



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Soulagez l'endométriose grâce à
l'Ayurvédā !**



Soulagez l'endométriose grâce à l'Ayurvédā !

Introduction

Clara : Je suis ravie de vous retrouver pour une nouvelle session de questions-réponses de *l'École de l'Ayurvédā*. Nous aborderons un sujet aussi complexe que bouleversant : l'**endométriose**.

Longtemps ignorée ou mal comprise, cette maladie inflammatoire chronique touche de nombreuses femmes. Près d'une femme sur dix en âge de procréer est concernée, et ce chiffre pourrait être encore plus élevé, car le diagnostic reste souvent tardif. Il faut en moyenne sept ans entre l'apparition des premiers symptômes et une reconnaissance officielle, ce qui est considérable.

Cette maladie ne se limite pas aux douleurs menstruelles. L'**endométriose** peut provoquer de fortes douleurs pelviennes, des troubles digestifs, une fatigue chronique et des problèmes de fertilité. Dans de nombreux cas, elle devient un véritable handicap invisible.

Les traitements conventionnels sont souvent axés sur les hormones ou la chirurgie, avec des résultats variables.

En Ayurvédā, l'approche consiste à comprendre ce qui, dans un terrain particulier, favorise la prolifération de tissus hors de leur place : inflammation



persistante, digestion affaiblie, stress chronique, mémoires émotionnelles refoulées ou non digérées. Ce sont autant de facteurs que l'Ayurvêda prend en compte dans sa lecture globale du corps.

Dans cette session, nous allons explorer pourquoi l'**endométri**ose est en forte augmentation aujourd'hui, ce qu'elle révèle de notre rapport au féminin, et comment l'aborder avec plus de douceur, d'intelligence et de bon sens ayurvédique.

L'endométri

ose selon l'Ayurvêda

Clara : Comment l'Ayurvêda interprète-t-elle l'**endométri**ose ?

Joyce Villaume-Le Don : L'**endométri**ose est liée à un excès de **Kapha** qui perturbe le troisième tissu, appelé **mamsa**, le tissu musculaire. Cela entraîne la production de cellules impropres dans la partie basse du corps. Elle se rapproche d'une maladie appelée **mamsa arbuda**, qui regroupe certaines formes de **tumeurs**, comme les **kystes ovariens** ou les **fibromes**.

Le problème vient du fait que le tissu musculaire devient excessif dans cette zone, gouvernée par un sous-dosha de **Vata** appelé **Apana Vata**, responsable de l'excrétion et des règles. Quand ce **Vata** est bloqué, cela provoque des douleurs, car tout blocage de **Vata** dans le corps génère de la douleur.

Clara : Dans ce cas, **Vata** est localisé dans une zone spécifique du corps, c'est bien cela ?



Joyce Villaume-Le Don : Oui, **Vata** ne circule plus librement, et c'est cet excès de fibres musculaires développées par le corps qui provoque son aggravation secondaire.

Clara : Concernant les **doshas**, est-ce qu'il existe certaines constitutions plus touchées que d'autres ? Les profils de type **Vata** sont-ils les plus concernés, ou ce n'est pas forcément le cas ?

Joyce Villaume-Le Don : Non, les personnes les plus concernées sont les profils de type **Kapha**, car la problématique de **Vata** est secondaire. En réalité, **Vata** peut s'aggraver de deux façons :

- soit par ses propres qualités : excès de mouvement, de froid ou de sécheresse ;
- soit lorsqu'il est bloqué par un autre tissu ou **dathu** ou un autre dosha. Ce dernier cas correspond à une aggravation passive.

Dans la physiopathologie de l'**endométriose**, **Vata** est aggravé de manière passive. La problématique principale réside donc dans **Kapha**.

Les traitements ayurvédiques spécifiques

Clara : Quels sont les leviers prioritaires en Ayurvédā pour apaiser l'inflammation chronique liée à l'**endométriose** et l'accumulation de **Vata** dans cette zone ?



Joyce Villaume-Le Don : L'**inflammation** est une conséquence de l'**endométriose**, c'est-à-dire que le tissu musculaire devient excessif, ce qui perturbe les tissus voisins. Cela entraîne notamment un excès de **Rakta** et **Rasa**, qui sont les tissus précédents.

La personne va alors souffrir de **règles hémorragiques**, ce qui est souvent la conséquence la plus redoutée de l'**endométriose**, en plus des douleurs digestives ou des douleurs menstruelles.

Les **saignements** peuvent survenir même entre les règles et être abondants et durables. Pour prévenir cela, je recommande :

- **Pushyanug Churna** : une poudre utilisée pour traiter les troubles gynécologiques et est particulièrement efficace pour arrêter les **saignements** et calmer l'**inflammation**.
- **Chandraprabha Vati** : en complément, qui signifie "la lumière de la lune", sous forme de comprimés. Cette formulation est idéale pour les problèmes gynécologiques associés à l'**inflammation**.
- **Ashoka** : est une plante nommée d'après un roi légendaire de l'Inde, réputé pour avoir arrêté le flot de sang en introduisant le bouddhisme en Inde. Elle est utilisée comme **anti-hémorragique**, spécialement pour les troubles gynécologiques.



Conseils alimentaires

Clara : Quels conseils pourriez-vous donner aux personnes pour réduire les douleurs liées à l'**endométriose** et limiter la progression des lésions ?

Joyce Villaume-Le Don : Lorsqu'on souffre d'**endométriose**, il est recommandé d'adopter une **alimentation végétane**.

Comme je l'ai mentionné dans plusieurs vidéos, il n'y a pas de régime unique en Ayurvêda. Parfois, je préconise la consommation de viande, parfois je conseille de réduire sa consommation ou de passer au végétarisme, mais dans ce cas précis, il est conseillé de se tourner vers le véganisme.

L'objectif est de réduire tous les excès, afin que le corps cesse de se nourrir de ce que nous ingérons pour produire des réactions indésirables.

Ainsi, il est recommandé :

- d'adopter une **alimentation végétane** ;
- d'augmenter la consommation de **crudités** ;
- de prendre du **curcuma** quotidiennement ;
- de consommer un **miel** de bonne qualité en petites quantités avec un peu d'eau tiède chaque jour ;



- de boire des tisanes, particulièrement celles à base d'**épices**, qui aident à la digestion et à la détoxification du corps ;
- de privilégier des **protéines végétales**, comme les **légumineuses**, qui sont de bonnes sources de protéines sans les inconvénients des protéines d'origine animale.

Clara : Est-ce que le **sucré**, qui est parfois considéré comme pro-inflammatoire, fait partie des aliments que vous recommandez de supprimer ?

Joyce Villaume-Le Don : L'excès de **sucré** peut effectivement poser problème, mais cela dépend du type de **sucré**.

Aujourd'hui, le **sucré** le plus couramment consommé est le **sucré blanc**, qu'il soit de **betterave** ou de **canne**, et qui est de mauvaise qualité, ce qui rend difficile sa gestion par le corps et peut perturber plusieurs **doshas**, ainsi que l'**agni**. Il est donc préférable de s'en passer si possible.

En revanche, des **sucres** de meilleure qualité comme le **sucré candi**, le **miel**, le **sucré complet** ou le **sucré de coco**, consommés en petites quantités, peuvent être maintenus.

Pour les personnes atteintes d'**endométriase**, la pâtisserie et autres produits similaires ne sont pas recommandés.

Clara : Y a-t-il des **épices** ou des aliments spécifiques à ajouter ou à éliminer dans ce cas ?



Joyce Villaume-Le Don : Non, je mentionne les principaux changements, car passer à un régime végétarien représente déjà une transformation alimentaire importante.

En général, je recommande plutôt d'adopter un régime dans son ensemble, sauf dans le cas de certaines pathologies spécifiques où un aliment particulier pose problème.

Le plus souvent, ce qui pose souci, c'est le type de régime, plutôt qu'un aliment en particulier. Il est préférable de se concentrer sur les catégories d'aliments qui posent problème et de les éliminer, plutôt que de les aborder un par un, car cela devient ingérable et pas nécessairement efficace.

Ainsi, passer à un **régime végétarien**, augmenter les **crudités**, intégrer des **épices** et **boire de l'eau chaude** représentent déjà des changements importants pour beaucoup de personnes.

Pharmacopée ayurvédique

Clara : Auriez-vous d'autres formules ayurvédiques particulièrement efficaces pour soulager les **douleurs menstruelles** et réguler les hormones ?

Joyce Villaume-Le Don : Les **douleurs menstruelles** peuvent être calmées par des substances contenant des **œstrogènes**. Cependant, dans le cas de l'**endométriose**, il est impossible d'utiliser des plantes riches en phytoestrogènes.



Des plantes comme la Shatavari, couramment utilisées pour soulager les douleurs menstruelles, sont totalement proscrites en cas d'endométriose.

Il est nécessaire de se tourner vers des substances qui régulent le **système nerveux** et, si possible, qui apaisent les **hormones**. Nous utilisons :

- **Dashamula Arishta**, un alcool médicalisé à base de dix racines, excellent pour contrôler le **Vata**, qui est aggravé de manière passive à cause de son blocage.
- **Kanchanar Guggulu**, un mélange de **Kanchnar**, qui régule les hormones, et de **Guggulu**, qui est efficace pour traiter les accumulations dans les tissus musculaires et graisseux.

Clara : Ces formulations peuvent-elles être prises en complément de celles que vous avez mentionnées au début de l'entretien ?

Joyce Villaume-Le Don : Absolument, il est même recommandé de les prendre ensemble.

Clara : Dans ces formulations, avez-vous des recommandations de posologie ou des conseils sur la manière dont les personnes doivent les prendre ?

Joyce Villaume-Le Don : Voici les posologies pour chaque formulation :

- **Pushyanuga Churna** : jusqu'à une demi-cuillère à café par jour (sous forme de poudre).



- **Chandraprabha Vati** : jusqu'à quatre gélules par jour pour une personne de 70 kg ou plus.
- **Ashoka** : une demi-cuillère à café par jour maximum.
- **Dashamula Arishta** : jusqu'à deux cuillères à soupe diluées dans une quantité égale d'eau de cet alcool médicalisé.
- **Kanchanar Guggulu** : deux comprimés, deux fois par jour maximum

Traitements en externe

Clara : Auriez-vous des pratiques corporelles, comme le yoga ou d'autres techniques, à conseiller pour soulager la congestion du bassin et apaiser le système nerveux ?

Joyce Villaume-Le Don : Je recommande un massage quotidien de la zone pelvienne avec de l'**huile de ricin**, qui est très efficace pour dissoudre les **tumeurs** et les accumulations. En même temps, cela calme le **Vata**, ce qui aide à apaiser les douleurs.

Il suffit d'appliquer l'huile sur la zone pelvienne, puis de placer une serviette d'eau chaude pour favoriser l'absorption de l'huile par la peau.

Clara : Les personnes qui souhaitent calmer leur système nerveux peuvent pratiquer n'importe quelle respiration recommandée. Cependant, certaines techniques sont-elles plus appropriées que d'autres ?



Joyce Villaume-Le Don : Les **pranayamas** n'auront pas un grand effet sur les douleurs menstruelles, car ils agissent sur **Prana Vata**, qui se trouve au niveau de la tête.

En revanche, pour les douleurs de règles, c'est l'autre **dosha**, **Apana Vata**, situé dans la zone pelvienne, qui est aggravé.

Il est donc bénéfique de pratiquer le **pranayama** au quotidien pour sa santé générale, car **Prana Vata** régule le système nerveux, mais pour des douleurs localisées comme celles-ci, cela ne produira pas l'effet recherché.

La dimension psychologique

Clara : Quelles sont généralement les causes profondes de l'**endométriose** ?

Joyce Villaume-Le Don : L'**endométriose** est souvent liée à un conflit intérieur concernant l'enfantement.

Historiquement, la société a implicitement imposé aux femmes l'idée qu'elles doivent avoir des enfants. Pendant des siècles, l'apogée de la vie d'une femme était de devenir mère. Ce conditionnement social perdure, même si aujourd'hui la question d'avoir ou non des enfants devient plus libre.

Pourtant, cette pression implicite continue de peser sur les femmes, qui se retrouvent parfois à réagir de manière inconsciente. Plutôt que de dire clairement qu'elles ne veulent pas d'enfants, elles peuvent se dire "*pourquoi pas ?*" et somatiser ce conflit sous forme de symptômes physiques.



Ce phénomène est souvent à l'origine de l'**endométriase**. Cela ne signifie pas que la femme ne souhaite pas d'enfant, mais qu'il existe une forme de rébellion ou de conflit contre ce poids social.

Ce poids social, encore très présent, est lié à la validation de la femme à travers l'acte de la maternité. Même si la société évolue et que l'image de la femme se transforme, ce conflit persiste.

Cette maladie se manifeste souvent à un moment où il est enfin possible de choisir de ne pas avoir d'enfants, soulignant l'enjeu profond de cette question.

Il y a un véritable enjeu derrière une maladie comme celle-ci. Nous comprenons mieux pourquoi, autrefois, elle n'était pas diagnostiquée. Une femme qui ne souhaitait pas avoir d'enfant gardait ce désir pour elle-même, et, quoi qu'il en soit, si elle était en capacité physique d'en avoir, elle en aurait quand même.

Aujourd'hui, cette question devient plus ouverte, mais le poids des attentes sociales demeure et évolue, parfois influencé par d'autres facteurs, comme des conflits familiaux ou des choix personnels complexes.

Clara : Effectivement, c'est un sujet très complexe, car il y a une dimension liée à notre propre ressenti et à notre environnement, mais aussi une dimension sociétale.

Il est important de se détacher de ces millénaires d'oppression liées à ce sujet. Ce que vous avez partagé est vraiment passionnant.



Conclusion

Clara : Peut-on espérer une rémission de l'**endométriose** ou une réelle stabilisation des symptômes en suivant de manière régulière et sérieuse les protocoles ayurvédiques que vous avez mentionnés ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui, tout à fait. Si le traitement est pris au sérieux et qu'il y a un suivi rigoureux, on peut clairement espérer une rémission nette des symptômes.

Cela demande du temps, car l'**endométriose** se développe progressivement. En effet, même avec une forme légère d'**endométriose**, le corps peut commencer à somatiser. Alors que, par exemple, une **cystite** peut se manifester en 48 heures, l'**endométriose** met des mois, voire plus longtemps, à se développer. Il en va de même pour sa guérison : cela prend du temps.

En Ayurvêda, nous traitons la cause, tandis que les médecins conventionnels traitent la conséquence. Un gynécologue va souvent bloquer les règles pour masquer les symptômes de l'**endométriose**, mais cela ne supprime pas la cause sous-jacente.

En Ayurvêda, nous ne bloquons pas les règles, car nous pensons que ce n'est pas une solution normale de bloquer un cycle ovarien.

Nous cherchons à apaiser les saignements tout en permettant au corps de se détoxifier et d'éliminer l'excès de fibres musculaires inappropriées. Cela prend du temps.



Ce que j'observe souvent, c'est que les femmes ne sont pas prêtes à investir ce temps nécessaire, préférant traiter les symptômes plutôt que la cause.

Cependant, il est important de traiter la cause dès le diagnostic, surtout pour celles qui envisagent de devenir mères. Cela leur permettra d'éviter des complications futures, comme des **kystes ovariens**, des **fibromes**, ou des problèmes liés à l'**endométriose**.

Clara : Si vous deviez conseiller trois premières actions simples et faciles à mettre en place dès aujourd'hui à une femme souffrant d'**endométriose**, quelles seraient-elles ?

Joyce Villaume-Le Don : Les trois premières actions simples à mettre en place au quotidien seraient :

- Boire une tisane de **curcuma** tous les jours.
- Masser la zone pelvienne avec de l'**huile de ricin**, idéalement avec une source de chaleur après application pour favoriser l'absorption.
- Adopter une **alimentation végétane**, accompagnée de quelques jours de jeûne réguliers.

Clara : Cela semble en effet simple et accessible à intégrer au quotidien. Merci beaucoup pour cet échange clair et extrêmement instructif.

J'espère que cette discussion aidera celles qui vivent avec de l'**endométriose** à mieux comprendre ce qui se passe dans leur corps, et surtout à découvrir des pistes d'action concrètes, à la fois douces et efficaces.



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Je vous souhaite une très belle fin de journée et vous dis à très bientôt.

Joyce Villaume-Le Don : À très bientôt.

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.**