L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Freinez la maladie de Lyme

grâce à l'Ayurvéda !

Freinez la maladie de Lyme grâce à l'Ayurvéda !

Introduction

Clara : Je suis vraiment heureuse de vous retrouver pour une nouvelle session de l'*École de l'Ayurvéda*. Aujourd'hui, on va s'intéresser à une pathologie à la fois discrète, souvent mal diagnostiquée, mais profondément éprouvante : **la maladie de Lyme**.

Elle peut commencer très simplement, par une piqûre de tique, rien d'inquiétant en apparence. Mais si la bactérie *Borrelia burgdorferi* s'installe, elle peut faire basculer le corps dans un état d'inflammation chronique. On parle alors de **fatigue persistante**, de **douleurs diffuses**, de **troubles neurologiques**, parfois de **palpitations** ou encore de **déséquilibres immunitaires**. Les symptômes sont multiples, souvent déroutants.

Selon Santé Publique France, on compte environ 68 000 nouveaux cas diagnostiqués chaque année. À côté de ça, il y a aussi de nombreuses formes chroniques, invisibles, qui passent sous les radars ou sont parfois considérées, à tort, comme psychosomatiques.

Du côté de la médecine conventionnelle, le traitement repose essentiellement sur des antibiotiques, notamment en phase aiguë. Mais les résultats varient beaucoup, surtout en fonction du moment où la maladie a été prise en charge.

Alors que faire quand les troubles persistent ? Quand l'inflammation s'installe, que le système immunitaire s'emballe, ou que les traitements classiques montrent leurs limites ? C'est là que l'Ayurvéda peut vraiment offrir une autre approche.

Plutôt que de s'attaquer uniquement à la bactérie, elle propose de renforcer le terrain. Parce qu'un organisme affaibli, avec un ***agni*** affaibli, devient un terrain propice à ce genre de déséquilibre profond et durable.

Là où la médecine moderne cherche une réponse ciblée, l'Ayurvéda va au contraire chercher à réharmoniser l'ensemble du corps et de l'esprit, en tenant compte de la constitution unique de chacun.

C'est ce qu'on va explorer ensemble aujourd'hui : comment restaurer cette intelligence subtile du corps, soutenir l'immunité, drainer les toxines, apaiser l'inflammation chronique, et aussi accompagner l'esprit, parce que **Lyme,** comme toutes les maladies chroniques, finit aussi par atteindre le moral.

La maladie de Lyme selon l'Ayurvéda

Clara : Comment est-ce que l'Ayurvéda interprète la **maladie de Lyme** ? Est-ce qu'on peut identifier certains profils ayurvédiques qui seraient plus vulnérables, soit à contracter **Lyme**, soit à développer ses formes chroniques ?

Joyce Villaume-Le Don : La **maladie de Lyme** correspond, en Ayurvéda, à un type de pathologie assez rare. Elle fait partie des 10 % de maladies dites ***Āgantuja***, c'est-à-dire provoquées par une cause extérieure.

Contrairement à la majorité des maladies, qui selon l'Ayurvéda résultent d'un déséquilibre intérieur des ***doshas***, ici, c'est un élément extérieur, en l'occurrence une bactérie transmise par une tique, qui vient perturber l'équilibre interne, provoquant ensuite les symptômes.

L'Ayurvéda considère que dans ces cas, ce n'est pas directement un excès de ***dosha*** qui génère la maladie, mais que l'agent extérieur vient d'abord déséquilibrer les ***doshas***, ce qui entraîne ensuite les troubles observés.

Dans le cas de **Lyme**, la bactérie pénètre dans le **sang**, appelé ***Rakta,*** qui est le tissu vital chargé de nourrir et de faire circuler l'énergie dans l'ensemble du corps. C'est aussi par ***Rakta*** que les agents pathogènes peuvent se propager. Si le **sang** est sain, avec un **pH équilibré** et un **foie** en bon état, il est capable de neutraliser de nombreuses agressions extérieures.

C'est pourquoi, dans une approche ayurvédique, la qualité du ***Rakta*** et la force de ***l'agni,*** qui reflète l'efficacité du système immunitaire, sont deux éléments essentiels pour résister à une maladie comme **Lyme**.

Clara : Si j'ai bien compris, dans le cas de la **maladie de Lyme**, c'est un facteur externe qui vient perturber l'équilibre des ***dosha***, ce qui entraîne l'apparition des symptômes.

Cela signifie-t-il que, si l'on parvient à rééquilibrer les ***doshas***, on peut renforcer les capacités du corps à éliminer la maladie ?

Joyce Villaume-Le Don : Je vais bien sûr parler de la dynamique thérapeutique mais il faut savoir que, dans ce type de pathologie, les choses sont un peu plus complexes.

Symptômes de la maladie de Lyme

Clara : Allons un peu plus loin maintenant, en nous concentrant davantage sur les signes cliniques.

Quels sont les signes les plus caractéristiques d'une forme chronique de la **maladie de Lyme**, ceux qui, justement, passent souvent inaperçus ou sont mal reconnus dans les diagnostics de la médecine conventionnelle ?

Joyce Villaume-Le Don : Les signes les plus importants à évoquer sont ceux qui indiquent qu'on est effectivement atteint de la **maladie de Lyme**. Ce n'est pas parce qu'on a été piqué par une tique qu'on développera nécessairement la maladie, heureusement.

Il faut commencer à s'inquiéter lorsqu'une **rougeur** apparaît autour de la zone de piqûre. D'autant plus que, la plupart du temps, cela ne fait pas mal et passe facilement inaperçu, car les tiques sont très petites. **En cas de fièvre, il faut réagir immédiatement.**

Lorsque la **bactérie** commence à se propager, on observe alors principalement des symptômes de type ***Vata***. Cela commence souvent par des

douleurs, mais les manifestations peuvent varier selon les faiblesses ou fragilités déjà présentes chez la personne.

On voit apparaître des signes proches de ceux des **maladies auto-immunes** telles que les décrit la médecine moderne, avec des réactions du système immunitaire difficilement compréhensibles. Autrement dit, on assiste à une montée en puissance de déséquilibres liés à ***Vata*** dans le corps.

Clara : Merci beaucoup pour votre réponse. On évoque souvent des **troubles neurologiques** qui finissent par s'installer chez les personnes touchées par la maladie, mais aussi des **troubles digestifs ou articulaires**, qui peuvent apparaître plus tôt.

En Ayurvéda, est-ce que vous adaptez votre approche en fonction du système principalement atteint : **articulaire**, **digestif** ou **neurologique** ?

Joyce Villaume-Le Don : Je vais profiter de votre question pour expliquer la dynamique de soin dans une maladie comme la **maladie de Lyme**, qui est un peu particulière.

- D'abord, on va traiter effectivement les troubles que la maladie a créés dans le corps :
    - S'il y a des problèmes **articulaires**, il faudra appliquer des soins spécifiques aux **maladies articulaires.**
    - Si le système **digestif** est affecté, on utilisera les méthodes adaptées aux **maladies digestives.**

- Même chose si le système **neurologique** est touché, avec des soins ciblant les **neurones**.

C'est la première étape du traitement, qui se décompose en trois parties. Mais si l'on s'en tient à cela, on ne peut pas espérer que la maladie disparaisse, car on ne soigne pas la cause.

- Ensuite, il faudra s'attaquer au **parasite** lui-même. Ce **parasite** circule dans le **sang** et se niche dans le **foie**, il faut donc le cibler précisément.

- Enfin, il faudra régénérer tout le corps, car cette maladie provoque beaucoup de symptômes de type ***Vata***, beaucoup de dégénérescence du corps. Redonner de la force au corps et renforcer le système immunitaire va non seulement aider à tuer le **parasite**, mais aussi empêcher la maladie de continuer à se développer.

La prise en charge est donc assez complexe. Lorsque l'on soigne les symptômes, on ne traite que les conséquences, pas la cause. Quand on tue le **parasite**, on affaiblit aussi le corps, car cela nécessite des substances assez agressives. Et lorsqu'on régénère le corps, il faut veiller à ne pas nourrir le parasite et à ne pas aggraver les pathologies déjà présentes.

C'est un traitement délicat et complexe.

Les traitements ayurvédiques spécifiques

Conseils alimentaires

Clara : Puisque le traitement est complexe, est-ce que les personnes atteintes peuvent agir de manière un peu plus simple, avec différents outils ? Le premier, et sans doute le plus accessible, c'est l'alimentation.

Est-ce que vous conseilleriez un type de régime alimentaire particulier dans ce contexte-là ?

Joyce Villaume-Le Don : Pour toute personne atteinte de la **maladie de Lyme**, il est clair qu'elle doit être suivie par un ou plusieurs professionnels.

Cette maladie est complexe, et je ne voudrais surtout pas faire croire qu'on peut s'en sortir tout seul, alors même que c'est déjà compliqué pour les thérapeutes. Bien sûr, si certains y arrivent seuls, tant mieux, mais je préfère ne pas diffuser cette idée.

Cela dit, l'alimentation joue un rôle essentiel pour soutenir l'***agni*** et doit être de qualité. C'est là toute la difficulté dans le soin de ce type de maladie : si on se lance dans un régime détox trop strict pour tenter de tuer le **parasite**, le corps risque de manquer de force pour le combattre efficacement.

Il faut donc viser une alimentation qui stimule l'***agni*** et qui soit qualitative.

On évite les aliments dits ***abhishyandi***, c'est-à-dire ceux qui apportent trop d'humidité au corps :

- le **chocolat** ;
- les **tomates** ;
- les **concombres** ;
- les **conserves** ;
- certains **produits laitiers** ;
- favoriser un régime sans **gluten** peut être bénéfique.

Il faut également éviter les combinaisons alimentaires incompatibles, qui rendent la digestion très difficile.

Un exemple typiquement français à proscrire en cas de **maladie de Lyme** est le **fromage**.

On évite aussi les calories vides ou les aliments sans **prana**, car le corps a vraiment besoin de ressources.

Il faut revenir aux bases de l'alimentation ayurvédique : une alimentation fraîche préparée quotidiennement.

La pharmacopée ayurvédique

Clara : Est-ce qu'il existe des plantes ayurvédiques pertinentes pour accompagner la phase chronique de la **maladie de Lyme**, notamment pour drainer, soutenir l'immunité et apaiser l'inflammation qui s'est installée ?

Joyce Villaume-Le Don : Il existe de nombreuses plantes et formulations ayurvédiques utilisées pour cibler trois objectifs :

- tuer le parasite ;
- soulager les symptômes ;
- régénérer le corps.

Nous pouvons mentionner :

- **Panchatikta Guggulu** est une préparation à base de **Guggulu**, une résine purifiante particulièrement efficace pour nettoyer le **sang**, ce qui est essentiel puisque la bactérie circule et se développe dans le **sang**.
- **Khadira Arishtam**, un alcool médicinal à base de la plante **Khadira**. Ce remède est souvent prescrit pour des maladies de peau récalcitrantes, le **diabète**, ainsi que contre les **parasitoses**. C'est une formulation puissante, comme beaucoup de celles que je vais mentionner.
- **Gandhak Rasayan**, disponible en comprimés ou en confiture. Cette substance ayurvédique contient du **soufre** et agit comme un véritable

stimulant du **système immunitaire**, un coup de fouet puissant qui peut être comparé à une décharge électrique. Il est souvent conseillé de le prendre avec du **lait**, car il est très chauffant.

Ce remède est utilisé non seulement pour les infections parasitaires, mais aussi dans des cas sévères comme le **sida** ou d'autres **infections virales** ou **bactériennes** persistantes.

- **Manjishta** pour purifier le **sang**, en décoction, appelée **Manjishta Kouat** (décoction de **Manjishta**), à consommer quotidiennement. En prime, elle donne un teint éclatant.

- Le **Neem** est également une plante **antibactérienne** très puissante, particulièrement efficace contre la **malaria** et les **mycoses**, notamment le **Candida albicans**, et toutes formes de **parasitose**. C'est un allié important pour combattre l'infection.

Pour régénérer les tissus et renforcer le corps :

- Des mélanges à base d'**Ashwagandha** et de **Shatavari** agissent tant sur le plan physique que mental, favorisant la reconstruction progressive des tissus et apportant vitalité et force.

Clara : Merci beaucoup pour ces informations.

Parmi tous les traitements que vous avez mentionnés, est-ce que ces protocoles peuvent être pris seuls, ou bien est-il préférable de les combiner ? Y a-t-il certains, comme ce « coup de Karcher » que vous avez évoqué, qui nécessitent absolument un suivi professionnel ?

Joyce Villaume-Le Don : Franchement, face à la **maladie de Lyme**, essayer de gérer seul son traitement, c'est souvent une perte de temps, car on ne peut pas agir au hasard.

Je déconseille vraiment de faire de l'automédication ou de s'improviser une posologie soi-même, d'autant plus que ces substances peuvent provoquer des réactions indésirables si elles sont mal utilisées ou sur un terrain inadapté.

Clara : D'accord. Ce sera donc à titre indicatif, et à confirmer avec un professionnel de santé ayurvédique.

Traitements en externe

Clara : Restons concentrés sur les outils que l'Ayurvéda propose de manière holistique pour cette maladie.

Concernant les soins corporels, pensez-vous qu'ils ont une place dans le protocole de prise en charge de la **maladie de Lyme** ? Et si oui, à quel stade de la maladie les recommandez-vous ?

Joyce Villaume-Le Don : Pas vraiment, car la **maladie de Lyme** concerne principalement le **sang**. Les **massages** ou autres **soins corporels** ne vont pas avoir un impact direct sur la maladie elle-même.

En revanche, ces soins entrent en jeu pour traiter les complications ou pathologies que **Lyme** aura engendrées.

Ainsi, en cas de douleurs articulaires, on peut utiliser des **huiles médicinales** comme le **Murivenna Thailam** pour soulager ces symptômes articulaires.

Si quelqu'un envisage une cure ayurvédique basée uniquement sur des massages pour la **maladie de Lyme**, il faut comprendre que ces soins traitent surtout les conséquences, pas la cause profonde.

Cela peut néanmoins être bénéfique, surtout pour une personne qui vit avec la maladie depuis longtemps et souffre de douleurs corporelles ou de troubles psychologiques. Dans ce cas, les massages apportent un réel soulagement. Mais en Ayurvéda, l'approche consiste avant tout à traiter la cause elle-même.

Le Panchakarma

Clara : C'est vraiment l'approche holistique dans toute sa dimension.

Nous allons aussi parler d'autres protocoles, notamment celui que vous mentionnez souvent : le **Panchakarma**.

Est-ce que cette pratique fait partie de vos recommandations pour la **maladie de Lyme** ? Est-elle adaptée à tous les patients ? J'aimerais beaucoup connaître votre avis à ce sujet.

Joyce Villaume-Le Don : Pour la **maladie de Lyme**, le **Panchakarma** est une bonne option.

On adapte les soins à la force de chaque personne, et la première étape consiste généralement en une **virechana**, une purgation destinée à alléger au maximum le **foie**.

L'objectif est de permettre au **foie** de mieux se défendre contre la bactérie. C'est donc la première recommandation que l'on ferait. Clairement, le **Panchakarma** est très indiqué pour la **maladie de Lyme**.

Clara : Encore une fois, comme le souligne souvent Joyce, cette pratique peut se faire en Suisse ou en Inde, mais pas en France si vous regardez cette vidéo depuis ce pays.

Les erreurs à éviter

Clara : Y a-t-il des erreurs fréquentes que vous observez chez les patients qui viennent à votre cabinet et qui souhaitent se soigner « naturellement » pour cette maladie, qui, comme vous l'avez dit, est très complexe ?

Joyce Villaume-Le Don : Je ne pense pas que se soigner au naturel soit le problème en soi. Le vrai souci, comme je l'ai expliqué, c'est que le traitement de la **maladie de Lyme** est tripartite.

Or, la plupart du temps, quand une personne s'auto-soigne seule, elle ne fait que de la détox. **Ce qui peut affaiblir le corps et permettre à la bactérie de se développer davantage. Il vaut mieux éviter cela.**

C'est pour cela que je recommande vivement de consulter, car la détox n'est qu'un des trois volets nécessaires pour soigner la **maladie de Lyme**.

Les habitudes quotidiennes

Clara : On va un peu mettre de côté le volet soin pour aborder l'aspect émotionnel et mental.

Dans les formes très anciennes de la maladie, travaillez-vous davantage sur ce plan-là ? Intégrez-vous des pratiques telles que le **pranayama**, la **méditation** ou les **mantras**, qui peuvent apporter un soutien ?

Joyce Villaume-Le Don : Lorsqu'il y a un parasitage, la personne est toujours psychologiquement perturbée. Mais travailler directement sur la psychologie n'a pas d'effet, car c'est la présence du **parasite** qui cause ce déséquilibre.

Ainsi, soit on élimine le **parasite** et la psychologie s'améliore, soit on ne le fait pas, et la thérapie psychologique seule ne sera pas efficace.

Il est vrai que ces personnes sont émotionnellement et psychologiquement affectées, et plus **Lyme** est développé, plus cette perturbation est forte.

Cela concerne d'ailleurs tous les **parasites**, qui impactent toujours la psychologie.

En revanche, on peut soutenir le **cerveau** par des inhalations, en faisant **Nasya**, comme celles à base de **ghee**, qui font partie de la routine ayurvédique quotidienne. Cela aide à apporter un **soutien psychologique**.

On peut aussi proposer un **mantra**, non pas pour traiter directement la psychologie, qui est une conséquence, mais pour renforcer le système immunitaire.

Le mantra « **HUM** », issu du célèbre mantra bouddhiste « ***Om Mani Padme Hum*** », est particulièrement recommandé, car il stimule l'immunité, ce qui est utile en cas de **Lyme**.

La dimension psychologique

Clara : Restons sur le plan émotionnel. Nous avons bien compris que c'est une cause extérieure qui a déséquilibré le corps, un **parasite** dont il faut se débarrasser, et que ce n'est pas le corps lui-même qui a, pour ainsi dire, provoqué cet état.

Cependant, est-ce qu'une dimension émotionnelle peut aussi intervenir dans cette maladie qui s'est manifestée dans le corps ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui, bien sûr, tout à fait. Ce n'est pas un hasard si une personne attrape la **maladie de Lyme**.

Souvent, il s'agit de quelqu'un qui est désabusé, parfois même dégoûté de la vie, qui a du mal avec les autres, que ce soit les gens en général ou certains

en particulier, souvent à cause d'expériences personnelles. Cette personne peut percevoir les autres comme des « parasites », et cela se traduit parfois dans le corps, qui somatise ce vécu.

Il est important de revisiter ces expériences de vie. Ce processus n'est pas toujours conscient pour la personne.

Par ailleurs, il peut aussi arriver qu'elle soit réellement parasitée au moment où elle consulte et que la maladie se développe.

Conclusion

Clara : Très intéressant, merci beaucoup. Dernière question que je voulais vous poser : pensez-vous que l'Ayurvéda puisse non seulement soulager, mais aussi permettre une forme de guérison profonde chez certains patients atteints de **Lyme** chronique ?

Joyce Villaume-Le Don : Tout à fait. Il est tout à fait possible de guérir de la **maladie de Lyme**. Pour cela, il faut de la **patience**, du **temps** et de **l'énergie**, mais surtout croire en cette possibilité.

Un élément clé est une prise en charge rapide, c'est pourquoi j'ai insisté sur les symptômes qu'il faut absolument repérer et traiter. Idéalement, il faut consulter dans les trois ans qui suivent l'apparition des premiers signes.

Au-delà, la guérison devient plus difficile, car il est alors plus complexe d'éliminer l'infection et de régénérer le corps.

Un pronostic positif est donc d'autant plus probable que le patient consulte tôt.

Clara : Pour la dernière question : concrètement, par quoi peut-on commencer lorsqu'on découvre qu'on est atteint de la **maladie de Lyme** ?

Joyce Villaume-Le Don : La première chose à faire, c'est de commencer un traitement **antibiotique**. Ce n'est plus la question ici.

Ensuite, il est important de réaliser une purge du **foie** afin de renforcer les **défenses immunitaires** naturelles du corps et empêcher la bactérie de s'installer dans le **foie**.

Clara : Merci. À cela s'ajoute, comme vous l'avez mentionné, beaucoup de patience.

Je vous remercie beaucoup, Joyce, pour ces précieux conseils. J'espère que cette session apportera des pistes concrètes et une compréhension plus approfondie à toutes celles et ceux qui traversent cette maladie si complexe.

Merci encore et à très bientôt.

Joyce Villaume-Le Don : À bientôt.

Message important

L'Ayurvéda 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.**