



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Traitez vos tendinites grâce à  
l'Ayurvéda !**



# Traitez vos tendinites grâce à l'Ayurvédā !

## Introduction

**Clara** : Je suis heureuse de vous retrouver pour cette nouvelle session de questions-réponses de l'*École d'Ayurvédā*.

Aujourd'hui, nous aborderons un sujet aussi courant que tenace : les **tendinites** et les **inflammations musculaires chroniques**.

Elles se manifestent souvent par des douleurs diffuses, une raideur articulaire, une gêne à l'effort ou encore une fatigue musculaire persistante. Si ces troubles peuvent sembler bénins au départ, ils finissent parfois par altérer la qualité de vie, gêner le mouvement, perturber le repos, et même troubler le sommeil lorsqu'ils deviennent trop douloureux.

Selon une étude, près de 30 % des adultes actifs en France souffrent de douleurs tendineuses ou musculaires récurrentes, souvent liées à une inflammation de fond.

La médecine moderne propose des solutions telles que les anti-inflammatoires, le repos, les séances de kinésithérapie ou encore les infiltrations. Elle aborde rarement le terrain inflammatoire dans son ensemble.



On peut alors se demander pourquoi certaines personnes enchaînent les tendinites à répétition, tandis que d'autres récupèrent plus rapidement. Qu'est-ce qui, dans le corps, entretient ce feu localisé ?

L'Ayurvédā cherche à comprendre l'origine profonde de cette inflammation. Nous verrons comment les apaiser sans éteindre le feu vital. Grâce à certaines plantes, une alimentation adaptée, des huiles, des gestes simples à intégrer dès demain, mais aussi une approche plus globale du corps, du mouvement et du mental.

Comme nous l'avons souvent entendu avec vous, Joyce, en Ayurvédā, l'inflammation n'est jamais seulement un symptôme : c'est une invitation à retrouver l'équilibre.

## Les tendinites du point de vue ayurvédique

**Clara** : Comment l'Ayurvédā interprète-t-elle les **tendinites** et les **douleurs inflammatoires chroniques** ? Correspondent-elles à un déséquilibre particulier de certains **doshas** ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Une **tendinite** correspond, en Ayurvédā, à un déséquilibre de **Pitta**. C'est une lecture relativement simple : on associe souvent les maladies qui se terminent en "-ite" à un excès de **Pitta**, car ce dosha est le seul à contenir l'élément feu, responsable de l'inflammation. Ainsi, lorsqu'il y a **inflammation**, **Pitta** est nécessairement impliqué.

Cependant, dans le cas des **tendinites chroniques**, on observe souvent une dégénérescence tissulaire : le tissu ne parvient plus à se régénérer, ce qui



entretient l'inflammation. Il existe une faiblesse sous-jacente, qui devient un facteur aggravant. Dans ce contexte, **Vata** peut également entrer en jeu. Ces déséquilibres concernent **Mamsa**, le troisième **tissu musculaire** selon l'Ayurvéda.

Cette compréhension permet de mieux cerner pourquoi certaines personnes récupèrent vite d'une **inflammation**, tandis que d'autres restent bloquées dans un processus chronique.

Lorsque l'**inflammation** est uniquement liée à un excès ponctuel de **Pitta**, par exemple dû à une activité intense ou à une acidité excessive, elle reste en surface et la récupération est plus rapide. En revanche, si le tissu est affaibli en profondeur, la guérison devient beaucoup plus difficile.

**Clara** : En Ayurvéda, fait-on une distinction entre une **inflammation aiguë** et une **inflammation chronique** ? Si oui, les approches thérapeutiques diffèrent-elles selon ces deux cas ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Cela rejoint ce que j'expliquais précédemment :

- Une **inflammation aiguë** correspond généralement à une aggravation soudaine du **dosha Pitta**, due à une cause ponctuelle mais marquée.
- Une **inflammation chronique** est souvent liée à une hygiène de vie inadaptée, une alimentation qui ne convient pas ou des gestes répétitifs qui affaiblissent le corps. Dans ce cas, **Vata** peut également être impliqué, surtout lorsque la régénération tissulaire est compromise.



Les approches thérapeutiques varient selon la nature de l'**inflammation**. Lorsqu'un **dosha** s'aggrave soudainement, on utilise un traitement **Shodana** (purifiant), qui vise à expulser le **dosha** hors du corps. On privilégie alors des procédés comme **Virechana** (purgation), afin d'éliminer rapidement l'**inflammation**.

À l'inverse, si le déséquilibre résulte de causes répétées et persistantes, on adopte un traitement **Shamana** (équilibrant), qui agit de l'intérieur par le biais de plantes adaptées et de réajustements alimentaires.

**Clara** : Tous les profils doshiques sont concernés par ce type de déséquilibre ? Ou s'agit-il plutôt d'un trouble propre aux personnes de constitution **Pitta** ? Peut-on dire que tout le monde peut connaître une aggravation de **Pitta**, quel que soit son profil ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Ce qui entre en jeu ici, c'est ce qu'on appelle en Ayurvêda la force "**Bala**" des **Dhatus**, c'est-à-dire la force des tissus.

Cette force dépend du patrimoine génétique, et selon les individus, les tissus seront plus ou moins résistants. Nous ne sommes pas tous égaux face à cela.

En général, les personnes de constitution **Kapha** sont les dernières à souffrir de **tendinites**, car leurs tissus sont plus denses et résistants. À l'inverse, les personnes de constitution **Vata** et **Pitta**, dont les tissus sont plus fragiles, auront davantage tendance à développer ce type de problématique.



C'est parfois contre-intuitif, car on pourrait penser que seules les personnes **Pitta** sont concernées par les **tendinites**. Mais les profils **Vata** peuvent aussi en souffrir.

L'**inflammation** survient souvent lorsque le muscle est sollicité de manière excessive et répétée, et pour qu'un muscle supporte cette charge de travail, il doit avoir une bonne résistance. Or, chez les constitutions **Vata** et **Pitta**, cette capacité est généralement moins élevée que chez les **Kapha**, d'où une réaction inflammatoire plus fréquente.

## Symptômes

**Clara** : Y a-t-il, en Ayurvédā, des signes plus subtils ou précoces qui pourraient indiquer un terrain inflammatoire avant l'apparition des douleurs aiguës ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Il peut y avoir des signes d'aggravation de **Pitta**, mais la **tendinite** reste généralement prévisible, car dans presque 100 % des cas, sauf en présence de maladies particulières, elle survient suite à un mouvement répétitif.

Cela peut être lié à la pratique sportive, comme le fameux "tennis-elbow" chez les joueurs de tennis. Personnellement, en pratiquant la pole dance, je sais que l'on sollicite beaucoup les épaules, ce qui peut provoquer des **tendinites**, donc il faut être vigilant.

Ce phénomène concerne diverses activités physiques où certains muscles sont utilisés de manière répétée, avec pression ou charge.



Cela peut aussi être, par exemple, une maman qui porte son enfant tous les jours et qui finit par développer une **tendinite**. De plus, les personnes peu musclées peuvent aussi souffrir de **tendinites**, car leurs muscles ne supportent pas certains efforts, comme porter un pack d'eau.

La prévention passe par une bonne connaissance de l'activité physique pratiquée régulièrement par la personne et de la force de son corps.

Par ailleurs, il est possible d'observer des signes d'aggravation de **Pitta**, car c'est d'abord ce **dosha** qui est en cause.

Quand **Pitta** s'exprime dans le corps, on ressent souvent :

- des **sensations de brûlure**, notamment au niveau de l'estomac ;
- des **douleurs ponctuelles aux articulations** peuvent aussi apparaître ;
- des **maux légers et intermittents** avant l'installation durable du problème.

Sur le plan émotionnel, une présence accrue de **Pitta** peut se traduire par une irritabilité, une colère plus facile à déclencher.

On peut également remarquer d'autres inflammations dans le corps, témoignant d'une tendance à des troubles inflammatoires chroniques.



## Conseils alimentaires

**Clara** : Pourriez-vous nous indiquer quelles sont les erreurs alimentaires les plus courantes qui favorisent l'aggravation des inflammations musculaires ou tendineuses ?

**Joyce Villaume-Le Don** : La plupart du temps, dans les cas aigus, l'inflammation est causée par une activité physique inhabituelle, comme faire beaucoup de bricolage d'un coup ou porter des charges alors que ce n'est pas habituel.

L'alimentation joue un rôle plus important dans les cas chroniques. Lorsqu'une personne adopte une alimentation déséquilibrée sur le long terme, cela peut aggraver les **inflammations**.

Parmi les facteurs aggravants, on retrouve :

- la consommation excessive de stimulants, comme boire cinq **cafés** par jour ou trop de **thé**, ce qui favorise l'**inflammation** ;
- l'**alcool** peut aussi jouer un rôle ;
- certains médicaments qui ont des effets secondaires inflammatoires ;
- un excès d'**épices** ;
- le manque d'hydratation.



**Clara** : Pour revenir sur les **épices**, vous parlez souvent d'épices chauffantes ou piquantes. Pourriez-vous préciser quelles **épices** vous considérez comme à éviter dans ce contexte ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Quasiment toutes.

**Clara** : Même celles qui ne sont pas du tout piquantes ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Même les **épices** qui ne sont pas nécessairement piquantes peuvent aggraver l'**inflammation**, en particulier lorsqu'elles sont combinées entre elles. Des mélanges comme le **ras el-hanout**, le **curry** ou le **garam masala** sont d'autant plus problématiques.

**Clara** : À l'inverse, quels aliments ou préparations sont recommandés pour apaiser les inflammations et renforcer les tissus ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Nous pouvons recommander :

- le **lait d'or**, une préparation à base de **lait** et de **curcuma** ;
- de l'**eau de coco** ;
- le **ghee** ;
- du **beurre** ;
- la **viande blanche**.



En effet, il ne faut pas oublier que pour une **tendinite**, il est essentiel de soutenir **Mamsa**, le muscle.

Dans ce cas, un régime strictement végétarien est plutôt déconseillé, car la régénération musculaire est favorisée par des substances proches du tissu musculaire.

Les aliments mentionnés sont particulièrement refroidissants, ce qui est important puisque la première manière de diminuer **Pitta** est d'appliquer du froid, y compris localement sur la **tendinite**, sauf en cas de faiblesse musculaire sévère.

Ces substances refroidissantes contribuent donc à réduire significativement l'excès de **Pitta**.

## Les traitements ayurvédiques spécifiques

### Traitements en interne

**Clara** : Il y a-t-il des plantes et des préparations ayurvédiques que vous recommandez pour agir à la fois sur la douleur, l'inflammation et la régénération ? Existe-t-il une plante « magique » qui cumule ces trois effets, ou bien certaines plantes sont-elles spécifiques à un seul de ces aspects ?

**Joyce Villaume-Le Don** : On peut recommander la **Shallaki**, une plante anti-inflammatoire très efficace pour les articulations.



Il y a aussi la **Guduchi**, qui possède des propriétés anti-inflammatoires et aide à réguler Pitta.

Le **Triphala** est une autre plante importante : elle a une affinité avec la masse musculaire, contrôle également **Pitta**, et est particulièrement régénérante, tout comme la **Guduchi**.

Si l'on cherche une plante qui couvre un peu tous ces aspects, c'est presque toujours le mélange de **Triphala** qui répond le mieux à cette demande. Le triphala est composé de trois fruits très régénérants : l'**Amalaki**, l'**Haritaki** et le **Bibhitaki**.

**Clara** : Concernant les posologies et la durée du traitement, est-ce qu'il faut prendre ces plantes et ces formulations jusqu'à la disparition complète des symptômes ? Pourriez-vous également préciser quelles doses vous recommanderiez ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Les posologies recommandées sont d'environ 6 grammes par jour au maximum pour un homme adulte de 70 kilos.

Le traitement de la **tendinite** doit allier une bonne connaissance de la sollicitation du corps.

Ainsi, si j'ai soigné ma tendinite avec du **Triphala** et de la **Guduchi** et que les douleurs ont disparu, il faudra rester vigilant avant de reprendre une activité physique intense comme le tennis.



Le traitement doit se poursuivre tant que l'on reprend une activité normale, afin de stabiliser le terrain.

En effet, dans environ 50 % des cas, la **tendinite** est une réaction à une activité physique trop intense par rapport aux capacités du corps. À moins de renforcer les muscles par la musculation ou d'adapter cette intensité, reprendre les mêmes efforts après le traitement risque de provoquer une rechute.

**Clara** : Dans ces situations le repos complet est vraiment conseillé ? Ou il est préférable de conserver une certaine mobilité afin d'éviter que le tissu ne se rigidifie ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Tout à fait, le repos est indispensable, idéalement complet, surtout pour la zone concernée.

Certaines activités physiques douces peuvent être envisagées, comme les exercices dans l'eau, qui ont l'avantage de réduire **Pitta** grâce à la fraîcheur de l'eau.

Cependant, le repos reste la meilleure option, car l'activité physique augmente les **doshas Pitta** et **Vata**, responsables des **tendinites**, alors que le repos contribue à les diminuer.



## Traitements en externe

**Clara :** Il s'agit donc plutôt d'un repos strict, à l'exception de quelques immersions dans l'eau froide pour apaiser **Pitta**.

Existe-t-il des techniques manuelles, comme des massages, ou des traitements externes, tels que des cataplasmes, que vous conseillerez pour soulager la douleur ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Effectivement, un traitement externe est préférable, car le muscle est un tissu accessible au toucher. La **tendinite** est souvent palpable, et l'**inflammation** peut parfois être ressentie.

Le massage à l'**huile de coco** est bénéfique, mais on peut aussi utiliser des huiles spécifiques, comme le **Murivenna Thailam**, employé en Ayurvédā pour les problèmes articulaires, ou des huiles très régénérantes et refroidissantes, telles que le **Ksheerabala Tailam**.

Lorsqu'une huile montre un effet réel, il est possible d'appliquer un bandage imbibé d'**huile chaude**, à garder pendant environ une heure, puis à retirer. Cette méthode favorise une amélioration significative de l'**inflammation**.

**Clara :** Très bien, juste une petite précision à ce sujet. Cela me rappelle une anecdote que vous avez partagée à propos de l'**arthrose du genou** d'une personne âgée en Inde. Est-ce bien la même huile que vous avez citée ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Oui, c'est bien celle-ci, le **Murivenna Thailam**.



**Clara** : Et qui a produit des résultats remarquables ! Pour nos abonnés, ils pourront retrouver tous ces détails dans les vidéos précédentes.

## La dimension psychologique

**Clara** : Quel rôle jouent les émotions dans ce type de pathologies ? Et que se cache-t-il, au niveau émotionnel, derrière ces douleurs ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Une **tendinite** traduit souvent une colère refoulée, ce qui n'est pas très compliqué à comprendre.

Elle reflète fréquemment une envie de changement chez la personne face à une situation ou une relation qu'elle ne parvient pas à gérer comme elle le souhaiterait.

L'**inflammation** se manifeste alors au niveau de l'articulation qui symboliquement correspond à ce conflit. Par exemple, cela peut être lié à une problématique professionnelle, comme c'est souvent le cas avec des **inflammations** dues à l'usage répétitif d'une souris d'ordinateur.

Selon qu'il s'agisse du côté droit ou gauche, et de l'articulation concernée, cela invite à s'interroger sur la nature du problème lié au travail.



## Prévention des tendinites

**Clara :** Peut-on agir en prévention, notamment chez les personnes très sportives, ou comme vous l'avez mentionné, celles qui pratiquent régulièrement le tennis, ainsi que chez les personnes physiquement sollicitées par leur travail ? Comment renforcer les tissus en amont pour éviter les tendinites ?

**Joyce Villaume-Le Don :** L'idéal serait de masser régulièrement les articulations très sollicitées. Un joueur de tennis devrait masser ces zones avant et après l'effort.

Lorsqu'on parle de massage, on pense souvent à la détente musculaire, ce qui est important, mais pour nous, masser signifie surtout appliquer de l'**huile** qui sera absorbée par la peau et nourrira les tissus périphériques.

Le but est d'apporter une nutrition externe pour soutenir la zone sollicitée.

Par ailleurs, comme la **tendinite** est une **inflammation**, il est conseillé de réaliser **une cure de foie** une fois par an afin d'éliminer l'excès d'acidité accumulé dans l'organisme, qui pourrait ensuite migrer vers les zones fragiles et provoquer des **inflammations**.

**Clara :** Pour la cure du **foie** dont vous parliez, il s'agit bien de la **cure du Dr Clark**, c'est ça ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Oui, c'est bien celle-ci.



## Conclusion

**Clara** : Lorsqu'on souffre d'une **tendinite chronique**, quels sont les premiers gestes à adopter ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Clairement, il faut réduire l'activité physique et éliminer les aliments inflammatoires que j'ai mentionnés, comme le **café**, le **thé** et l'**alcool**.

Il n'existe pas forcément d'aliments spécifiques qui favorisent la récupération, mais boire de l'**eau chaude** et du **ghee** peut être bénéfique pour agir sur la cause.

Cette problématique liée à **Pitta** et à l'alimentation concerne surtout les personnes souffrant de **tendinites** chroniques ou récurrentes.

En revanche, pour une **tendinite** isolée, il suffit généralement de laisser le corps se reposer, sans autre intervention.

**Clara** : Avez-vous d'autres éléments à ajouter sur ce sujet avant que nous concluions ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Je pense que non, c'est suffisant.

Le point le plus important, c'est d'apprendre. Parfois, il faut encourager les personnes à comprendre que l'activité physique fait partie d'une hygiène de vie équilibrée.



Cependant, celles qui ont l'habitude de pratiquer beaucoup peuvent facilement devenir dépendantes.

En effet, l'activité physique déclenche des réactions biochimiques auxquelles on peut devenir addict. De plus, elle s'inscrit dans un contexte social, crée de l'occupation et demande du temps.

Ainsi, lorsque la personne doit arrêter, tous ces facteurs rendent la pause difficile.

Alors, en cas de **tendinite**, avant même de penser à prendre un traitement ou un remède, il faut d'abord écouter son corps et se calmer, car c'est ce que celui-ci demande.

**Clara** : Nous allons rester sur cette note zen, celle de savoir se calmer. Je vous remercie beaucoup, Joyce, pour cet échange toujours aussi instructif.

**Joyce Villaume-Le Don** : Merci à vous.

**Clara** : J'espère que cette session apportera de nombreuses solutions aux personnes concernées par les **tendinites** et les **douleurs musculaires**, et qu'elles pourront trouver un soulagement rapide grâce aux conseils que vous avez partagés.

Je vous retrouve très bientôt pour une nouvelle session de questions-réponses.



## 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.**