



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Un été en pleine forme
grâce à l'Ayurvédā**



SOMMAIRE

Présentation du webinaire	4
Le régime selon les saisons	6
Les bons réflexes à adopter pendant l'été	11
LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUES	16
Conseils alimentaires	17
Habitudes quotidiennes	22
Les déséquilibres courants pendant l'été	28
L'insolation	28
Les jambes lourdes	30
La déshydratation	33
La dimension psychologique	42
Conclusion	45
LES QUESTIONS DES ABONNÉS	48
L'urticaire solaire	49
Utilisation du bois de santal	50
L'Urucum	51
Assimilation de l'eau	51
Les sodas	52
La réglisse et la tension artérielle	54
L'huile de sésame	55
La bourbouille	55
Le jeûne en été	56



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Un été en pleine forme grâce à l'Ayurvédā





Présentation du webinar

Clara : C'est un vrai plaisir de vous retrouver ce soir, Joyce, ainsi que toutes celles et ceux qui nous écoutent, pour ce nouveau rendez-vous de *l'École de l'Ayurvédā*.

Ce soir, nous aborderons un sujet brûlant et pas au sens figuré, mais bien au sens propre : comme 39° à l'ombre, un ventilateur en panne, et l'oreiller qui colle à 3 h du matin.

Un grand merci à nos fidèles qui sont présents malgré la chaleur, et bienvenue également à celles et ceux qui nous rejoignent pour la première fois. Vous avez bien choisi votre soirée : nous allons justement apprendre à ne pas fondre, littéralement.

Même si ce n'est peut-être pas encore caniculaire chez vous, l'été peut encore réserver des surprises jusqu'au mois d'août.

En Ayurvédā, l'été n'est pas seulement une saison agréable rythmée par les glaces et les sandales. C'est aussi une période potentiellement exigeante pour certains **doshas**.

Sans les bons réflexes, on peut vite se retrouver avec des troubles comme l'**insomnie**, l'**irritabilité**, les **inflammations**, voire des **insolations**.



L'Ayurvédā nous enseigne que pour rester en bonne santé, il ne suffit pas d'écouter son corps et son mental. Il faut aussi respecter le rythme des saisons.

Joyce va nous guider à travers les principes de cette sagesse millénaire pour vivre en harmonie avec les cycles naturels.

Elle nous parlera notamment :

- des aliments qui apaisent la chaleur intérieure sans affaiblir le feu digestif ;
- des gestes simples pour préserver notre énergie vitale ;
- et des erreurs fréquentes que nous faisons parfois en pensant bien faire.

Alors, si vous transpirez plus que d'habitude, si vous dormez mal, ou si vous vous sentez plus irritable ou épuisé qu'à l'accoutumée, vous êtes au bon endroit. Cette soirée vous apportera des repères simples, concrets et accessibles pour retrouver l'équilibre.

En Ayurvédā, chaque saison a son propre langage, ses besoins et ses remèdes.



Le régime selon les saisons

Clara : Joyce, pour commencer, pouvez-vous nous expliquer ce qu'est ce fameux « régime selon les saisons » dont parle souvent l'Ayurvéda, et que vous évoquez régulièrement en webinaire ?

En quoi consiste-t-il, et pourquoi est-il si important pour rester en bonne santé tout au long de l'année, et pas seulement en été ?

Joyce Villaume-Le Don : Ce qu'on appelle *Ritucharya*, c'est-à-dire le régime selon les saisons, fait partie des fondements de l'Ayurvéda.

Dès les premiers chapitres des textes classiques, une fois les bases posées, ce sujet est abordé. C'est aussi un thème que j'introduis très tôt dans mon enseignement, car c'est une cause de santé ou de maladie qui est difficile à ignorer.

Le mot *Ritucharya* est composé de deux termes sanskrits : *Ritu*, qui signifie « saison », et *Charya*, qui signifie « conduite », « règles » ou « code de conduite ».

Il s'agit donc d'un ensemble de recommandations adaptées à chaque saison pour préserver la santé.

Le principe est simple : c'est la même logique que celle qui nous pousse à sortir nos sandales en été et nos pulls en hiver. Mais en Ayurvéda, on va plus loin : on ne se contente pas d'adapter notre environnement extérieur, comme



en utilisant un chauffage en hiver ou une climatisation en été. On cherche aussi à équilibrer ce qui se passe à l'intérieur du corps.

Or, ce que l'on fait pour l'extérieur n'est souvent pas suffisant pour stabiliser les **doshas**. C'est justement là qu'intervient le régime saisonnier.

Sur ce point, nous sommes tous sur un pied d'égalité : les modifications physiologiques liées aux saisons sont les mêmes pour tout le monde. Le corps réagit toujours aux saisons de façon prévisible. S'il est en équilibre, il s'adapte naturellement. Sinon, il peut se déséquilibrer et somatiser.

Le **régime saisonnier** a pour objectif de prévenir la maladie, en particulier lors des changements de saison, moments où le corps doit faire un effort d'adaptation. S'il n'y parvient pas, des troubles peuvent émerger.

À chaque saison, il y a des besoins spécifiques : on ne vit pas de la même manière en été, en hiver, au printemps ou à l'automne. Comprendre cela permet aussi d'anticiper certaines maladies récurrentes : beaucoup de troubles sont saisonniers, et donc prévisibles.

De plus, certains comportements aggravent les déséquilibres, d'autres permettent au contraire de les prévenir.

On peut ainsi expliquer pourquoi un trouble revient systématiquement à la même période de l'année, et mettre en place des actions simples pour éviter ce déséquilibre.



Les changements de climat, en particulier s'ils sont brusques, peuvent aussi causer des déséquilibres. Un exemple typique : un voyage avec un passage rapide du chaud au froid.

Autre exemple, très actuel : bien que nous soyons en plein été, les températures sont parfois dignes du printemps ou de l'automne, avec beaucoup de pluie, juste après une période de forte chaleur.

Ces variations brutales mettent le corps à l'épreuve, car il lui faut environ deux semaines pour s'adapter à une nouvelle saison. C'est pendant cette période d'ajustement qu'il est essentiel d'adopter les bons réflexes, qui varient selon la saison.

Notre corps est profondément indexé sur le climat, et cela touche tout le monde. C'est un phénomène collectif.

D'ailleurs, quand je prends le pouls de mes patients, je peux sentir que la saison change, avant même de le voir sur les arbres.

Clara : C'est incroyable.

Joyce Villaume-Le Don : Le pouls va se modifier chez tout le monde, avant même qu'on se dise : « *On est dans telle saison.* »

Pour l'arrivée du printemps, je remarque souvent que le pouls change dès le mois de février. Et chez tout le monde, on retrouve les mêmes caractéristiques.



En ce moment, dès que je fais une consultation, le **pouls** majeur est toujours en **Pitta**, parce qu'il a fait très chaud. Tout le monde a été influencé par cette chaleur, donc **Pitta** est très élevé chez la majorité des personnes et il y a eu une accumulation de **Pitta**. Je dois d'abord prendre cela en compte avant de pouvoir identifier l'équilibre propre à chaque individu.

C'est un point important à comprendre : notre mental, lui, est occupé à plein d'autres choses. Tant qu'on n'a ni trop chaud ni trop froid, on ne fait pas attention au changement de saison. Mais le corps, lui, réagit, un peu comme une plante.

Le fait que ce soit visible dans le **pouls**, et que ce soit présent chez tout le monde, montre bien qu'un changement a lieu, même si on n'en prend conscience qu'au moment où la maladie apparaît. Ce changement est réel, inévitable, quel que soit le chauffage ou la climatisation dont on dispose. On ne peut pas s'en soustraire.

Ce changement va se produire quoi qu'il arrive. Si le corps est fort et si les **doshas** sont équilibrés, tout se passera bien. Sinon, un déséquilibre apparaîtra inévitablement.

Clara : D'accord, merci. C'est vraiment très passionnant.

Est-ce qu'on observe certains profils **doshiques** qui sont plus affectés que d'autres pendant cette saison, notamment à cause de la chaleur ou de l'été en général ?



Joyce Villaume-Le Don : En général, à l'été, on observe un changement de comportement chez les gens, qui dépend de l'arrivée de la chaleur.

Cette année, les chaleurs ont commencé dès le mois de mai, et dès juin, on a vu apparaître beaucoup de **maladies de peau**, toujours les mêmes : principalement des troubles asséchants comme l'**eczéma**.

Il y a eu des flambées d'**eczéma** chez les enfants ou chez les personnes plus sujettes à la déshydratation, comme les personnes âgées. C'est une conséquence directe de la chaleur et de la déshydratation du corps.

Cette année, cela s'est surtout manifesté en juin. Habituellement, même si l'été commence officiellement le 21 juin, il arrive souvent, notamment à Paris où je vis, que la vraie saison estivale ne démarre qu'en juillet.

Le changement dans le **pouls**, lui, se ressent généralement en juillet, car avant cela, il ne fait ni assez chaud ni assez beau.

Cela montre que le corps ne suit pas un calendrier strict, mais réagit aux éléments extérieurs. Si l'été est très maussade, le corps continue de fonctionner comme au printemps.

J'ai des patients qui, selon les étés, vont somatiser plus ou moins longtemps des symptômes printaniers, jusqu'à ce qu'on bascule réellement en été.

Ce basculement se fait fin juin ou début juillet, en fonction des températures. C'est à ce moment qu'il est conseillé de s'alléger.



Les bons réflexes à adopter pendant l'été

- Contrairement à nos habitudes, il ne faut pas trop forcer, notamment au niveau de l'**activité physique**.

L'été est la saison du dosha **Pitta**.

Pour rappel, nous avons deux saisons régies par **Vata** : l'automne et l'hiver ; une par **Kapha** : le printemps ; et une seule par **Pitta** : l'été. Ainsi, durant l'été, **Pitta** s'aggrave.

S'il fait très chaud et qu'il ne pleut pas, **Vata** peut aussi augmenter, car le corps se **déshydrate** progressivement. C'est pourquoi on observe beaucoup de **maladies de peau** à cette période.

Si vous forcez trop physiquement avec un excès de **Pitta** ou de **Vata**, les effets négatifs ne se verront souvent qu'à l'automne, lorsque les températures baissent.

Être trop actif, **physiquement** ou **mentalement**, en été a donc des conséquences différées. L'été est fait pour récupérer, pour ne pas se brûler les ailes.

Selon l'été que vous avez vécu et votre niveau d'activité, vous serez plus ou moins stressé ou en forme à l'automne.



Ainsi, vos comportements en été peuvent non seulement provoquer des troubles pendant cette saison, mais aussi créer des faiblesses qui ne se manifestent qu'en septembre, souvent avec la reprise des activités.

- Autre phénomène important : durant l'été, **Pitta** est fort, mais l'**Agni**, le feu digestif, c'est-à-dire la capacité à produire des **enzymes intestinales**, diminue.

L'**Agni** est adaptatif : plus il fait chaud, moins le corps produit d'**enzymes digestives**, afin de réduire la chaleur corporelle. C'est pour cela qu'on a moins faim quand il fait chaud.

Dans les pays chauds, on mange souvent très épicé. Cela peut paraître paradoxal, mais le piment stimule la sécrétion d'**enzymes digestives** chez un corps qui a réduit sa digestion pour s'adapter à la chaleur.

Dans les pays tempérés, ce n'est pas nécessaire, car dès que la température baisse, le feu digestif remonte, et la production d'**enzymes** reprend pour maintenir la température du corps à 37°.

Ainsi, en été, l'**Agni** chute, et la capacité digestive baisse. C'est pourquoi on perd l'appétit pour les aliments lourds, et si on les mange quand même, on risque de mal les digérer et de se sentir lourd, au point d'avoir besoin de faire la sieste.

- Il faut donc privilégier des aliments nourrissants mais **légers** et **rafraîchissants**.



On recommande des plats liquides, comme des **gaspachos**, mais pas à base de **tomates**, qui sont chauffantes, plutôt à base de **concombre**, **courgette** ou légumes verts, qui sont plus rafraîchissants.

- Il est conseillé de boire du **lait** chaud.
- Il faut éviter de boire de l'**alcool**.

On sait, notamment dans les pays tropicaux, qu'on tolère beaucoup moins bien l'**alcool** lorsqu'il fait chaud, et c'est aussi vrai ici en France.

- On conseille d'enduire le corps de substances froides, en particulier l'**huile de coco**.

Vous pouvez appliquer de l'**huile de coco** tous les jours sur votre corps avant la douche, mais surtout, il y a une utilisation qui va vous sauver la nuit : mettre de l'**huile de coco** sur la plante des pieds, la paume des mains, et aussi mettre quelques gouttes dans le nez pour mieux dormir quand il fait chaud.

- On recommande de consommer particulièrement du **ghee**, le beurre clarifié, qui est une substance très rafraîchissante. En plus, il stimule le feu digestif, calme **Vata** et calme **Pitta**.
- L'**huile d'olive**, en revanche, est moins adaptée à cette saison, car elle est plus chauffante et rééquilibre moins bien **Pitta**, même si elle est **tridoshique**.



Vous pouvez en consommer dans vos salades, mais si vous pouvez introduire du **ghee**, cela vous équilibrera davantage.

- On diminue l'activité physique : pas de sport tous les jours, une séance tous les deux jours suffit.
- Il faut aussi éviter certains goûts, notamment ne pas manger trop salé. Par exemple, les **frites** en été, ce n'est pas idéal.
- Il faut aussi éviter les plats trop piquants.

Vous pourriez me dire que dans les pays tropicaux, on utilise le goût piquant pour stimuler la **digestion**. Oui, mais c'est culturel : ces populations sont habituées à manger épicé depuis l'enfance. Cette accoutumance fait que, sauf excès, les **doshas** ne se dérèglent pas. En France, ce n'est pas le cas. Donc, on évite les aliments trop **épicés** ou trop **piquants**.

- On évite aussi les aliments trop **acides**. Le **citron**, même si c'est un peu anecdotique, n'est pas vraiment un problème. Mais on trouve des aliments acides dans beaucoup de produits fermentés courants en France : le **fromage**, le **yaourt**, le **pain**, et aussi le **vin**.
- On évite également les **tomates**. Je sais que vous allez me dire : « Mais les **tomates**, c'est l'été... ». J'ai toujours remarqué que manger trop de **tomates** ou d'aliments acides provoque des petits **problèmes de peau**. Cela crée des sortes de petites bulles sur les mains, un excès qui cause des troubles cutanés.



Beaucoup de **problèmes de peau** en été viennent d'un excès d'**aliments acides**.

- Trop d'aliments chauffants, comme le **fromage**, le **pain**, le **yaourt**, sont à limiter.

Clara : Merci beaucoup. C'est vrai que c'est très contre-intuitif, car on a souvent envie d'une salade typique **tomates-mozzarella** avec de l'**huile d'olive**, alors qu'en réalité, on se trompe complètement.

L'**huile d'olive** n'est pas idéale, les **tomates** non plus, et la **mozzarella**, qui est un fromage, également. Sans parler du verre de **vin rosé**, probablement au soleil.

Il y a beaucoup de choses très intuitives, comme le fait de manger plus léger en été, mais c'est vraiment intéressant d'avoir cette grille de lecture qui explique, au niveau biologique, que c'est une question d'**enzymes** et de capacité à digérer certains aliments.

Il reste quand même beaucoup d'aliments à consommer pour le plaisir des gourmands ici.



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

LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUES



Conseils alimentaires

Clara : L'Ayurvédā accorde une grande importance aux saisons, non seulement à celle en cours, mais aussi à la préparation de la suivante. Nous avons vu que c'est une période où le corps peut facilement se déséquilibrer.

Dans cette période, qu'est-ce qu'on devrait augmenter ou diminuer, que ce soit dans notre alimentation, nos soins corporels ou nos habitudes quotidiennes ?

Joyce Villaume-Le Don : Si on entre un peu plus dans le détail de l'été, qui se nomme **Grishma**, on va privilégier les aliments :

- légers ;
- sucrés ;
- froids.

Ce sont des termes techniques ; on ne peut pas vraiment deviner, si on n'a pas étudié l'Ayurvédā, de quoi il s'agit.

Cela signifie qu'on va favoriser :

- Les **crudités**, qui ont la capacité d'évacuer l'excès de **Pitta**, notamment par le bas. Elles sont souvent rafraîchissantes mais ne sont pas toujours si digestes.



- On recommande aussi les **jus de légumes** qui peuvent aider à alcaliniser le corps s'il est trop acide. Cela peut concerner certaines maladies comme le **cancer**.

Pour savoir si votre corps est trop acide, vous pouvez simplement faire des tests urinaires à l'aide de bandelettes. Si vos urines sont trop acides, une cure de **jus de légumes** peut être indiquée.

- On recommande également l'**eau de coco**, devenue assez à la mode, ce qui est une bonne chose car elle est très valorisée en Ayurvédā. Non seulement elle est **tridoshique**, mais elle contient aussi des **électrolytes naturels**, qui sont des substances qui facilitent l'assimilation des liquides.

Cette eau est riche en **minéraux**, tels que le **potassium** et le **calcium**, et particulièrement assimilable, donc **réhydratante**.

- On a aussi la **grenade** et son **jus**, très appréciés en Ayurvédā. La **grenade** est d'ailleurs un symbole du **cœur**.
- L'**eau de lune** : une préparation particulière. Il s'agit d'eau placée sous le clair de lune toute une nuit, dans l'idée qu'elle capte les qualités de la lune. On l'utilise ensuite pour rafraîchir le corps.
- Côté **protéines**, on va privilégier les **viandes maigres**, comme les **viandes blanches**. Les **viandes rouges** sont trop lourdes.



Cependant, quand **Pitta** est élevé, un régime exclusivement végétarien peut entraîner des carences. On cherche donc un entre-deux en incluant des **viandes maigres**.

- En termes d'épices, on favorise la **coriandre** fraîche, très utile pour gérer le métabolisme de l'eau et rafraîchir le corps. Elle est recommandée en cas d'**insolation** ou de **coup de chaud**.

On peut la consommer dans l'alimentation ou boire de l'eau infusée à la **coriandre** fraîche.

- La **menthe poivrée**. L'été, vous pouvez en appliquer un peu sur le corps avant la douche, ou sous la plante des pieds. Cela aide le corps à rester frais et soutient aussi la digestion. On peut également la prendre en tisane.
- La **chicorée** est une bonne alternative au **café**. Elle est **tridoshique** et ne chauffe pas le corps comme le **café**, qui tend à augmenter **Vata** et **Pitta**. Le **café** est d'ailleurs surtout recommandé au printemps.
- Parmi les légumes à privilégier : la **courgette**. Elle est **tridoshique**, extrêmement **digeste** et **thérapeutique**. Elle convient bien en cas de faiblesse ou de maladie. Certes, elle peut paraître fade, mais elle est très utile.
- Pour les sucres lents, on favorise les **céréales** et **légumineuses**, comme les **pois chiches**. Avec la chaleur et la déshydratation, les



coups de pompe sont fréquents, donc mieux vaut éviter les pics de **glycémie**.

- La **pomme de terre** est aussi recommandée, car elle est rafraîchissante.
- On peut aussi ajouter un peu de **curcuma**, pour stabiliser le pH sanguin. Le **foie** n'aime pas la chaleur, et le **curcuma** soutient son équilibre.

Côté aliments à éviter, tout ce qui est lourd :

- les **viandes grasses** ;
- les **viandes rouges** ;
- le **fromage**, un des pires aliments à consommer en été, avec l'**alcool**.

Ces aliments peuvent provoquer **boutons**, **indigestions**, **lourdeurs** et faire de l'**ama**. Le **fromage** est conçu pour augmenter la chaleur corporelle, il est donc adapté à l'hiver, mais à éviter en été.

- Idem pour le **yaourt**, également chauffant. Ce n'est pas une saison où l'on a besoin de lubrifier le corps autant : il est en sous-régime, car il n'a plus besoin de se battre pour maintenir sa température interne.

Même si le **yaourt** peut sembler rafraîchissant à cause de son acidité, il reste lourd à digérer.



- L'**alcool**. Bien sûr, il y a des fêtes, des barbecues, mais l'essentiel est de comprendre les effets que cela peut avoir sur votre corps.

Si vous somatisez particulièrement en été, l'**alcool** est à éviter. Si vous ne somatisez pas, tant mieux pour vous. Encore une fois, en Ayurvédā, il n'y a pas de jugement moral : je ne dis pas que l'alcool est « mal », mais simplement qu'en cette saison, il peut perturber fortement l'organisme.

On peut choisir de s'amuser, bien sûr, mais s'amuser et rester en bonne santé ne vont pas toujours de pair. Il faut trouver un équilibre.

- Le **miel** est un sucre chauffant. Pris en été, il peut créer des déséquilibres.
- On évite les aliments **acides**, **piquants** et **salés**. J'en ai déjà parlé : on limite les excès d'**épices** et les **agrumes**. Ce n'est pas la saison du **citron**. Vous aurez tout le temps d'en consommer à l'automne pour soutenir le système immunitaire.

Habitudes quotidiennes



Joyce Villaume-Le Don : En soins corporels, on évite l'**huile de sésame**, surtout en application externe. Elle est beaucoup trop chauffante pour cette saison.

- Et bien sûr, on ne fait pas de **hammam** ni de **sauna**. Pareil pour l'**huile de sésame**, les **saunas** et les **hammams** : vous pouvez en faire tout au long de l'année, sauf en été.

Je vous entends déjà réagir : « *Oui, mais dans les pays du Maghreb ou en Inde, ils vont au hammam même quand il fait chaud* ». C'est culturel. Chez eux, les températures élevées font partie du quotidien depuis l'enfance, ils sont physiologiquement et culturellement adaptés à cette chaleur. Ce n'est pas le cas chez nous.

En France, dès qu'il fait 30°, on a l'impression que la moitié de la population va s'évanouir. On n'est tout simplement pas faits pour ça. Donc, pas de **hammam**, pas de **sauna** pendant l'été.

- Par ailleurs, les textes de l'Ayurvédā mentionnent aussi la nécessité de diminuer les **activités physiques et sexuelles**.

L'**activité sexuelle** est censée être passionnée et engageante, mais, d'un point de vue ayurvédique, elle représente aussi une perte d'énergie vitale, en particulier chez l'homme.

Je vais l'expliquer de façon plus technique : ces activités sont à modérer, idéalement limitées à une fois tous les deux jours.



L'Ayurvédā cherche notamment à préserver la **fertilité masculine**. Le **sperme** est considéré comme une substance froide. Or, en été, avec la chaleur ambiante, l'éjaculation peut affaiblir la vitalité masculine, et le **sperme** aura plus de mal à se régénérer que durant les saisons froides.

D'un point de vue physiologique, cela a du sens : le **sperme** n'aime pas la chaleur, c'est d'ailleurs pour cette raison que les testicules sont situés à l'extérieur du corps.

Aujourd'hui, beaucoup d'infertilités sont liées au mode de vie : vêtements trop serrés, assise prolongée, chaleur excessive. Tout cela perturbe cette zone de stockage. Cette recommandation n'est pas un dogme, elle repose sur des réalités biologiques.

- L'exposition au soleil. Faire « la crêpe » en plein soleil, c'est tout sauf ayurvédique, et je ne parle même pas ici de **cancer de la peau**.

En effet, nous avons **Pitta** qui monte, encore et encore, et vous vous déshydratez, vous brûlez de l'intérieur. Le corps n'a pas besoin de cette quantité de soleil ; c'est même trop.

C'est tellement excessif qu'on est obligés d'utiliser de la crème solaire pour pouvoir le supporter, ce qui montre bien que ce n'est pas naturel ni adapté à notre organisme.

- Même chose pour les longues randonnées en plein soleil, toute la journée.



L'Ayurvédā dit clairement qu'en été, il faut adopter un mode de vie tout en douceur :

- on privilégie les sorties à la lumière de la lune ;
- on reste près des points d'eau ;
- on évite l'exposition directe au soleil ;
- on se préserve.

Dans les pays où il fait chaud, cette culture existe : on fait la sieste l'après-midi, on vit plutôt le soir, on ralentit. Chez nous, c'est différent. On manque de soleil la majeure partie de l'année, donc dès qu'il arrive, on le cherche avec insistance, ce qui est compréhensible, mais peut créer des déséquilibres.

De plus, culturellement, nous n'avons pas appris à modérer cette exposition. Physiologiquement non plus : notre population est majoritairement de constitution **Pitta**.

Clara : Merci beaucoup. Cela nous laisse malgré tout beaucoup d'espoir, de choses à faire et de moments agréables à vivre.

Qu'en est-il des soins corporels et des habitudes à renforcer ?

Joyce Villaume-Le Don : Voici ce qu'on va privilégier comme comportement, en dehors d'essayer de trouver un point d'eau vers lequel on va faire une sieste.



En termes de soins corporels :

- On va mettre de l'**huile de coco** sur le corps.
- Utiliser l'**eau de rose** aussi, notamment en gouttes dans les narines. C'est rafraîchissant et cela permet d'éviter l'irritabilité et l'aspect un peu colérique et inflammatoire qu'on a tendance à avoir en été, surtout si on a une activité qui reste soutenue pendant cette saison.
- L'utilisation de la **menthe poivrée**.
- La **cryothérapie**, si vous craignez la chaleur, vous allez être ravi. Elle peut réellement vous sauver l'été, car certaines personnes souffrent véritablement de la chaleur et ne la supportent pas.

Elle offre une pause au corps, relance le métabolisme, donc l'**agni**, régule efficacement **Pitta** et empêche ce **dosha** de se développer. Vous vous sentirez léger, en pleine forme, et cela pendant plusieurs jours.

Si vous le pouvez, si vous redoutez vraiment la chaleur, faites une cure de **cryothérapie** pendant l'été. Vous vivrez un tout autre été : tout le monde souffrira, et vous, vous serez tranquille.

- Boire de l'**eau fraîche**, pas glacée, est tout à fait adapté à cette saison.
- Aller nager, cela se fait naturellement. Mais ce n'est pas le moment de faire des performances. On ferait cela plutôt en hiver, quand le corps peut être chauffé franchement. D'ailleurs, le moment de l'année où l'on



peut faire le plus de sport, c'est en hiver, saison d'accumulation du dosha **Kapha**.

- Faire de la **méditation**, rester à l'ombre, pratiquer du **yoga**, mais un yoga calme. Ce n'est pas le moment de faire de l'**ashtanga yoga** ou des postures compliquées. Même si le corps est plus souple en été et que l'on a envie de performances, ce n'est pas le bon moment.
- Faire du **pranayama** refroidissant, comme par exemple **Shitali** : vous mettez votre langue en forme de cône et vous inspirez par la langue de cette manière-là. Vous verrez qu'en le faisant une seule fois, cela vous rafraîchit. C'est conçu dans un pays où les températures montent jusqu'à 50°. Ils savent de quoi ils parlent.

Shita signifie "froid", et **Shitali** signifie "qui augmente le froid". Le fait de le faire tous les jours permet de maintenir le dosha **Pitta** en équilibre.

Clara : D'accord, merci. J'essaierai **Shitali** pour les vagues de grande chaleur.

Il y a certains aliments, pratiques et soins corporels à éviter. On retiendra surtout le **yaourt** et le **fromage**, que vous avez cités, l'**alcool**, évidemment, ainsi que le fait de passer des heures au **hammam** ou au **sauna**, sans oublier l'exposition prolongée au soleil.

Quant aux aliments à privilégier, j'ai toute confiance dans la créativité de nos abonnés pour imaginer de délicieuses recettes à base de **courgettes** et leur apporter saveur et originalité.



Concernant l'**eau de lune**, je voulais savoir s'il fallait qu'il y ait forcément une pleine lune ou s'il suffisait que la lune soit découverte, de sorte à voir les rayons. Est-ce qu'un ciel couvert empêche quand même qu'il y ait de l'eau de lune ?

Joyce Villaume-Le Don : Il faut qu'il y ait un peu de clarté de lune. Il n'est pas nécessaire que la lune soit pleine. On parle ici d'autres rituels, mais il est important qu'il y ait tout de même une certaine clarté lunaire, même si la lune n'est pas totalement pleine.

Les déséquilibres courants pendant l'été

L'insolation

Clara : Nous parlons du soleil et des fortes chaleurs et un risque que nous connaissons tous : l'**insolation**. C'est le moment où le corps surchauffe, le



système nerveux s'emballé, et on peut vraiment se sentir très mal, avec des **nausées** ou d'autres symptômes désagréables.

Joyce, comment l'Ayurvédā comprend-elle ce phénomène ? Quels en sont les premiers signes à reconnaître ? Comment peut-on agir immédiatement lorsque cela se produit ?

Joyce Villaume-Le Don : L'**insolation** est un phénomène bien connu de l'Ayurvédā, ce qui n'est pas étonnant, vu le pays d'où elle vient.

On l'appelle **Surya Santap** : **Surya** signifie le soleil, d'ailleurs, peut-être avez-vous déjà entendu **Surya Namaskar**, qui est la salutation au soleil en yoga.

Ce type de déséquilibre est directement lié au dosha **Pitta**. En général, cela commence par un mal de tête. On peut aussi avoir :

- de la **fièvre** ;
- une **soif** intense ;
- une augmentation du **rythme cardiaque** ;
- de la **confusion mentale** ;
- des **nausées**, voire des **vomissements** ;
- si la situation est trop avancée, on peut même **perdre connaissance**.



Dès qu'on en reconnaît les premiers signes, il faut agir tout de suite :

- On peut imbiber un tissu d'**eau de rose** et le placer sur le front. Si vous n'avez pas d'**eau de rose**, de l'eau fraîche suffira déjà.
- Il est également recommandé de prendre une douche froide ou, mieux encore, un bain froid.
- Le **bois de santal** est aussi très utile. Certaines personnes y sont plus sensibles, donc si vous avez tendance à faire des **insolations** facilement, c'est bien d'en avoir sous la main.

On peut l'utiliser en interne en prévention. Pour les enfants, si on préfère éviter l'usage interne, on peut simplement le diluer dans un peu d'eau et l'appliquer sur le front.

En Inde, c'est une méthode classique pour traiter les maux de tête et d'autres manifestations de **Pitta** : on applique une pâte de **bois de santal** directement sur le front. On retrouve même cette pratique dans les textes classiques ou les pièces de théâtre de l'Inde ancienne. On y décrit souvent des scènes où, lorsqu'un roi souffre d'un mal de tête, on lui applique du **bois de santal** pour le soulager.

C'est très culturel, en Inde, d'appliquer des substances sur le front : que ce soit le **Bindi**, les bandes spécifiques selon les traditions spirituelles, ou d'autres préparations à base de plantes.



- Enfin, boire de l'**eau de coco**. Elle est non seulement rafraîchissante, mais elle augmente aussi la capacité digestive, équilibre le **Pitta**, et surtout, elle réhydrate parfaitement.

Les jambes lourdes

Clara : Abordons maintenant un autre trouble assez fréquent en été, en particulier lorsqu'il fait chaud, que l'on reste debout longtemps ou que l'on voyage : la sensation de **jambes lourdes**. Ce n'est pas seulement inconfortable, cela peut rapidement devenir douloureux et même favoriser l'apparition de **varices**.

Comment l'Ayurvédā comprend-il ce phénomène ? Quelles en sont les causes profondes ? Et surtout, que peut-on mettre en place au quotidien pour soulager cette sensation de lourdeur ?

Joyce Villaume-Le Don : Le fameux syndrome des **jambes lourdes**. En Ayurvédā, on appelle ça **shotha**. C'est en fait un phénomène d'**œdème**, c'est-à-dire une accumulation anormale de liquide. Cela provient d'une mauvaise circulation du **sang**, non pas dans les artères, mais dans les **veines**.

Les **veines**, avec la chaleur, ont tendance à se dilater. Si le retour veineux n'est pas optimal, cela favorise la rétention d'eau ou l'apparition d'un **œdème**.



En été, il est courant que la peau marque plus facilement lorsqu'on appuie dessus, à cause de cette stagnation de liquide. Le froid, lui, a un effet **vasoconstricteur** et **diurétique**, ce qui aide à réduire l'**œdème**.

Les personnes souffrant du syndrome des **jambes lourdes** peuvent aussi ressentir des **crampes**, des **picotements**, et si cela dure trop, cela peut favoriser l'apparition de **varices**.

Ce phénomène est lié à un excès d'éléments feu dans le corps, qui liquéfie **Kapha**, qui correspond à l'élément eau et terre en Ayurvédā. Avec la chaleur, **Kapha** devient plus fluide et peut s'accumuler. C'est un peu comme un glaçon qui fond pour devenir une flaque d'eau.

Durant l'année, le corps forme une couche protectrice contre le froid, mais en été cette protection s'évacue, laissant place à ce phénomène. Ce déséquilibre est d'autant plus marqué chez les personnes en surpoids ou obèses, ce qui favorise le **syndrome des jambes lourdes**.

Les soins externes qui permettent de soulager ce syndrome :

- Masser les jambes avec de l'**huile de pépin de raisin**, connue pour ses propriétés **vasoconstrictrices** et **rafraîchissantes**.
- Utiliser de l'**huile de coco**, qui apaise les **inflammations**.
- L'**huile Navratna** est également très efficace pour son effet refroidissant. Beaucoup ressentent une sensation de fraîcheur



immédiate au toucher.

- L'huile à base de **camphre** stimule la **circulation sanguine** et équilibre les trois **doshas**.
- Faire un jet d'eau froide en remontant des chevilles vers les hanches pour favoriser le retour veineux.
- Poser les pieds contre un mur ou pratiquer la posture de la chandelle pour améliorer la circulation.
- Surélever légèrement les jambes la nuit.
- Réduire la consommation de **sel**, car le sel favorise la **rétention d'eau**.
- Préférer un **sel** plus doux, comme le **sel de l'Himalaya**, plutôt que le **sel** blanc raffiné.
- Prendre un bain avec du **sel d'Epsom**, disponible en magasins bio, qui aide à drainer, décontracter les muscles et soulager la lourdeur.

Plantes spécifiques :

- **Punarnava** : favorise la circulation, à prendre en décoction (**punarnava kashayam**) pour plus d'efficacité.
- **Gokshura** : plante également recommandée pour la circulation sanguine.



La déshydratation

Clara : Maintenant, parlons d'un sujet qui concerne absolument tout le monde aujourd'hui sur Terre : l'**hydratation**.

On entend partout qu'il faut boire au moins 1,5 litre d'eau par jour pour rester bien hydraté. Mais beaucoup de questions se posent :

- Est-ce que cette quantité suffit vraiment, surtout en été ?
- Est-ce que boire uniquement de l'eau pure est réellement la meilleure façon d'hydrater notre corps ?
- Quelle eau choisir ?
- Est-il préférable de boire l'eau du robinet, ou vaut-il mieux privilégier l'eau en bouteille ? Mais dans ce cas, doit-on s'inquiéter des microplastiques ?
- Que penser des gourdes, notamment celles en cuivre qu'on voit beaucoup en Inde ?
- Quels sont les signes qui indiquent que notre corps commence à se déshydrater ?
- Et surtout, quelles sont les méthodes ayurvédiques pour bien s'hydrater ?

Joyce Villaume-Le Don : Pour commencer avec les bases, la quantité moyenne de liquide recommandée pour un adulte de 70 kilos est d'environ 1,5 litre par jour, en prenant en compte tout ce que l'on boit. À cela s'ajoute



environ un litre d'**eau** provenant des aliments, car on se réhydrate aussi en mangeant. En moyenne, le corps d'un adulte est composé d'environ 60 % d'eau.

En Ayurvéda, il est conseillé de boire une eau la plus pure possible, avec une faible minéralisation.

Côté boissons, la consommation quotidienne de **lait** est également recommandée.

Il faut cependant être particulièrement vigilant à l'hydratation chez certaines populations, notamment les nourrissons et les personnes âgées.

Pour un adulte en bonne santé, le risque de déshydratation grave est faible, sauf en cas de manque prolongé de consommation d'eau ou si l'organisme ne parvient pas à assimiler correctement les liquides. Car, comme pour les aliments, boire ne suffit pas : l'eau doit aussi être bien assimilée par le corps.

De plus, boire excessivement peut parfois altérer cette capacité d'assimilation, un phénomène peu connu. Heureusement, je ne les rencontre pas souvent, mais il y a des personnes qui boivent plus de trois litres d'eau par jour. Mis à part certains cas de troubles **rénaux**, la **déshydratation** reste assez rare chez l'adulte sain.

Pour arriver à la **déshydratation**, il faut généralement qu'un événement déclencheur se produise :



- Des **diarrhées** importantes ou des **vomissements** répétés, comme lors d'une **gastro-entérite**, entraînent clairement une **déshydratation**.
- De même, une consommation excessive de **laxatifs**, de **diurétiques** ou d'**alcool** favorise la perte excessive de liquides. À ce propos, il faut bien rappeler que l'**alcool** est un déshydratant puissant : c'est un **inflammatoire** et un **diurétique** à la fois.
- Une **transpiration excessive**, notamment liée à un climat chaud, peut aussi causer une **déshydratation** si l'hydratation n'est pas suffisante.

Attention, il faut que l'eau s'évacue du corps d'une manière ou d'une autre pour qu'une **déshydratation** s'installe. Par exemple, s'il fait très chaud mais que vous ne transpirez pas, vous ne perdez pas d'eau par ce biais.

Les signes qui indiquent une **déshydratation** :

- Le premier et le plus évident, c'est la **soif** : si vous n'avez pas **soif**, vous n'êtes probablement pas déshydraté, sauf en cas de troubles métaboliques sévères.
- Ensuite, on observe souvent des **lèvres sèches**.
- Puis, une diminution progressive de la **fréquence des urines**, car le corps cherche à conserver l'eau. D'ailleurs, on remarque que les urines sont souvent plus concentrées et foncées en été qu'en hiver.



- La **déshydratation** peut aussi entraîner une légère perte de poids, puisque le corps est constitué d'environ 60 % d'eau.
- Cela s'accompagne souvent d'une **fatigue** inhabituelle, de **vertiges**, d'**étourdissements** et d'une baisse de la **force physique**.

Si la **déshydratation** est légère, les symptômes restent bénins.

En revanche, lorsqu'elle devient sévère, les nourrissons et les personnes âgées sont les plus vulnérables. Dans ces cas-là, la **soif** devient intense et la **langue très sèche**.

On peut aussi observer des signes visibles sur le visage :

- Quand une personne est en excès d'eau, des poches apparaissent sous les yeux.
- Lorsqu'elle est **déshydratée**, les zones autour des yeux sont creusées. Les yeux eux-mêmes peuvent sembler enfoncés.

Parmi les signes d'une **déshydratation sévère**, on note également :

- l'apparition de **fièvre** ;
- des **urines très foncées** avec une odeur forte ;
- des **maux de tête** ;



- des **vertiges** ;
- une **désorientation** ;
- des **troubles de la conscience** ;
- des modifications du comportement : la personne peut devenir soit très **agitée**, soit **apathique**, ou se sentir extrêmement **faible**.

Tous ces signes indiquent un état critique de **déshydratation**.

Pour **réhydrater** efficacement une personne déshydratée et prévenir ce phénomène, il ne suffit pas de boire de l'eau, encore faut-il que le corps l'assimile bien. C'est pourquoi il est important de consommer des aliments riches en **électrolytes**.

Ce terme est aujourd'hui bien connu, notamment grâce aux solutions de réhydratation vendues en pharmacie, qui sont très efficaces pour récupérer après une **gastro-entérite** ou une consommation excessive d'**alcool**. Mais il est préférable de privilégier des sources naturelles d'**électrolytes**.

Parmi les aliments qui permettent une réhydratation rapide, on retrouve :

- l'**eau de coco** ;
- le **concombre** ;
- la **pastèque** ;



- le **buttermilk**, une préparation à base de **yaourt** dilué dans trois à quatre fois son volume d'eau. Contrairement au **yaourt** nature, déconseillé en été, le **buttermilk** possède des propriétés différentes et rafraîchissantes.

Pour le préparer : on ajoute des épices telles que la **coriandre**, le **cumin**, le **fenouil**, ou même du **curcuma**, qui est **anti-inflammatoire**. On incorpore aussi un peu de **sel d'Himalaya**, puis on bat le mélange au fouet électrique jusqu'à ce qu'il mousse. Cette boisson est excellente pour compenser à la fois la perte en liquides et en minéraux.

- Il est également conseillé d'augmenter la consommation de **fruits** et de **crudités**, car ils apportent naturellement beaucoup d'eau.
- En revanche, il faut éviter l'**alcool** et la **caféine**, qui sont **déshydratants**.
- Une plante très appréciée pour la réhydratation en Ayurvéda est l'**Amalaki**, un fruit extrêmement riche en **vitamine C** qui agit comme un régénérant général, stabilisant le corps, particulièrement en été. On peut la consommer en poudre, disponible notamment sous la marque [Ayur-vana](#) dans certains magasins bio ou parapharmacies.
- La **réglisse** est aussi recommandée, surtout en infusion, car elle apaise la soif et a un effet refroidissant naturel. On trouve facilement des tisanes à base de **réglisse**, très adaptées pour favoriser l'hydratation.



- Fait intéressant, l'été est la seule période où les **sodas** peuvent être tolérés dans une certaine mesure. En effet, ces boissons gazeuses contiennent du **sucre rapide** et des bulles qui facilitent une **réhydratation** rapide, même si elles provoquent des pics de **glycémie**. Le réflexe du Coca-Cola en cas de déshydratation, notamment après une **gastro**, vient de ses propriétés **anti-diarrhéiques** et de sa capacité à hydrater vite.
- L'Ayurvédā recommande une boisson maison pour l'été : la **citronnade**. Elle se prépare avec du **citron**, du **sucre** (de préférence du **sucre candy**, moins raffiné que le **sucre blanc**) et une pincée de **sel**. Le **sel** aide à l'assimilation des liquides, ce qui est fondamental, car boire ne suffit pas si l'eau n'est pas correctement absorbée par le corps.
- Autre astuce testée en Inde sous des températures extrêmes : faire bouillir un morceau d'argent (le métal) dans l'eau. Cette pratique rend l'eau beaucoup plus hydratante, avec un effet immédiat de fraîcheur. On dit aussi que l'argent augmente l'espérance de vie.

Personnellement, je fais bouillir de l'eau, la laisse revenir à température ambiante, puis je la bois tout au long de la journée. Cela améliore grandement son assimilation et aide à contrôler le dosha **Pitta**, souvent aggravé par la chaleur et responsable de nombreux troubles estivaux.

Clara : Merci pour toutes ces informations sur votre routine d'**hydratation**. J'étais justement curieuse : est-ce que vous avez, personnellement, des habitudes particulières ? Est-ce que vous buvez régulièrement de l'**eau de coco** ? Préférez-vous l'eau du robinet, ou plutôt éviter celle-ci ? Achetez-vous



de l'eau en bouteille ? Vous avez mentionné que l'Ayurvédā conseille de privilégier une eau la moins minéralisée possible : y a-t-il des marques en grande surface que vous recommandez ?

Joyce Villaume-Le Don : Vous parlez de ma routine l'été ou en général ?

Clara : L'été et en général.

Joyce Villaume-Le Don : En été, ma routine d'**hydratation** ne change pas énormément. La seule vraie différence, c'est que je peux me permettre de boire des **sodas**, ce qui n'est pas le cas le reste de l'année, surtout lorsqu'il fait très chaud, je parle ici de températures autour de 35° à 40°. J'ai l'habitude de voyager en Inde, où il fait souvent aussi chaud, donc je m'adapte à ces conditions.

Concernant l'**eau**, je n'aime pas vraiment l'eau du robinet. Depuis toute petite, je la trouve lourde, elle me semble difficile à digérer. Avec le temps, j'ai compris que c'est lié à ses propriétés. Je suis plutôt une personne qui boit peu, transpire peu et élimine peu d'eau.

Dans ma famille, on dit que j'ai un « *gène de Touareg* ». : je n'ai pas soif et je ne ressens aucun signe de déséquilibre. Peut-être ai-je eu un ancêtre qui a vécu dans le désert du Sahara.

J'ai aussi l'habitude de faire **bouillir mon eau**, puis de la laisser revenir à température ambiante avant de la boire, afin qu'elle soit plus facilement assimilable et réhydratante. Je la stocke dans une gourde en argent que j'ai achetée en Inde.



L'argenterie, autrefois, était plutôt réservée aux familles très aisées chez nous, car elle est chère. En Inde, en revanche, beaucoup de familles de niveau moyen possèdent des objets en argent, notamment des récipients pour stocker les liquides, justement pour les bienfaits que j'ai évoqués.

En été, j'aime aussi consommer de l'**eau de coco**. Comme je fais beaucoup de sport, je prends aussi de l'Hépar, que je fais bouillir et refroidis pour profiter au maximum des **oligo-éléments** qu'elle contient, ce qui aide à compenser l'effort musculaire intense.

Clara : Merci d'avoir partagé votre routine.

La dimension psychologique

Clara : Je vais poser la dernière question de cette conférence, qui concerne la dimension psycho-émotionnelle, un sujet qu'on ne peut jamais vraiment éviter et qui est toujours passionnant.



Avez-vous remarqué une intensification particulière de certaines émotions pendant l'été, que ce soit chez certains **doshas** ou de manière plus générale chez tout le monde ?

Joyce Villaume-Le Don : De façon générale, pendant l'été, on observe souvent que les gens commencent à « *péter un câble* ».

Dans notre population, majoritairement **Pitta-Vata**, l'arrivée de l'été est un soulagement parce qu'on manque souvent de soleil, et ça rime aussi avec les vacances. Mais, sur le plan physiologique et culturel, beaucoup supportent mal la chaleur. C'est pourquoi une forme de détresse apparaît dès qu'il fait trop chaud pendant quelques jours.

Dès le mois de juin, avec la pression liée à la fin de l'année, mais pas seulement, on remarque une montée de la tension émotionnelle. Si le temps était plus frais, les choses seraient perçues autrement.

Cette tension se manifeste d'abord par une augmentation de l'irritabilité et une tendance à la colère. Personnellement, quand je vois que les gens autour de moi s'énervent plus facilement, je me dis : « *C'est l'été* ».

Si on ne fait pas attention, en travaillant trop, en pratiquant beaucoup de sport, sans ajuster son alimentation, et si on est de constitution **Pitta** dominante, il devient difficile de garder son calme.

On assiste alors à une recrudescence d'**irritabilité**, avec une propension à la **colère** qui est en réalité un signal du corps : il a besoin de relâcher la pression. C'est d'ailleurs pour cela que les vacances d'été sont si importantes.



Certes, on pourrait aussi avoir des vacances en automne ou en hiver, ce qui calmerait le dosha **Vata**.

Si vous remarquez que vous êtes plus facilement en **colère**, particulièrement en été, c'est un signe clair que vous devez lâcher prise, vous accorder plus d'espace, passer du temps en nature, aller à la mer, respirer, et diminuer la pression physique et intellectuelle. La **colère** n'est pas forcément destinée aux autres, mais souvent une façon de se poser des limites, de reconnaître ses propres capacités et de s'adapter.

Si l'on ignore ces signaux et que le corps reste sous pression, l'**irritabilité** et la **colère** s'intensifient, ce qui peut mener à une **hyperactivité** problématique durant cette saison.

Clara : D'accord, merci pour ces précisions. Est-ce qu'il y a des profils de personnes qui seraient plus susceptibles de se déséquilibrer pendant l'été ? Y a-t-il des causes psychosomatiques particulières liées à cette saison, ou pas forcément ?

Joyce Villaume-Le Don : Évidemment, quand il s'agit d'un phénomène saisonnier, il y a forcément une résonance entre la saison elle-même et les émotions qui y sont associées.

Cela dit, chaque personne réagit de façon individuelle. Souvent, c'est une forme de somatisation qui pousse à poser des limites, que ce soit vis-à-vis de ce qu'on fait ou des autres.



Clara : On ne va pas aborder toutes les pathologies que vous avez évoquées ce soir, mais si on prend un exemple fréquent, comme le syndrome des **jambes lourdes**, est-ce qu'il peut y avoir derrière ce symptôme une dimension psycho-émotionnelle également ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui, toute pathologie possède une dimension psycho-émotionnelle, car le psycho-émotionnel est une couche qui coexiste avec le corps physique, contenant autant d'informations que ce dernier.

Imaginez la quantité de cellules et d'organes qui fonctionnent en nous, c'est pareil du côté psychique. Notre être est d'une complexité incroyable, ce n'est pas juste un assemblage d'idées, c'est un véritable tout vivant.

Quand un déséquilibre apparaît dans le corps physique, il y a forcément une résonance correspondante dans le corps psycho-émotionnel, que l'on peut aussi appeler psychique.

Pour illustrer, dans le cas des **jambes lourdes**, c'est souvent le signe que l'on ne veut pas avancer, que quelque chose devient trop pesant et que l'on a besoin de temps pour soi. Du coup, les personnes ont tendance à se replier sur elles-mêmes.

Conclusion



Clara : Est-ce qu'il y a des points particuliers que vous aimeriez ajouter ce soir, sur le thème de l'**hydratation**, de l'alimentation ou d'autres aspects pratiques, qui vous semblent essentiels à partager ?

Joyce Villaume-Le Don : Comme je le disais, le corps fonctionne un peu comme une plante dont les racines puisent dans la terre. Il n'a pas besoin de savoir qu'on est en été, au printemps ou en hiver, il sait s'adapter en fonction des conditions réelles.

En ce moment, si je ne me trompe pas, en France, on observe un temps assez humide avec des températures en dessous des normales saisonnières. Cela signifie que notre corps est plutôt dans un état proche du printemps, voire de l'automne, selon l'individu.

Tout ce que j'ai expliqué précédemment, qui s'applique habituellement à l'été, ne s'applique pas forcément aussi strictement si le climat n'est pas vraiment estival. Si cette tendance se poursuit, notre corps va davantage répondre aux besoins d'une saison automnale, et c'est ce régime-là qu'il faudra privilégier. Par exemple, si le temps continue ainsi, on risque de voir apparaître davantage de **rhumes**.

Clara : Ce serait vraiment dommage pour cette saison.

Nous arrivons à la fin de cette soirée dédiée aux défis de l'été : **insolation, jambes lourdes, déshydratation**, nous avons passé en revue tout ce que cette saison peut bouleverser dans notre équilibre.



J'espère que toutes celles et ceux qui étaient avec nous ce soir repartent avec une meilleure compréhension de toute l'intelligence de votre corps, comme l'a si bien dit Joyce avec cette belle métaphore de la plante, que j'apprécie beaucoup. Surtout, j'espère que vous repartez avec des outils simples, naturels et doux pour accompagner votre corps au quotidien.

Ce que nous avons vu ce soir, c'est que l'Ayurvédā ne sert pas seulement à survivre à la chaleur, mais bien à vivre pleinement cette saison en accord avec nos besoins profonds. Il suffit parfois de quelques ajustements, comme mettre de côté nos verres de **rosé** pendant l'été.

Comme toujours, vous recevrez la retranscription de cette conférence, accompagnée du replay, dès la semaine prochaine. Vous pourrez ainsi revoir tout cela à votre rythme, et pourquoi pas partager ces conseils avec vos proches.

Joyce, un immense merci pour cette transmission claire, généreuse, toujours profondément connectée au vivant et à la saison.

À toutes et tous les auditeurs, je vous donne rendez-vous très bientôt pour un nouveau moment avec *l'École de l'Ayurvédā*. Prenez bien soin de vous, et si vous avez chaud cette nuit, pensez à l'**huile de coco** sous les pieds. Bonne soirée !

Joyce Villaume-Le Don : Bonne soirée !



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

LES QUESTIONS DES ABONNÉS





L'urticaire solaire

Clara : « Que pouvez-vous proposer pour l'**urticaire solaire** ? »

Joyce Villaume-Le Don : L'**urticaire solaire** n'est en réalité qu'un symptôme : le soleil n'est qu'un facteur déclencheur.

Lorsque vous développez de l'**urticaire**, cela signifie que **Pitta** s'est accumulé dans son siège principal, à savoir le système digestif. Il devient alors nécessaire d'éliminer cet excès de **Pitta**, ce qui entraîne généralement la disparition spontanée de l'**urticaire**.

Il s'agit donc d'un signe clair d'un déséquilibre de **Pitta** dans le corps. Rassurez-vous : cela ne signifie pas que vous êtes véritablement allergique au soleil, ce déséquilibre se traite très bien.

Dans la majorité des cas, il suffit de recourir à certaines plantes. Et si cela ne suffit pas, une purification du **foie** peut s'avérer nécessaire.

On peut alors utiliser des plantes comme **Amalaki**, **Triphala** ou **Avipattikar**. Ces formules, aux effets légèrement **laxatifs** et **anti-inflammatoires**, renforcent la **digestion**, régénèrent le corps et favorisent l'élimination de **Pitta** vers le bas.



Utilisation du bois de santal

Clara : « Sous quelle forme doit-on prendre le **bois de santal** ? Est-ce que c'est sous forme d'**huile essentielle** ? »

Joyce Villaume-Le Don : L'**huile essentielle** n'est pas utilisée en Ayurvédà, du moins pas de manière traditionnelle. Pour ma part, je n'ai jamais vraiment utilisé l'**huile essentielle** de **bois de santal**, peut-être parce qu'elle est coûteuse ou tout simplement moins répandue, donc je n'ai pas d'expérience directe à ce sujet. J'imagine qu'elle présente des propriétés similaires, mais lorsque j'en parle, il s'agit avant tout de la poudre de **bois de santal**.

Concernant le dosage, on utilise généralement de petites quantités : environ 3 grammes pour un adulte de 70 kilos. Si c'est pour un enfant, il faudra bien sûr adapter la dose en conséquence.

Un autre aspect particulièrement intéressant du **bois de santal** en été, c'est son effet sur la peau : c'est l'un des meilleurs autobronzants naturels. Si vous en prenez, vous pouvez rapidement prendre une belle teinte dorée. En passant seulement deux heures au soleil, vous donnerez l'impression de revenir de deux semaines aux Maldives !

Clara : Cela permet d'optimiser le peu de temps que l'on passe au soleil, car il est important de se rappeler qu'il ne faut pas s'y exposer excessivement.



L'Urucum

Clara : « J'ai entendu dire que nous pouvions utiliser l'**urucum** pour se préparer à l'exposition au soleil. Est-ce correct ? »

Joyce Villaume-Le Don : Oui, le **roucou**. C'est effectivement lié aux Antilles. Oui, cela fonctionne. Je ne connais pas précisément ses propriétés, mais j'ai découvert ce fruit lorsque je suis allée en Martinique. Il est en effet utilisé pour préparer la peau au soleil.

Cela dit, je ne connais pas ses propriétés ayurvédiques. Je n'ai pas encore fait de recherches à ce sujet. Il est possible qu'il ait un intérêt dans cette approche, même si je ne l'ai jamais vu utilisé en Inde. Cela dit, les deux régions étant tropicales, cela pourrait être envisageable.

Assimilation de l'eau

Clara : « Comment on sait que l'on n'assimile pas bien ? »

Joyce Villaume-Le Don : Lorsque le corps n'assimile pas correctement l'**eau**, on peut présenter des signes de **déshydratation**, même en buvant normalement. Si vous consommez de l'**eau** du robinet, il se peut qu'elle soit trop « *lourde* » pour certains, même si tout le monde n'a pas la sensibilité pour la percevoir.

Et paradoxalement, une mauvaise assimilation de l'**eau** peut aussi entraîner des signes d'excès, comme des **poches sous les yeux** ou de la **rétention**



d'eau. L'**eau** est alors mal gérée par l'organisme. Mais le plus souvent, c'est bien la **déshydratation** qui se manifeste, et cela surprend, car la personne a l'impression de boire suffisamment.

Dans ce cas, on observe un cercle vicieux : on boit, on a toujours soif, alors on augmente encore la quantité d'**eau**, sans résultat. Le problème ne vient pas de la quantité, mais de l'assimilation. C'est là-dessus qu'il faut agir.

Les sodas

Clara : « Et si on n'aime pas les sodas ? »

Joyce Villaume-Le Don : Les sodas sont complètement optionnels. On peut très bien s'en passer, notamment grâce à des alternatives comme la **citronnade** dont j'ai parlé, que vous pouvez facilement préparer vous-même avec du **citron jaune** ou du **citron vert**. En Inde, on utilise d'ailleurs souvent le **citron vert** : on appelle cette boisson **nimbu pani**, l'**eau citronnée**.

Je le précise : ajoutez un peu de **sucre** et une pincée de **sel**. Cela fonctionne très bien et constitue une boisson rafraîchissante, simple et efficace.

Clara : À propos des sodas, j'avais une question également. On parle ici de sodas contenant du **sucre** classique, et non de versions « zéro », « light » ou édulcorées à l'**aspartame** ? Car dans ce cas, on ne bénéficie pas de l'effet recherché lié à la présence de **sucre**.



Joyce Villaume-Le Don : Tous les **sodas** peuvent fonctionner, dans une certaine mesure, parce que l'**eau gazeuse** qu'ils contiennent est absorbée plus rapidement par l'organisme.

Maintenant, on ne va pas entrer dans le débat sur l'**aspartame** ou les **édulcorants**, ce n'est pas la question ici. Disons-le simplement : ce sont des matières qu'on pourrait qualifier de « techniques », mais pas forcément bénéfiques.

Par exemple, le Coca-Cola ou ce type de boisson en général, peut, dans certaines circonstances très spécifiques, avoir un usage ponctuellement justifié. Si vous êtes dans un pays chaud, que vous avez attrapé la turista, alors oui, dans ce contexte précis, le Coca peut être considéré comme ayurvédique, au sens où il répond à un besoin immédiat du corps.

Mais en dehors de ce genre de situation, cela reste une façon plutôt « junky » de se réhydrater. Cela fonctionne, certes, mais uniquement à court terme. **Ce n'est pas une solution à adopter sur le long terme.**

On peut l'envisager de manière exceptionnelle : vous venez de faire une randonnée, vous êtes dans un village que vous ne connaissez pas, vous ne buvez ni **vin** ni **alcool**. Dans ce cas, je préfère que vous preniez un Coca plutôt que de ne rien boire du tout. C'est une réponse ponctuelle à un contexte particulier, et dans ce cadre, pourquoi pas, cela peut même être « ayurvédique » dans l'esprit, parce que cela répond à un déséquilibre momentané.



Mais attention : il ne faut pas que cela s'accompagne d'effets secondaires négatifs. Comme on l'a déjà mentionné, tout excès de caféine en été n'est vraiment pas conseillé.

Clara : D'accord. C'est vrai que ce point est important à souligner : les sodas, dans ce contexte, peuvent être utilisés ponctuellement en cas de **déshydratation**, dans une situation bien précise.

Ils ne doivent en aucun cas être considérés comme une solution d'hydratation au quotidien. Ce n'est pas leur rôle, et leur consommation régulière peut entraîner d'autres déséquilibres.

La réglisse et la tension artérielle

Clara : « Doit-on faire attention à la **réglisse** par rapport à la **tension artérielle** ? »

Joyce Villaume-Le Don : Oui, en cas d'**hypertension**, ce n'est pas dramatique si vous consommez ponctuellement une tisane contenant de la **réglisse**. Le problème se pose surtout en cas d'usage prolongé ou quotidien, car effectivement, la **réglisse** peut faire monter la tension.

Cela dit, c'est un sujet intéressant, car à l'inverse, l'été favorise souvent l'**hypotension**. On observe généralement des chiffres un peu en dessous de la normale, notamment si la personne est déshydratée, la tension chute alors naturellement.



Dans ce cas, la **réglisse** peut être très utile. L'**hypertension** est un problème, certes, mais l'**hypotension** peut aussi être source d'inconfort, voire de malaise. La **réglisse** est donc particulièrement adaptée aux personnes sujettes à l'**hypotension**, et tout spécialement en été.

L'huile de sésame

Clara : « Je continue à appliquer de l'**huile de sésame** sous les pieds pour dormir. Est-ce que c'est toujours recommandé ? »

Joyce Villaume-Le Don : Pas en été, non. Je ne vous le recommande pas, car cela risque de chauffer excessivement votre corps. En revanche, à partir de l'automne, c'est tout à fait adapté. Durant l'automne et l'hiver, c'est même une très bonne pratique. Au printemps, ce n'est pas forcément indiqué, et pour la période printemps-été, il vaut mieux l'éviter.

Clara : Donc, comme vous l'avez conseillé, ce sera de l'**huile de coco** en été.

La bourbouille

Clara : « Des conseils pour traiter la **bourbouille** ? Cela correspond à un excès de transpiration provoquant des démangeaisons. »

Joyce Villaume-Le Don : Pour les **boutons de chaleur**, je ne connaissais pas vraiment le terme de **bourbouille**. Je les reconnais, mais je ne savais pas



comment les appeler. Oui, le **miliaria rouge**. C'est lié à la chaleur, on en retrouve souvent. C'est exactement ce dont je parlais : ces boutons apparaissent notamment quand on consomme trop d'aliments **acides** en été.

Pour traiter cela, la première chose à revoir, c'est justement l'alimentation, afin d'éviter ces **aliments acides**.

L'alimentation est essentielle, car ces boutons sont un signe que le foie a du mal à s'ajuster à la saison, souvent parce que le régime alimentaire ne convient pas.

Le jeûne en été

Clara : « Jeûner en été est-il recommandé ? »

Joyce Villaume-Le Don : Non, **jeûner** au sens strict, c'est-à-dire ne pas manger du tout, ce n'est pas recommandé en été. En revanche, pratiquer des **monodiètes**, c'est tout à fait bénéfique. Par exemple, des **monodiètes** à base de **raisin**, ou en Ayurvéda, on utilise souvent le **Kitchari**, ainsi que des monodiètes de **soupe**, de **gaspacho** ou de **fruits**.

En été, le corps perd beaucoup d'**eau** et de **minéraux**, ce qui le fatigue naturellement. Ne rien manger risque donc de vous affaiblir davantage et d'entraîner une baisse de vitalité qui se ressentira en automne.

Ainsi, faire des **monodiètes** est conseillé, mais **jeûner** complètement, non.