



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Soutenir le corps après une
chimiothérapie ou une radiothérapie
grâce à l'Ayurvédā**



Soutenir le corps après une chimiothérapie ou une radiothérapie grâce à l'Ayurvédā

Introduction

Clara : Je suis vraiment ravie de vous retrouver pour cette nouvelle session de *l'École de l'Ayurvédā*. Aujourd'hui, nous aborderons un sujet particulièrement sensible : **comment soutenir son organisme après une chimiothérapie ou une radiothérapie.**

Une fois les traitements terminés, on s'attend naturellement à pouvoir souffler, à retrouver une forme de normalité. Mais pour beaucoup, c'est à ce moment-là qu'une autre traversée commence. Le corps est alors épuisé, le système immunitaire fragilisé, la digestion perturbée, les tissus affaiblis. Le mental, lui, reste souvent en apnée.

La médecine moderne est puissante pour combattre la maladie. En revanche, elle propose peu d'outils pour réparer le terrain une fois le combat terminé. Alors, comment relancer la vitalité ? Comment aider les tissus à se régénérer ? Comment accompagner le corps sans le brusquer, quand il a déjà tout donné, souvent pendant des mois, voire des années ?



C'est là que l'Ayurvédā peut nous offrir des réponses précieuses. Elle part du principe que le corps possède une intelligence de régénération, à condition qu'on lui offre les bonnes conditions : un feu digestif protégé et stimulé, des tissus nourris, un mental apaisé et une énergie de vie relancée en douceur.

C'est ce que nous allons explorer ensemble aujourd'hui : comment l'Ayurvédā peut accompagner cette phase si particulière, grâce à des plantes toniques mais douces, des rituels simples pour renforcer la vitalité, et surtout une vision globale, respectueuse de chaque étape de la convalescence.

L'impact de traitements du point de vue ayurvédique

Clara : Pour commencer, Joyce, j'aimerais vous demander : comment l'Ayurvédā comprend-elle l'impact des traitements lourds, comme la chimiothérapie ou la radiothérapie, sur les **Dhatus** et l'énergie vitale ?

Joyce Villaume-Le Don : C'est un sujet un peu délicat, presque polémique, dont je parle souvent en dehors des conférences. Pour l'Ayurvédā, la chimiothérapie, la radiothérapie et l'hormonothérapie sont considérées comme des thérapies qui vicient le sang, c'est-à-dire qu'elles altèrent sa qualité, et qu'elles détruisent **Ojas**, l'essence vitale. En ce sens, ces traitements sont perçus comme des facteurs pouvant favoriser une récurrence du **cancer**.

Cela dit, ce n'est généralement pas une surprise pour les personnes que je reçois en cabinet. Beaucoup ont cette intuition et trouvent cela finalement assez logique.



En effet, un des éléments clés dans le développement d'un **cancer**, c'est la dégradation du **Rakta**, le **sang**, qui donne la vie. Lorsque celui-ci devient vicié, notamment trop **acide**, le terrain devient propice à la maladie. Or, ces traitements acidifient profondément l'organisme.

Il y a une sorte de course contre la montre entre l'évolution du **cancer** et le niveau d'acidité du corps, afin que la personne puisse être soignée avec ce type de thérapies.

Quand un **cancer** est galopant, ces traitements ont évidemment leur utilité et leur efficacité. Mais il faut aussi comprendre qu'ils provoquent une chute d'**Ojas**. Or, **Ojas**, c'est ce qui protège le corps contre la formation de **cellules cancéreuses**.

Ainsi, lorsqu'à la fois le **sang** et **Ojas** sont viciés par une thérapie, la situation devient problématique. Une personne qui sort de ces traitements sera donc plus vulnérable à une récurrence si son corps ne retrouve pas un terrain **alcalin**, si son immunité ne remonte pas, et si **Ojas** n'est pas restauré.

Ceci étant dit, il est impératif de rappeler qu'il ne s'agit en aucun cas de promouvoir l'idée qu'on peut se soigner uniquement de manière naturelle sans oncologue ni suivi médical. Il m'arrive de recevoir en cabinet des personnes atteintes de **cancers** agressifs qui souhaitent se soigner uniquement par l'Ayurvéda, dans un contexte, en plus, où cette approche ne peut même pas être appliquée dans toute sa profondeur. C'est une folie. C'est même une forme de suicide.



Je tiens donc à être très claire : **mes propos ne soutiennent en aucun cas une prise en charge du cancer exclusivement naturelle. C'est extrêmement dangereux.**

Si, personnellement, cela devait m'arriver, et que le **cancer** était galopant, je serais la première à dire : « *Très bien, je dois faire une chimiothérapie.* » Si le **cancer** était lent, j'irais sans doute dans une clinique spécialisée en Inde. Mais dans le cas d'un **cancer** agressif, il faut agir rapidement et fermement.

Je vois trop de personnes dans une forme de déni, qui pensent pouvoir tout soigner de manière naturelle. Mais les solutions naturelles, il fallait les mettre en place en amont, pour prévenir le développement du **cancer**. Une fois qu'il est bien installé, surtout s'il est galopant, il faut parfois une bombe atomique pour l'arrêter.

Clara : D'accord, merci pour ces précisions, qui sont vraiment essentielles à entendre. Elles sont très importantes.

Dans le cadre de notre échange aujourd'hui, l'Ayurvédā a justement un rôle précieux à jouer dans l'après. Comme nous allons le voir, il s'agit de comprendre comment elle peut accompagner le corps après qu'on ait « posé la bombe » avec la **chimiothérapie** : comment stabiliser l'organisme, comment favoriser sa régénération.

À ce sujet, j'aimerais vous poser quelques questions sur les traitements. Selon vous, quels sont les effets secondaires les plus fréquents qui, à vos yeux, méritent un accompagnement ayurvédique ciblé ?



Joyce Villaume-Le Don : Les conséquences apparaissent dès le début des traitements. Il y a d'abord une destruction de ce qu'on appelle les **Dhatu Agni**, c'est-à-dire les feux métaboliques présents dans les tissus. Cela entraîne une chute du métabolisme et une diminution des défenses immunitaires.

On observe aussi un affaiblissement du **Jathara Agni**, le feu digestif principal, chargé de la digestion des aliments. En conséquence, la personne perd souvent l'appétit, développe une tendance à créer de l'**Ama** et à s'intoxiquer avec les aliments, et tolère de moins en moins les aliments lourds.

À cela peuvent s'ajouter des symptômes liés à **Vata** dans le système digestif : **nausées, vomissements ou diarrhées**, par exemple.

Par ailleurs, la **chute des cheveux** est fréquente, bien qu'elle ne soit pas systématique. Il existe aujourd'hui certains traitements qui permettent de les préserver. Toutefois, la texture des cheveux est généralement altérée : ils deviennent plus fragiles. Par exemple, des cheveux qui repoussent en bouclant alors qu'ils étaient lisses indiquent un affinement de la **kératine**, signe d'un cheveu affaibli.

On note également d'autres effets possibles :

- une **baisse de fertilité** ;
- une **diminution de la libido** ;
- des **troubles de la sexualité** ;
- des impacts sur la **cognition**, notamment sur l'**attention** et la **mémoire**.



L'objectif sera donc d'agir sur tous ces plans, pendant les traitements si possible, et surtout après.

Les traitements ayurvédiques spécifiques

Approche holistique pour soutenir le foie

Clara : Nous verrons qu'il existe de nombreuses approches pour cela.

Je vous ai entendu dire, au début de notre échange, que **Ojas** avait été affecté, que le **sang** avait été acidifié, et que, par conséquent, de nombreuses **toxines** s'étaient probablement accumulées au cours des phases de chimiothérapie.

Comment peut-on soutenir le **foie** et les organes d'élimination après une chimiothérapie, sans mobiliser trop de ressources chez une personne qui est déjà fortement affaiblie ?

Joyce Villaume-Le Don : Il faudra ensuite adapter l'approche en fonction du type de **cancer**. En Ayurvédā, on distingue les **cancers** de type **Vata**, **Pitta** ou **Kapha**, selon leur nature, mais aussi selon la zone du corps atteinte.

De manière générale, on va utiliser :

- La **Guduchi** :



- renforcer le système immunitaire ;
 - augmenter **Ojas** ;
 - favoriser la régénération du corps ;
 - c'est une plante très bénéfique pour le **foie**.
- Le **Triphala** :
 - régénère tous les tissus ;
 - soutient la digestion ;
 - améliore la texture des cheveux et de la peau ;
 - améliore la vue.
 - Du **lait d'or** : Côté alimentation, on recommandera le **lait d'or**. Le **lait**, en Ayurvédā, est un **régénérant cellulaire** de base. Malgré les critiques dont il fait souvent l'objet aujourd'hui comme beaucoup d'aliments, il reste le tout premier aliment que notre corps a connu. Il existe donc une mémoire cellulaire liée au **lait**, que l'on peut mobiliser pour accompagner la régénération du corps pendant et après un **cancer**.

Le **lait d'or** contient du **curcuma**, dont les propriétés **anticancéreuses** sont aujourd'hui reconnues scientifiquement.



- Du **ghee** : On incorpore aussi du **ghee** dans l'alimentation, qui permet de relancer la capacité digestive, c'est-à-dire **Jatharagni**, affaiblie par les traitements. Le **ghee** est également une substance qui augmente fortement **Ojas**.

Ces quatre éléments, **Guduchi**, **Triphala**, **lait d'or** et **ghee**, sont des outils particulièrement précieux pendant, mais surtout après un **cancer**.

Clara : Concernant ces protocoles que vous recommandez, sur quelle période doivent-ils être utilisés ? Pour combien de temps les conseillez-vous ?

Joyce Villaume-Le Don : Il n'y a pas vraiment de durée limite pour ces protocoles, puisqu'il s'agit de soutenir la régénération. Ce sont des substances que l'on peut prendre sur le long terme.

Lorsqu'on les utilise, d'autres effets bénéfiques se mettent en place. En effet, ce sont des substances dites **Rasayana**, qui ont pour effet :

- de renforcer les tissus ;
- d'augmenter **Ojas** ;
- de stabiliser **Agni** ;
- de ralentir le vieillissement, si tout se passe bien.

Elles contribuent à reconstruire ce qui est endommagé.

Clara : On perçoit vraiment l'intelligence du végétal et de la nature.



Débuter la détox en post-traitement

Clara : Quels sont les signes qui indiquent qu'il est encore trop tôt pour entreprendre une **détoxification** active ou pour suivre les protocoles dont vous avez parlé ?

Comment les personnes peuvent-elles savoir qu'elles doivent encore attendre un peu avant de se lancer ?

Joyce Villaume-Le Don : En réalité, la **détoxification** se fait pendant le **cancer**. C'est cette phase de **détox** qui permet d'arrêter le développement des **cellules cancéreuses** et de détruire celles qui restent. Ces traitements sont donc très efficaces.

En revanche, après un **cancer**, ce n'est plus le moment de pratiquer une détox active, sauf pour le **foie**. C'est plutôt le temps des traitements dits **Rasayana**, comme ceux dont j'ai parlé précédemment.

On peut commencer dès les premiers signes de rémission à régénérer l'organisme tout en détoxifiant doucement le **foie**.

Clara : Si je comprends bien, les protocoles que vous avez évoqués précédemment peuvent être suivis pendant une chimiothérapie ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui.



Le Panchakarma

Clara : Vous parlez aussi beaucoup du **Panchakarma**, que j'ai compris comme une sorte de « reset » de l'organisme, reposant sur cinq actions. On peut donc imaginer que c'est une procédure assez puissante pour le corps.

Est-ce que vous le préconisez ? Est-il justifié d'envisager un **Panchakarma** après un **cancer** ? Pour quel profil cela peut-il être bénéfique, ou au contraire un peu risqué ?

Joyce Villaume-Le Don : Le **Panchakarma**, lorsqu'on soigne un **cancer** par l'Ayurvédâ, fait clairement partie du protocole. On réalise un **Panchakarma** pendant le **cancer**, avec des soins adaptés selon le type de **cancer**. Ce n'est pas la seule approche, mais c'est une composante importante.

Ce traitement peut aussi être effectué après pour favoriser la régénération. Ce qui change, c'est la nature des soins choisis, mais dans tous les cas, il y a cinq actions de purification, dont certaines seront utilisées selon les besoins.

Clara : Encore une fois, cette pratique ne se fait pas en France. Vous pouvez vous rapprocher d'un praticien ayurvédique pour la réaliser dans d'autres pays où elle est autorisée, comme la Suisse ou l'Inde, comme le rappelle souvent Joyce.



Les formulations spécifiques

Clara : Je vais rester un peu dans le domaine des plantes et des protocoles. Vous avez parlé de quatre plantes pouvant être prises pendant une **chimiothérapie**.

Auriez-vous des formulations ou des plantes à recommander particulièrement pour régénérer les tissus après les traitements ?

Joyce Villaume-Le Don : Nous pouvons utiliser de l'**Ashwagandha**, une plante maintenant un peu connue parce qu'elle est considérée comme adaptogène :

- Elle donne de la force physique.
- Elle aide à dormir.
- Elle prévient le stress.
- C'est un très bon régénérant du corps.

On peut l'utiliser si la capacité digestive revient chez la personne.

On peut aussi utiliser de l'**Amalaki**, qui est une substance un peu plus lourde que la **Guduchi** et le **Triphala** dont j'ai parlé.

L'**Amalaki** est le fruit le plus régénérant du règne végétal, utilisé sous forme de poudre, et elle est considérée comme une des meilleures substances pour stabiliser le vieillissement, l'âge et régénérer le corps.



Enfin, on peut donner du **Shilajit**. Le **Shilajit** est une roche qui exsude dans l'Himalaya. C'est une roche qui émet une sorte de bulles d'exsudat. On récupère cet exsudat pour en faire du **Shilajit**, qui est bourré de minéraux et peut être utilisé en **post-cancer** pour régénérer l'ensemble du corps.

Conseils alimentaires

Clara : Merci beaucoup pour ces précisions. Comment peut-on adapter l'alimentation en post-traitement ? Faut-il privilégier une phase de légèreté pour détoxifier le corps, ou au contraire, privilégier des aliments qui favorisent la reconstruction ?

Vous avez mentionné le **lait d'or** précédemment. Avez-vous d'autres aliments à recommander ou, au contraire, à éviter absolument ?

Joyce Villaume-Le Don : Ce que nous conseillons, c'est une cure intensive de régénération, dont je n'ai pas forcément encore parlé. Elle peut être réalisée une semaine par mois, ou sur une période plus longue.

En pratique, on propose une monodiète à la personne, composée de **riz** cuit dans du **lait**, uniquement à midi et le soir.

Le matin, on prend des **confitures régénérantes** (attention, quand je dis « confiture », il ne s'agit pas des confitures industrielles, mais d'une préparation spécifique). On utilise des substances appelées **Amalaki Rasayana**. J'ai mentionné que l'**Amalaki** est l'un des fruits les plus régénérants du règne végétal.



On prend environ quatre à cinq cuillères à soupe le matin, sans autre petit déjeuner, afin de faciliter la digestion. Ensuite, on ne consomme que des aliments qui augmentent **Ojas** et ne sollicitent pas trop la digestion.

C'est une monodiète un peu monotone, mais elle favorise une vraie régénération mentale et physique, tout en stimulant **Agni**. Souvent, je recommande ces cures au moment de l'automne.

Ici, il s'agit d'une démarche active de régénération.

Clara : Si j'ai bien compris, pour récapituler, il s'agit d'une monodiète d'une semaine, durant laquelle, le matin, on prend jusqu'à cinq cuillères d'une confiture ayurvédique à base d'**Amalaki**. Pour les autres repas de la journée, ce sera uniquement du **riz** blanc, c'est bien ça ?

Joyce Villaume-Le Don : Du **riz basmati**.

Clara : Du **riz basmati**, cuit dans du **lait**. La cure dure environ une semaine ?

Joyce Villaume-Le Don : Cette cure peut durer aussi longtemps que souhaité, mais il faut pouvoir la supporter sur le plan psychologique.

Clara : Oui, c'est vrai que ce n'est pas très simple. C'est un peu restrictif, mais j'imagine qu'au bout de quelques jours, de nombreux effets bénéfiques commencent à se manifester.

Joyce Villaume-Le Don : Les effets se font sentir dès la première matinée. On est toujours content, il faut juste accepter que l'alimentation ne soit pas très ludique.



Habitudes quotidiennes

Clara : Je voulais aborder un peu la régénération du côté mental. Quelle place accordez-vous au mental et à la force mentale dans ce processus de régénération ?

Comment peut-on soutenir l'équilibre émotionnel et la confiance en soi, souvent fragilisés après un **cancer** ? Avez-vous des pratiques spécifiques pour cela ?

Joyce Villaume-Le Don : Ce n'est pas tant une question de renforcer le mental, mais plutôt de voir si la personne a compris et modifié ce qui n'allait pas dans son fonctionnement.

Cela vaut pour toutes les maladies, mais souvent c'est un aspect un peu optionnel. Pour un **cancer**, en revanche, ce n'est pas du tout optionnel. Il est essentiel de se demander : ai-je compris ce que je devais changer ?

Il ne s'agit pas tant de mesurer la force mentale, souvent encore présente en **post-cancer**, mais plutôt de vérifier si la personne est dans le déni ou si elle a réellement intégré et modifié les comportements ou éléments de sa vie qu'elle devait changer.

Clara : On comprend que la régénération passe aussi par une introspection durant toute cette phase.

Pour accompagner ce travail intérieur de se recentrer sur soi, avez-vous des **mantras** à recommander ?



Joyce Villaume-Le Don : Cela peut être pratiqué dès la phase de **cancer**. Le mantra **OM**, qui est un régénérant vibratoire, peut être répété 108 fois par jour. Cette pratique est recommandée pendant le **cancer** et en **post-cancer**. Elle aide aussi à soutenir un travail sur soi.

Par ailleurs, il est conseillé de faire du **Nasya** quotidiennement, des inhalations, notamment avec du **ghee**, à raison de quatre gouttes dans chaque narine. Cela contribue à renforcer naturellement le mental.

La dimension psychologique

Clara : Parmi les personnes qui viennent vous consulter en cabinet, avez-vous remarqué des pièges fréquents ?

Vous avez évoqué en début d'échange celles qui veulent se soigner uniquement par des méthodes naturelles, ce que vous avez qualifié de suicide. En dehors de cela, y a-t-il d'autres erreurs ou attitudes que vous observez souvent chez ces personnes qui cherchent à guérir ?

Joyce Villaume-Le Don : Non, au-delà de ça, c'est souvent la limite de l'auto-médication. Les personnes prennent telle ou telle substance parce qu'elles ont entendu que c'était bien, sans forcément faire le bon choix ni comprendre l'efficacité réelle.

Cela dit, je ne minimise pas du tout l'impact des thérapies naturelles et de l'Ayurvéda dans la lutte contre le **cancer**. Elles sont efficaces, mais surtout dans le cadre d'un **cancer** lent, qui met des mois voire des années à se développer. Dans ces cas-là, on a le temps de se concentrer à 100% sur des



traitements naturels, à condition que le diagnostic ait été validé par un oncologue et d'autres spécialistes.

En revanche, pour un **cancer** galopant, où c'est une course contre la montre, il faut utiliser tous les moyens en même temps, pas seulement le naturel. Je le répète parce que c'est important et ce sont les deux grandes erreurs que je vois souvent.

Par ailleurs, certaines personnes prennent à la légère la gravité de leur **cancer**.

Le **cancer** est une maladie qui peut être mortelle. Certes, certains **cancers** ont un bon pronostic, mais la menace est bien réelle. Parfois, je dois vraiment « sonner les cloches » aux patients, parce qu'ils rechignent à suivre les traitements ou à accepter certaines plantes ou recommandations, préférant se concentrer sur ce qui leur plaît. Parfois, je me demande s'ils réalisent vraiment ce qu'il en va de leur vie.

Ce que je vois aussi, et c'est encore plus inquiétant, ce sont des personnes totalement inconscientes de leur situation, qui refusent même d'aller consulter un oncologue alors qu'elles ont déjà une **tumeur** visible ou qui leur cause des problèmes importants. J'ai vu ce genre de cas, malheureusement.

C'est souvent une forme d'immaturation psychologique face à la gravité de la maladie et aux moyens nécessaires pour la combattre.

Clara : Comme vous l'avez souligné plusieurs fois au cours de notre échange, il est vraiment crucial de se faire accompagner par des professionnels, et



idéalement plusieurs, pour avoir différents avis et surtout pour bien comprendre la gravité de sa propre situation.

Comment accompagnez-vous, en post-traitement, les personnes qui vivent dans une grande **peur de la récurrence** ?

Joyce Villaume-Le Don : Ce qu'il faut comprendre, c'est qu'une personne qui a eu un **cancer** et qui est en rémission a remporté une victoire. En réalité, il y a eu une vraie victoire. Donc, la peur est souvent beaucoup moins intense qu'au moment du diagnostic ou du traitement.

Bien sûr, la peur d'une récurrence peut exister, mais psychologiquement, quand on a déjà vaincu une fois cette épreuve, on a beaucoup moins peur si la situation devait se représenter. De plus, la récurrence n'est en aucun cas une certitude.

Je n'ai donc pas vraiment à gérer la peur de la récurrence en post-traitement. Par ailleurs, la médecine moderne propose parfois des traitements dits préventifs, comme l'hormonothérapie, mais sur ce point, je ne suis pas d'accord. Selon l'Ayurvédā, ces traitements peuvent être plus problématiques qu'autre chose.

Mon objectif principal n'est pas de traiter psychologiquement la peur, mais plutôt d'identifier les causes profondes qui ont pu provoquer le **cancer**, et surtout de mettre en place des traitements préventifs concrets : régénérer le corps, augmenter **Ojas** et renforcer l'**Agni**.

Il faut aussi rendre le corps à nouveau **alcalin**, car un corps alcalin ne favorise pas le développement de **cellules cancéreuses**.



Enfin, il est important de faire un suivi psychologique afin de s'assurer que la cause a bien été comprise et traitée, pour que le « message » ne revienne pas.

Conclusion

Clara : Quel conseil donneriez-vous à une personne qui souhaite reprendre sa vie en main après les traitements, mais qui se sent un peu perdue, comme vidée de son énergie ?

Joyce Villaume-Le Don : La **diététique** est un excellent point de départ, car elle a un impact très clair sur la vitalité. Il s'agit de mettre en place une alimentation adaptée, associée à une hygiène de vie quotidienne conforme à la **Dinacharya**, la routine ayurvédique.

Cela permet de remettre en place les piliers fondamentaux de la santé :

- Le sommeil ;
- L'alimentation ;
- L'activité physique ;
- La qualité de l'entourage ;
- Il est essentiel d'éliminer les mauvaises habitudes, comme les addictions.



Clara : D'accord. Merci pour cette précision. Merci aussi beaucoup pour cet échange qui a été très instructif.

J'espère que cette session apportera des pistes concrètes et de nombreux outils pour les personnes qui traversent cette dure épreuve qui, comme vous l'avez rappelé plusieurs fois, peut être couronnée de victoires à bien des égards.

Je vous remercie pour cet échange. Je vous dis à très bientôt.

Joyce Villaume-Le Don : À bientôt.

Message important

L'Ayurvédā est une médecine personnalisée qui s'adapte à chaque profil et aux déséquilibres de chacun. **Demandez toujours à votre médecin ou à votre praticien spécialisé avant de commencer un nouveau protocole.**