṇi-mālaṃ yaḥ paṭhet
pratyūṣaṃ śraddhayā yuktaḥ mucyate smṛti-bandhanāt
eṣa me mahāmantraḥ mayā nityam anukīrtitaḥ
mahāpuṇyaṃ avāpnoti niḥśreyasa-vicāraṇaḥ*

Clara : Merci beaucoup de nous faire l'honneur de chanter pour nous ce soir. Quand on vous écoute, on ressent vraiment un sentiment d'apaisement. Je ne voudrais pas parler à la place de nos auditeurs, mais c'est ce que je ressens.

Apprendre une page de mantra en sanskrit demande clairement une très bonne mémoire et des années de pratique. Mais pour commencer, ce serait déjà un très bon début d'apprendre quelques lignes.



Ce soir, nous invitons nos abonnés à découvrir cela, et s'ils veulent, à pratiquer le mantra « OM » 108 fois par jour, c'est un très bon début.

Merci vraiment pour ce partage. C'est la première fois que nous faisons cela.

Ce soir, nous avons fait un très beau voyage, notamment avec ce mantra à la fin, sur un sujet aussi délicat que la maladie d'**Alzheimer**.

J'espère que tous les abonnés repartiront avec des pistes concrètes, des éclairages nouveaux, ainsi qu'un peu plus de confiance dans les actions que chacun peut entreprendre à son niveau pour prendre soin de sa mémoire, de son cerveau, et, plus largement, de sa conscience.

Nous garderons en tête cette phrase de Joyce ce soir : « *Embêtez vos proches et agissez dès que possible pour prendre en charge cette maladie au plus tôt.* »

Merci infiniment, Joyce, pour votre présence, votre clarté, ainsi que votre manière unique de relier cette sagesse ancienne à nos réalités contemporaines.

Merci également à toutes et tous pour votre écoute, votre attention et vos questions.

Prenez soin de votre système nerveux et de l'ensemble de votre être. Prenez soin de vos proches : ceux qui oublient, ceux qui accompagnent, et ceux qui parfois se fatiguent en silence.

L'Ayurvêda nous rappelle souvent que la guérison ne concerne pas seulement un corps, mais un véritable tissu relationnel.



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

Nous vous donnons rendez-vous très bientôt pour un nouveau moment avec l'école d'AyurvédA.

Excellente soirée à toutes et à tous, et à très bientôt, Joyce.

Joyce Villaume-Le Don : Bonne soirée, à bientôt.



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

LES QUESTIONS DES ABONNÉS





Aliments qui nourrissent Ojas

Clara : “Quels sont les aliments dont se nourrit ce cocon dont vous parliez ?”

Joyce Villaume-Le Don : Certains aliments nourrissent particulièrement ce « cocon » dont nous parlons. Il s'agit notamment des aliments dits **tamasiques**. Par exemple, la **viande** alimente ce cocon.

Ce qu'il faut comprendre, c'est que les différentes dimensions de l'individu ne se nourrissent pas de la même manière. Ici, les aliments **tamasiques** sont néfastes pour le mental, mais pas nécessairement pour le corps. Or, **Ojas** est produit par le corps physique. Ainsi, la **viande** peut contribuer à générer **Ojas**, tout en alourdissant l'esprit.

C'est le cas aussi de l'**ail** : il possède de nombreuses propriétés thérapeutiques, mais a tendance à rendre l'esprit plus lourd et à l'orienter vers des pensées négatives.

Parmi les aliments qui favorisent la production d'**Ojas**, on retrouve donc le **ghee**, le **lait**, la **viande**, ainsi que certains fruits comme la **mangue**. Ce sont toujours des aliments très nourrissants.

En revanche, manger uniquement de la salade ne suffit pas à produire de l'**Ojas**.

Clara : Vous parlez souvent des aliments incompatibles, mais si l'on prépare un **lassi à la mangue** ou un smoothie à la **mangue**, en combinant du **lait** et de la **mangue**, est-ce que ce mélange est recommandé ou non ?



Joyce Villaume-Le Don : Le **lait** et la **mangue** sont des aliments incompatibles, donc ils ne vont pas ensemble. Dans ce cas, il vaudrait mieux utiliser un **lait végétal**, comme du **lait d'amande**, avec de la **mangue**, par exemple.

Mais même dans ce cas, il y a un risque de mauvaise digestion. Si on associe du **lait** animal et de la **mangue**, cela ne produira pas d'**Ojas**, mais surtout de l'indigestion.

Clara : Parmi les aliments que vous avez cités, on retrouve le **ghee**, la **viande**, le **lait**, les **mangues**. Ce sont des aliments que l'on peut intégrer de manière régulière dans son alimentation pour maintenir un bon niveau d'**Ojas** ?

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

Lien entre Alzheimer, antidépresseurs et neuroleptiques

Clara : “J’avais entendu que la maladie d’Alzheimer pouvait se déclencher chez les personnes ayant pris des antidépresseurs ou des neuroleptiques. Est-ce que Joyce confirme cette information ?”

Joyce Villaume-Le Don : C’est probable. De nombreux traitements à long terme pour des troubles psychiques, comme les antidépresseurs, ont tendance à entraîner des problèmes de mémoire. Or, la maladie d’**Alzheimer** se manifeste justement par une perte de mémoire. Il ne serait donc pas



surprenant que certains médicaments pris sur une longue durée puissent y contribuer.

Perte de mémoire

Clara : “Comment peut-on remédier à la perte de mémoire ?”

Joyce Villaume-Le Don : Contre la perte de mémoire, la première chose à faire est de stimuler le cerveau. Plus une personne apprend à réfléchir, plus elle se protège. Apprendre à réfléchir, ce n'est pas simplement apprendre par cœur : c'est développer une pensée à partir de ce qu'on connaît.

Par exemple, apprendre une langue en répétant des mots est déjà bénéfique pour la mémoire, mais réfléchir à partir d'éléments donnés pour créer quelque chose de nouveau est un exercice bien plus puissant.

Prendre différentes informations et construire autre chose à partir d'elles est un excellent entraînement mental.

Il est donc important d'apprendre des choses qu'on aime, et surtout d'apprendre à réfléchir, comme le recommandent les **Vedas**. En complément, certaines plantes peuvent être utiles, ainsi que la récitation de mantras.



Impact de l'hydratation sur le cerveau

Clara : “Boire insuffisamment peut impacter le cerveau ?”

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

Clara : Est-ce que les **Vedas** recommandent une quantité précise d'eau à boire ?

Joyce Villaume-Le Don : Un litre et demi par jour, sauf s'il fait très chaud.

Clara : 1.5 litre d'eau, j'imagine.

Joyce Villaume-Le Don : De l'eau et on aime beaucoup le **lait** aussi.

Clara : Dans 1.5 litre, il peut y avoir 1 litre d'eau et 500 ml de **lait**.

Joyce Villaume-Le Don : Les deux peuvent se mélanger, il n'y a pas de souci.

Lien entre Levothyrox et Alzheimer

Clara : “Est-ce que le Levothyrox qui agit sur la thyroïde peut aussi déclencher cette maladie ?”



Joyce Villaume-Le Don : Je ne pense pas, mais c'est à regarder dans les effets secondaires.

L'huile de coco

Clara : “On entend souvent dire que consommer de l'**huile de coco** en grande quantité pourrait aider à soulager les symptômes d'**Alzheimer**. J'avais aussi entendu parler d'une étude suggérant que prendre une grande cuillère à soupe d'**huile de coco** par jour pourrait éventuellement en limiter les effets.”

Joyce Villaume-Le Don : S'il existe une recherche scientifique sur le sujet, je n'ai rien à redire. Mais selon mes connaissances en Ayurvêda, l'**huile de coco** ne se consomme pas en interne, car elle nuit à l'**Agni** et favorise le développement d'une flore intestinale potentiellement néfaste.

Elle est souvent mal digérée et n'est donc pas considérée comme bénéfique en usage interne. À ma connaissance, ce n'est pas un remède que je recommanderais contre la maladie d'**Alzheimer**.

Cela dit, si une étude scientifique a démontré son efficacité, alors il faut en tenir compte, au moins en ce qui concerne les nutriments qu'elle contient. Cependant, pour que ces nutriments soient réellement utiles, encore faut-il qu'ils soient bien assimilés. Or, l'**huile de coco** l'est très difficilement.

Clara : “Vous avez mentionné que l'**huile de coco** consommée en interne n'est pas bénéfique pour l'organisme. Est-ce que cela s'applique aussi à



l'**huile de coco MCT** ?" J'ai fait quelques recherches : il semble que l'**huile de coco MCT** soit un type particulier de graisse saturée. J'imagine que certaines molécules ont été isolées à partir de l'**huile de coco** classique.

Joyce Villaume-Le Don : Je ne peux pas vraiment me prononcer, car cela ne correspond pas à la manière dont fonctionne l'Ayurvédā. Nous utilisons les substances dans leur forme complète, et non des extraits, comme c'est souvent le cas dans d'autres approches. C'est peut-être pertinent, mais ce n'est pas notre manière de faire.

Les textes classiques, rédigés il y a plusieurs millénaires, mentionnent que l'**huile de coco** n'est pas favorable à l'organisme, mais ils ne faisaient évidemment pas référence aux dérivés comme l'huile MCT.

Pour pouvoir donner une réponse précise, il faudrait analyser les propriétés spécifiques de cette huile, ses effets positifs comme négatifs, et voir si elle conserve ou non les caractéristiques de l'**huile de coco** traditionnelle, telles que décrites dans les textes.

Cela demanderait une étude plus approfondie. Mais en général, j'ai tendance à dire que si une substance porte le même nom, elle conserve des propriétés similaires.

Je vous donne un autre exemple : entre le **café** classique et le **café** décaféiné, du point de vue de l'Ayurvédā, l'effet sur le corps et les doshas est à peu près le même, simplement un peu moins intense. Je pense qu'on est probablement dans ce même type de cas.



Facteurs génétiques

Clara : “Grand-père et père avec un **Alzheimer**, cette maladie serait-elle héréditaire ?”

Joyce Villaume-Le Don : Il faut comprendre que nous héritons à la fois d'un corps physique et d'un corps psychique de notre famille. Si certains problèmes de santé sont présents dans notre lignée, nous pouvons effectivement avoir une prédisposition à développer ces mêmes troubles.

De ce point de vue, on peut être plus sensible à certaines maladies, comme **Alzheimer**, si elles existent déjà dans la famille. Cela dit, cela ne signifie absolument pas qu'on va forcément les déclencher. D'ailleurs, bien que ce ne soit pas le cas dans le témoignage évoqué, on observe souvent qu'une maladie présente chez un parent ne se manifeste pas nécessairement chez l'enfant.

Liens entre la maladie d'Alzheimer et la maladie de Lyme

Clara : “Ayant eu la **maladie de Lyme**, y a-t-il un risque accru de déclencher la maladie d'**Alzheimer** ?”

Joyce Villaume-Le Don : La maladie d'**Alzheimer** se développe sur un terrain de faiblesse, à la fois physique et cérébrale.



Dans le cas de la **maladie de Lyme**, mais cela vaut aussi pour d'autres affections, dès que le corps entre en insuffisance, c'est-à-dire qu'il ne dispose plus d'assez de ressources pour répondre aux efforts physiques et mentaux qu'on lui demande, un terrain favorable peut s'installer.

Cela dit, on ne peut pas établir de lien direct entre les deux maladies. On peut seulement dire que ce type de contexte peut favoriser l'apparition d'un terrain propice.

Diagnostic

Clara : “Comment établit-on un diagnostic ?”

Joyce Villaume-Le Don : Pour cela, il faut consulter un centre spécialisé. En Ayurvêda, nous nous appuyons largement sur les diagnostics établis par la médecine moderne.

Pour diagnostiquer la maladie d'**Alzheimer**, il suffit de prendre rendez-vous dans un centre adapté, où l'on effectuera probablement un test cognitif, comme un test neuropsychologique standardisé.

Inhalation de Brahmi Tailam

Clara : Comment réalise-t-on une inhalation de **Brahmi Tailam** ? Parce que, personnellement, lorsque j'entends le mot "inhalation", j'imagine tout de suite



un bol d'eau chaude au-dessus duquel on place le visage, recouvert d'une serviette. Mais en Ayurvêda, c'est assez différent. Vous pourriez peut-être nous expliquer comment cela se pratique exactement ?

Joyce Villaume-Le Don : Les inhalations consistent à administrer des liquides sous forme de gouttes dans le nez.

En général, on ne dépasse pas quatre gouttes par jour dans chaque narine.

Il faut incliner la tête bien en arrière afin de déposer le liquide dans la **cavité nasale**, en veillant, si possible, à ce qu'il ne redescende ni vers l'arrière-gorge ni ne ressorte par le nez. Ainsi, la cavité nasale peut absorber la substance, qui va alors nourrir le cerveau. C'est un geste de nutrition, dont l'objectif est précisément d'apporter un soutien au cerveau.

Le Basti

Clara : “Faut-il faire un lavement tous les trois mois ?” J'imagine que la question fait référence à l'alternance de **Basti**.

Joyce Villaume-Le Don : Oui, un lavement par trimestre est recommandé lorsque la maladie est présente.

Ce type de soin doit être réalisé par un thérapeute expérimenté. De mon côté, je peux proposer des alternatives plus simples, mais l'alternance classique des **Basti** me semble difficile à effectuer seul. Je préfère donc orienter vers un



praticien, surtout si les premiers signes de la maladie sont déjà là. À moins qu'un aidant puisse intervenir, il n'est pas envisageable de demander à la personne malade de le faire elle-même, c'est déjà complexe pour quelqu'un en pleine possession de ses moyens.

Il est donc préférable de s'adresser à un thérapeute, au moins au début, et de suivre une cure d'une semaine par trimestre.

Gérer les tremblements

Clara : Peut-on faire quelque chose contre le tremblement essentiel ?

Joyce Villaume-Le Don : De manière générale, lorsqu'une personne souffre de **tremblements**, on va chercher à stabiliser **Prana Vata**, notamment à travers des inhalations pratiquées quotidiennement.

On associera également des toniques cognitifs, comme le **Kapikacchu**, souvent utilisé dans les cas de **maladie de Parkinson** car il contient naturellement de la dopamine. D'autres plantes, comme **Ashwagandha**, peuvent aussi être utiles.

Dans le cas de **tremblements essentiels**, qui peuvent être liés à l'âge ou à une consommation excessive d'alcool, un accompagnement est possible. Les **cures de lavement** sont également recommandées, car ces tremblements traduisent un déséquilibre de **Vata**.



Mantras

Clara : “Quels sont les mantras que vous avez évoqués en début de webinaire ?”

Joyce Villaume-Le Don : Dans le cadre de la **maladie d'Alzheimer**, tous les **mantras** constituent un véritable exercice cérébral. Réciter un **mantra** complet, parfois long d'une page, demande un effort important de prononciation et de concentration, ce qui en fait en soi un exercice mental très puissant.

Chaque **mantra** est choisi en fonction des besoins psychologiques de la personne, car il agit aussi sur le plan émotionnel et mental. Certains ont des effets thérapeutiques spécifiques : une fois la maladie identifiée, on peut sélectionner un **mantra** précis pour soutenir le processus de guérison.

Cela dit, même un **mantra** court, composé d'une seule syllabe, est conçu pour stimuler certaines zones du cerveau. Il existe une très large variété de **mantras**, et leur utilisation doit être adaptée à la personne, à sa situation et au stade de la maladie.

Réciter des **mantras** chaque jour constitue ainsi une forme de prévention, grâce à l'exigence mentale qu'ils impliquent et aux vibrations sonores qui activent différentes fonctions cérébrales.

Il n'existe pas un **mantra** « **anti-Alzheimer** » universel : le choix se fait toujours au cas par cas.



Clara : “Existe-t-il un **mantra** plus universel, accessible à tous, que l’on pourrait pratiquer sans forcément connaître sa constitution ou sans être accompagné par un spécialiste ?”

Joyce Villaume-Le Don : Bien sûr : le **mantra “OM”**, à faire 108 fois par jour est une très bonne prévention.