

# L'ayurveda, une réponse naturelle à chaque âge de la vie d'une femme

Texte de la Conférence donnée  
au Salon "Médecines Douces" le 27 janvier 2006

*par Laurence CAUSSADE- MAUPIED  
Educatrice de Santé en Ayurveda*

Bonjour, je m'appelle Laurence CAUSSADE-MAUPIED, j'ai 40 ans, et je suis Educatrice de Santé en Ayurveda. C'est un terme qui peut vous paraître un peu barbare mais il signifie simplement que j'accompagne des personnes dans leur recherche de la santé ou de l'équilibre grâce aux enseignements de l'Ayurveda.

Il signifie aussi que je ne suis pas médecin ayurvédique, mais que mon activité de thérapeute est plus proche de celle d'un guide ou d'une messagère, car la force de l'ayurveda est aussi de pouvoir agir en prévention, avant que la maladie ne s'installe.

J'ai découvert ma voie sur le chemin de l'Ayurveda aux hasards de la vie, après avoir été longtemps chargée de communication dans le domaine de la Santé, et après avoir rencontré le Yoga. Je m'y suis formée - et je continue toujours - en France, et je reçois des patients comme vous et moi pour les aider à regagner la responsabilité de leur santé.

Mon objectif est avant tout dans cette démarche d'utiliser les principes multimillénaires de l'ayurveda pour les rendre accessibles ici et maintenant. L'Ayurveda est universel, et pour moi il est important de participer à sa diffusion au delà des frontières de l'Inde.

Je voudrais aujourd'hui partager avec vous une toute petite partie de ce que j'ai découvert sur ce chemin.

## L' Ayurveda

Avant tout, je voudrais, pour ceux qui ne connaissent pas du tout les principes de l'Ayurveda, vous dire en quelques mots ce qui est pour moi l'essence de cette science multimillénaire.

C'est le plus vieux système de santé au monde, et il est considéré comme la mère de toutes les médecines. Ses principes de base n'ont jamais changé à travers les siècles tout simplement parce qu'ils proviennent des lois universelles de la nature qui sont éternellement vraies.

L'ayurveda c'est la "connaissance de la vie", et la vie est en perpétuel mouvement. C'est donc la connaissance globale des moyens de vivre sa vie quotidienne en harmonie avec la nature ou les principes cosmiques.

Dans cette vision, le microcosme est à l'image du macrocosme : c'est à dire que ce qui se passe dans le monde et la nature se déroule de la même façon à l'intérieur de notre corps.

Mais c'est aussi un système énergétique, basé sur l'observation du fonctionnement de la nature pour comprendre les aspects physiques et non-physiques de la vie.

Si je vous dis que nous sommes tous différents, cela vous semble être une évidence. Vous savez que certains d'entre nous ont plutôt chaud, d'autres plutôt froid, que certains ont une digestion rapide et sans problème, pendant que d'autres passent des heures à digérer le même repas, que certains ont un esprit vif et apte à concevoir les concepts abstraits alors que d'autres ont au contraire une intelligence émotionnelle plus développée... et que chaque individu est donc totalement unique dans ses caractéristiques physiques, mentales, psychologiques, émotionnelles.

Si on est d'accord avec ce principe, il est donc évident que du fait de nos différences, les substances que nous allons prendre pour nous soigner ne vont pas avoir le même effet sur nos corps différents, et que les aliments dont nous allons nous nourrir ne vont pas avoir le même effet sur nos métabolismes, différents.

On acceptera aussi que ce qui est un nectar pour l'un peut être un poison pour l'autre et il n'est donc pas possible d'appliquer un même traitement pour tous, ni même de conseiller un régime alimentaire identique à des êtres qui fonctionnent de façon si différentes.

Ca, l'Ayurveda l'a compris depuis des milliers d'années et c'est sa force. Cette théorie, qui s'appelle Tridosha, est la base du système ayurvédique. L'ayurveda reconnaît trois forces naturelles ou biologiques appelées doshas qui gouvernent notre environnement et toute la manifestation à l'extérieur de nous mais aussi toutes les fonctions à l'intérieur de nous. Ce sont les forces du mouvement, ou Vata, de la transformation, ou Pitta et de la cohésion, ou Kapha.

Et à partir de ce système, nous allons donc pouvoir choisir avec beaucoup plus de précision et d'efficacité la plante ou le régime alimentaire adapté à une personne donnée, à un moment donné, dans un environnement donné.

C'est pourquoi, et je dois insister là dessus, il ne me sera pas possible aujourd'hui de vous donner des indications précises quant aux traitements ou régimes alimentaires à suivre, car chaque cas est spécifique et nécessite donc un traitement spécifique.

L'ayurveda utilise donc de multiples moyens naturels pour nous permettre de retrouver notre équilibre physique et mental :

- l'alimentation ;
- le contrôle de l'hygiène de vie (les rythmes, horaires, activités)
- les soins corporels incluant les différents massages ;
- la phyto et l'utilisation des épices en tant que médicaments ;
- les exercices physiques et notamment le hatha yoga, et autres formes de pratiques énergétiques ;
- les exercices de contrôle du mental et des émotions : respiration, relaxation, méditation, visualisation et toutes les autres pratiques du domaine du yoga ;
- les thérapies dites subtiles qui agissent sur le corps subtil par l'intermédiaire des sens et du mental : aromathérapie, thérapie par les sons, thérapie par les gemmes ou pierres précieuses, thérapie par les couleurs. Mais on peut également inclure l'homéopathie, les élixirs floraux, la lithothérapie, etc...
- les thérapies de purification ou PANCHA KARMA qui permettent d'inverser le processus de maladie en purifiant le corps et l'esprit en profondeur et qui sont spécifiques à l'Ayurveda.

Pour l'ayurveda, chacun d'entre nous est donc un complexe corps-esprit qui ne doit pas être fragmenté en parties mais plutôt approché et traité de façon globale.

## **La femme aujourd'hui**

Alors, si j'ai choisi de vous parler des femmes aujourd'hui c'est avant tout parce que j'en suis une et qu'il est plus facile de partager ce que l'on est.

C'est aussi parce que je crois beaucoup en la faculté du féminin d'améliorer ce monde dans lequel nous vivons, et d'y apporter plus d'humanité.

Et enfin, c'est surtout parce que nous, les femmes de ce siècle, nous sommes à mon sens aujourd'hui sollicitées sur tous les fronts du quotidien : la vie personnelle et affective, professionnelle, la maternité, le souci de l'apparence physique...

Nous subissons de multiples pressions de la société mais également de nous-même à tenter souvent désespérément d'accomplir tous ces rôles à la perfection. Et dans cette quête impossible, nous finissons par crouler sous

les responsabilités, épuisées et démunies, et souvent coupées du véritable pouvoir de notre féminité.

Les femmes aujourd'hui consomment deux fois plus de psychotropes que les hommes, et je ne pense pas que cela soit lié à une soi-disant "fragilité émotionnelle"...

Nous vivons également dans une société qui prône des idées, des valeurs masculines : le pouvoir, l'efficacité, la rentabilité, et nous tentons souvent inconsciemment de nous y conformer, au détriment du respect de notre féminité.

Voilà, donc il est temps de retrouver un peu plus d'attention à notre féminin dans nos vies : plus de douceur, plus d'écoute de nos besoins spécifiques, plus d'attention, plus d'intériorité.

Aujourd'hui, il n'existe quasiment plus de rites de passage dans nos sociétés occidentales. La force de l'ayurveda est juste de nous remettre en contact direct avec ce qui se passe dans nos corps et nos esprits de femmes à certains moments de notre vie.

Je voudrais vous amener à faire ce voyage à travers les différents âges de notre vie, qu'ils soient pour vous passés ou à venir, et à explorer ensemble les problèmes principaux que nous rencontrons et bien sûr la vision élargie qu'en offre l'ayurveda.

Evidemment, c'est un sujet immense et je ne pourrai traiter pour chacun des trois principaux âges de la vie, l'adolescence, la femme active et la maturité, que quelques thèmes qu'il me semble fondamental de développer, car en changeant notre façon de voir les choses pour nous d'abord, nous pouvons petit à petit changer le monde autour de nous.

## **L'adolescence**

Je ne pense pas qu'il y ait beaucoup d'adolescentes parmi nous, donc je vais m'adresser aux mères et aux grand-mères qui l'ont été.

Ces femmes en devenir ont besoin que vous les guidiez, que vous les accompagniez, que vous partagiez avec elles votre expérience de cet âge-là de la vie et des difficultés qu'elles peuvent y rencontrer, même si personne ne l'a jamais fait pour vous.

Vous devez leur rappeler comme elles sont belles, intelligentes, créatives et intéressantes pour leur permettre d'asseoir leur confiance dans la vie plutôt que d'en subir les pressions.

L'adolescence est cette première phase de passage. C'est un âge très sensible, car toutes les phases de transition sont considérées en Ayurveda comme des passages perturbants et déséquilibrants pour le corps comme pour l'esprit. C'est par exemple le cas des changements de temps au printemps ou à l'automne, où nous tombons facilement malade, ou encore du passage du jour à la nuit, si difficile pour les bébés...

De ce fait, c'est une période de la vie qui, pour l'Ayurveda, compte tenu de son instabilité, nécessite que l'on mette en place une régularité de vie à tous les niveaux :

- D'abord en préservant le sommeil. Cela semble être une évidence puisqu'il est nécessaire pour maintenir les fonctions vitales, mais là encore, l'Ayurveda apporte une compréhension supplémentaire et capitale.

Le sommeil permet à l'esprit de digérer. De la même façon que notre corps physique a besoin de digérer la nourriture que nous lui apportons, l'ayurveda reconnaît que l'esprit a besoin de digérer les expériences vécues et les impressions sensorielles reçues. Quand on connaît le tourbillon émotionnel, relationnel, psychologique que représente l'adolescence avec ses expériences intenses, la découverte du sentiment amoureux, on comprendra combien il est particulièrement important à cet âge de la vie de préserver un temps de sommeil suffisant pour intégrer ce travail de l'esprit. Et un temps suffisant pour un adolescent est d'environ 9 à 11 heures.

- Ensuite, il est très important de mettre en place une éducation alimentaire précoce. Et à ce propos, je pense à deux problèmes :

Le premier est la question des régimes amaigrissants : l'image stéréotypée de la beauté véhiculée par notre société fait beaucoup de dégâts chez les jeunes filles. Il est important de leur apprendre au plus tôt à respecter leur corps, à accepter qu'il en existe différentes formes, des minces et des plus rebondis.

L'ayurveda nous permet de prendre conscience que nous sommes tous différents et de reconnaître que chaque type de constitution a ses avantages et ses inconvénients.

Par exemple, les jeunes femmes ayant un corps plus charpenté (de type Kapha) auront une meilleure stabilité émotionnelle, une plus grande endurance et résistance physique à la maladie, une meilleure longévité. Ce serait donc une immense perte de temps et d'énergie pour elles de chercher à ressembler à un mannequin anorexique et de s'éloigner de sa nature profonde.

Cette prise de conscience que nous offre l'Ayurveda est essentielle car il ne faut pas oublier que les régimes à cet âge-là, et je vous rappelle que nous parlons d'une période très instable, peuvent rapidement mener aux troubles alimentaires que sont l'anorexie et la boulimie.

Le second problème propre à cet âge, et directement lié à l'alimentation, est celui des problèmes de peau et l'acné.

Pendant cette phase de transition qui prépare le corps aux transformations progressives, grâce au système hormonal, toutes les toxines qui ont été accumulées pendant les années précédentes dans le système vont devoir être évacuées. Souvent, les organes excrétoires habituels que sont les poumons, le colon, le foie ne sont pas prêts à faire ce travail supplémentaire, à cause d'un régime alimentaire déséquilibré et d'une mauvaise digestion et les toxines vont donc chercher à sortir par la peau.

L'ayurveda nous offre des moyens naturels de venir à bout de ces problèmes à travers le régime alimentaire, l'exercice physique qui va accélérer l'élimination des toxines et soutenir la capacité digestive, et avec l'aide de produits à base de plantes très utilisés en Ayurveda, comme le Triphala ou le Gel d'Aloe Vera qui sont des laxatifs très doux, sans effets secondaires, et qui ont surtout un fort pouvoir de régénération.

Enfin, l'adolescence est généralement l'âge où l'on débute sa sexualité, ce qui pose le problème de la contraception.

La pilule (plus spécifiquement celle combinant oestrogènes et progestatif) vient d'être classée comme substance cancérigène pour l'être humain par les experts du Centre International de Recherche sur le Cancer.

De plus, tout traitement à base d'hormones synthétiques va perturber le bon fonctionnement du système endocrinien et souvent, à l'arrêt du traitement, on se rend compte que le cycle menstruel et la digestion sont fortement perturbés.

Il n'existe pas à l'heure actuelle de contraceptifs ayurvédiques à base de plantes ayant fait l'objet d'essais cliniques mais il est important de se poser la question de l'intérêt de faire subir des risques importants de déséquilibre, voire de maladie, à une jeune fille dont le corps et le psychisme sont encore en cours de formation... Il existe d'autres formes de contraception moins agressives.

L'un des premiers sujets vraiment intime que va partager une mère avec sa fille est celui de la question du cycle menstruel qui va se mettre en place doucement et va ponctuer environ 35 à 40 ans de leur vie de femme.

Il est là aussi très important que vous partagiez avec vos adolescentes l'expérience et la compréhension que vous avez du cycle menstruel.

C'est symboliquement l'apparition des premières règles qui va marquer pour l'adolescente le premier pas dans cette seconde phase de la vie.

## **La femme adulte**

Ceci nous amène à aborder la deuxième phase de la vie d'une femme : sa vie active, d'adulte, sa vie sexuelle, et enfin, pour la plupart d'entre nous, sa vie de mère. C'est une vie qui est très souvent tournée vers l'extérieur et les multiples sollicitations de nos activités ou des êtres qui nous entourent.

Nous risquons de nous oublier, de nous fragmenter, et ce manque d'unification de nos différentes énergies nous amène souvent à rencontrer des déséquilibres importants au niveau physique, émotionnel ou mental.

### Le cycle menstruel

Pour commencer avec la question du cycle menstruel, là je voudrais dire une chose essentielle : selon l'Ayurveda, les règles ne sont pas naturellement douloureuses ou problématiques, comme le pensent beaucoup de femmes parce qu'elles l'expérimentent chaque mois.

Elles peuvent le devenir du fait de blocages, spécifiquement celui de l'énergie qui gouverne l'évacuation des déchets du corps, dont le sang menstruel, ou du fait de la présence de toxines qui vont empêcher la libre circulation des fluides et des énergies dans le corps.

Elles peuvent également se déséquilibrer du fait de la réduction et de l'affaiblissement des tissus corporels, notamment des tissus adipeux qui sont nécessaires pour la synthèse des hormones sexuelles, et là encore nous sommes confrontés aux dangers de régimes alimentaires déséquilibrés. Le corps de la femme est ainsi fait qu'il a besoin d'une certaine quantité de graisse pour permettre au système hormonal de fonctionner harmonieusement.

On commence également à entendre parler de plus en plus dans les médias de l'intérêt réel pour une femme d'avoir des règles. En septembre, le magazine Elle titrait l'un de ses articles "Des règles quand je veux, si je veux". Dans quelque mois, sortira en France une pilule (Seasonale) qui prise en continu ne provoquera plus que 4 cycles menstruels par an. Je ne peux m'empêcher de me demander jusqu'où le besoin de contrôler le corps ou de le rendre "perfectible" va aller...

D'abord, cette idée transmet déjà en elle-même une perception négative des menstruations et du cycle féminin pour les jeunes filles.

Là encore, l'Ayurveda nous ramène vers l'essentiel : la nécessité là encore de respecter la nature de notre condition. A travers ce cycle, chaque mois, nous vivons à l'intérieur de nous le grand cycle de la nature. Ce qui meurt en hiver renaît au printemps, et de la même façon, pendant les règles, nous vivons un temps nécessaire pour l'intériorité et le repos qui va pouvoir donner naissance à un nouveau cycle de vie.

Dans la perspective ayurvédique, des règles régulières et harmonieuses sont vraiment un moyen pour chaque femme de purifier son sang chaque mois. Selon l'Ayurveda, c'est probablement la raison pour laquelle les femmes vivent plus longtemps que les hommes. En effet, s'il n'y a pas fécondation, les tissus nutritifs qui ne sont pas utilisés vont devenir une forme de toxines et être expulsées par le flux menstruel, et le corps va profiter de ce processus pour éliminer également toute les toxines qui se sont accumulées dans le sang durant le mois.

Par contre, en cas de blocage ou de perturbations sérieuses des règles, ces impuretés ne vont pas être éliminées et vont petit à petit aller envahir d'autres parties du corps, à travers la circulation sanguine. Selon l'Ayurveda, les irrégularités menstruelles constituent l'une des causes principales de nombreuses maladies dont notamment certaines formes d'arthrite comme la polyarthrite rhumatoïde.

D'autre part, je vous le rappelle, il n'y a pas de situation standard en ayurveda : le cycle n'est pas forcément de 28 jours, l'ovulation ne se fait pas forcément au 14<sup>e</sup> jour, tous les paramètres sont différents selon chaque femme, évoluent à différents moments de leur vie, et doivent donc être traités de façon spécifique.

Là encore, la prise en charge sera individualisée, consistant en un régime alimentaire et une hygiène de vie adaptées, de l'exercice physique, des

exercices destinés à apaiser les troubles psychologiques ou émotionnels, issus du yoga, comme la relaxation, la respiration, la méditation. On va parvenir ainsi à rééquilibrer en douceur le système hormonal et à résoudre des problèmes tels que l'arrêt des règles, les problèmes menstruels (douleurs et autres difficultés), les règles trop abondantes, etc... et parfois avec des remèdes très simples. Par exemple :

- Un régime végétarien (donc sans apport de viande, donc de sang) permet de diminuer considérablement les pertes de sang chaque mois.
- Supprimer la caféine (thé, café, chocolat) permet d'obtenir une amélioration nette des problèmes fibrocystiques du sein.

Je voudrais ajouter une dernière chose au sujet des problèmes hormonaux que nous pouvons rencontrer.

Nous vivons dans un environnement saturé de molécules chimiques : les engrais et pesticides dans les aliments, les produits chimiques à l'intérieur de nos maisons, dans l'air que nous respirons, dans les produits ménagers, les médicaments ou dans les cosmétiques que nous nous mettons tous les jours sur la peau et les cheveux.

Il est bien connu aujourd'hui dans les milieux scientifiques indépendants des lobbys industriels que ces produits chimiques qui pénètrent dans notre corps ont une action similaire à celles des oestrogènes, et vont donc déranger notre système hormonal. En d'autres termes, nous sommes sous l'influence permanente d'un excès d'oestrogènes. Et nous découvrirons peut-être bientôt que cette hyperoestrogénie est responsable de l'explosion des cancers hormono-dépendants, des problèmes de stérilité ou de difficulté à concevoir qui sont de plus en plus nombreux chez les hommes comme chez les femmes.

La plupart des femmes que je reçois et qui rencontrent des problèmes menstruels ou hormonaux présentent des signes d'un excès d'oestrogènes : seins gonflés et douloureux, des ballonnements, de la rétention d'eau ou une prise de poids, de l'irritabilité ou de la nervosité...

Là, encore, j'essaie de transmettre la leçon de l'ayurveda : revenons à des produits ou des modes de vie plus naturels. On ne peut pas contrôler l'air qu'on respire mais on peut choisir sa nourriture, ses produits ménagers, et surtout, pour nous, les produits de beauté qu'on utilise chaque jour. Choisissez des produits d'origine biologique, sans conservateurs chimiques comme les parabènes, sans aluminium, sans parfums synthétiques, et votre corps vous remerciera.

Je voudrais à présent vous parler de deux sujets sensibles qui sont intimement liés : il s'agit de la sexualité et de l'un des événements majeurs de la vie d'une femme, à savoir la conception, la grossesse et la maternité. Je suis consciente de la difficulté qu'il peut y avoir à entendre et à appliquer certaines des choses que je vais vous dire à ce sujet, tant elles nous paraissent parfois inconciliables avec notre vie. Là encore, essayons simplement de les entendre et de s'en inspirer dans la mesure de nos possibilités.

### La sexualité

Lorsque j'ai commencé à étudier l'ayurveda, j'ai été très étonnée qu'une des 8 branches de ce système médical soit entièrement consacrée aux thérapies aphrodisiaques (Les autres étant la médecine interne, les maladies de la tête et du cou, la chirurgie, le traitement des empoisonnements, la pédiatrie, la régénération et la psychologie).

La compréhension ayurvédique des substances aphrodisiaques dépasse de très loin leur simple utilisation pour l'amélioration des performances sexuelles.

L'ayurveda accorde une grande importance à la sexualité en tant que composante essentielle d'une relation harmonieuse entre un homme et une femme et le plaisir physique est destiné à nourrir une meilleure compréhension mutuelle mais aussi à créer l'harmonie du couple, de la famille et par conséquent de la société.

Je rencontre souvent des femmes désorientées et démunies, qui ont perdu leur désir sexuel - j'en ai aussi fait partie - souvent parce qu'elles ne

savent pas comment vivre pleinement leur féminité, ou parce que les soucis de la vie les ont coupées d'une partie de leur énergie vitale.

Pour l'Ayurveda, il y a de multiples causes possibles à cette situation :

- des relations sexuelles non satisfaisantes, qui viennent souvent d'une incompréhension mutuelle des partenaires. Qu'elles soient stressantes, inappropriées ou excessives, elles sont la source d'une perte importante de l'essence de la vitalité que l'on appelle Ojas. Cela entraîne un affaiblissement à tous les niveaux, spécifiquement au niveau immunitaire, et cela peut également perturber le cycle menstruel.

- Le manque de nutrition correcte des tissus corporels, lié soit à une alimentation soit à une digestion et une assimilation incorrectes, créent à long terme un affaiblissement des tissus reproducteurs, qui sont dans l'anatomie ayurvédique, les tissus les plus raffinés et les plus subtils du corps. Ce processus entraîne inmanquablement une diminution de la libido. Donc, là encore l'ayurveda a des solutions complémentaires à offrir.

L'ayurveda recommande, dans l'absolu, que l'acte sexuel soit pratiqué dans le cadre d'une relation de confiance, d'amour, dans un souci véritable d'union de façon à que les partenaires puissent vraiment s'abandonner et laisser l'énergie circuler librement à tous les niveaux de l'être.

Mais nous savons bien que cet idéal n'est pas toujours réalisable dans les difficultés relationnelles que nous vivons et plus particulièrement dans notre recherche de l'âme sœur qui ressemble plus souvent à une espèce de zapping relationnel, parfois angoissant, souvent difficile.

Si l'ayurveda nous conseille de contrôler la fréquence des rapports sexuels ce n'est pas dans un souci de morale - l'ayurveda n'a jamais aucun jugement moral - c'est pour préserver notre énergie vitale, et là encore, cela se fera différemment selon la constitution de chacun, et la saison de l'année. Il y a toujours le souci du respect de la nature profonde de chacun.

L'acte sexuel augmente considérablement le dosha Vata dans le corps et peut s'il est pratiqué en excès amener des déséquilibres importants.

Il est donc important pour l'ayurveda d'utiliser les substances aphrodisiaques pour régénérer les fluides sexuels ou les tissus reproducteurs. Ces produits sont eux-mêmes pour la plupart, les éléments reproducteurs d'un animal ou d'une plante, par exemple : le lait, le ghee ou beurre clarifié, les noix de toutes sortes, qui sont des aliments extrêmement riches et concentrés, les pistils du safran, etc.. On utilise également certains produits stimulants ou piquants comme le gingembre, l'ail ou l'oignon, et la pharmacopée ayurvédique dispose de certaines plantes réputées pour nourrir et tonifier les tissus reproducteurs, et restaurer Ojas. Vous en avez peut-être entendu parler : l'ashwaganda, le shatavari, le tribulus ou Gokshura, etc...

Je lis parfois dans les journaux des conseils quant à l'utilisation de ces plantes extraordinaires et je voudrais vous mettre en garde contre l'usage inapproprié de ces plantes : pour qu'elles soient un vrai nectar, le corps soit être propre et débarrassé de toutes ses toxines, sans quoi elles peuvent devenir un poison en créant des blocages.

### La maternité

Comme je vous le disais, le deuxième aspect de l'utilisation des substances aphrodisiaques pour renforcer et régénérer les tissus reproducteurs est bien sûr de préparer à la conception d'un enfant.

Bien que cela soit totalement absent de notre vision occidentale, l'ayurveda considère que la période dite de "grossesse" devrait commencer au moins 6 mois avant la conception. Et quand on y réfléchit 5 minutes, cela semble évident. Connaissez-vous quelque chose de plus précieux, de plus complexe, de plus subtil dans l'être humain que la création d'une nouvelle vie qui représente aussi la préservation de notre espèce ?

L'ayurveda nous montre qu'il serait intéressant d'y consacrer un peu plus de notre temps et de notre attention...

Dans la vision ayurvédique, la préparation à cette création d'une nouvelle vie comporte de nombreuses phases où le corps des parents devra être nettoyé des toxines, puis régénéré et renforcé, où l'attention sera portée

sur des sentiments et une ambiance positive, du moment de la conception jusqu'à la fin des 9 mois de gestation, de façon à transmettre tout cela à l'enfant à savoir : santé, amour, confiance, sécurité, tranquillité.

L'un des textes classiques de l'Ayurveda (Charaka) nous dit que la femme enceinte devrait être traitée avec attention, sans être jamais perturbée, exactement comme on manipule un récipient rempli à ras bord d'huile.

Et cela veut tout dire... Elle doit être totalement protégée pour que l'enfant qu'elle porte soit protégé. Alors protégée de quoi ?

Et bien du stress, de trop d'activité sexuelle, de trop d'activité physique, protégée des émotions et des impressions sensorielles négatives, de façon à créer un cocon protégé à l'intérieur de soi.

Tout cela, nous pouvons le sentir dans notre corps si nous prenons la peine de nous écouter mais il est souvent difficile de le respecter dans nos vies trop pleines d'activités, de mouvements et de préoccupations en tous genres.

Et d'ailleurs, y a-t-il un endroit en notre monde aujourd'hui où nous puissions être protégée de tout cela ? Je ne crois pas.

J'avoue que j'ai moi-même eu deux enfants et que j'ai rarement pu mettre en pratique tout ce que l'ayurveda nous enseigne à ce sujet.

Pourtant, il est vrai que la santé et l'harmonie de notre enfant à venir en dépendent, et que cela vaut la peine d'y réfléchir, non ?

A un niveau plus pratique, l'ayurveda a également beaucoup à offrir aux futures mamans :

- en matière de conseils alimentaires, pour conserver une bonne capacité digestive et fournir suffisamment d'énergie "pour deux" ;
- pour éviter les petits inconvénients liés à leur état : une décoction de gingembre ou de cardamome permet de supprimer totalement les nausées, un soutien à l'aide de plantes faciliteront les problèmes de circulation, de digestion, de constipation, un auto-massage quotidien avec une huile adaptée à sa constitution nourrira sa peau et préviendra les vergetures ;
- pour leur permettre de traverser cette période dans le calme et la sérénité, en utilisant différents moyens pour apaiser le mental et les émotions et garder tout l'espace nécessaire pour entrer en contact avec le bébé.

Là, on pourra recommander des exercices adaptés de relaxation, de méditation, de respiration, de yoga, de thérapies par les sons, etc...

Il y a tout un environnement à créer autour de cet événement majeur et très souvent, toute la place est prise par la surmédicalisation de la grossesse. Parfois à juste titre et souvent inutilement. Là encore, nous pouvons agir avec conscience.

Je parlais tout à l'heure de cette notion de préparation de la conception très en amont. Or, dans notre monde, je pense que beaucoup de couples expérimentent aujourd'hui de plus en plus de difficultés à concevoir un enfant, et que souvent ce n'est pas 6 mois, mais bien un an ou deux ans pendant lesquels ils essaient d'avoir un enfant.

Les raisons à cela sont multiples : psychologiques et émotionnelles, mais aussi physiques car des blocages ou un affaiblissement des tissus reproducteurs peuvent également inhiber totalement les fonctions reproductrices. Là encore, l'overdose de produits chimiques a un rôle considérable à jouer, ainsi qu'en attestent de nombreuses études en France (Pr Charles Sultan à Montpellier), aux Usa et au Danemark : sachez que chez les hommes, la spermatogénèse aurait diminué de 50% depuis les années 60. Une étude britannique menée sur 7500 hommes a montré que leur taux de spermatozoïdes avait diminué de 30% entre 1989 et 2002.

Et là encore l'apport de l'ayurveda peut nous apporter des réponses très concrètes pour résoudre ces problèmes douloureux. Encore une fois, l'élimination des toxines, l'équilibre des fonctions biologiques du corps chez les deux parents, qui sont capitales dans le traitement d'un dysfonctionnement, couplées avec les thérapies aphrodisiaques ou de régénération, vont permettre au couple, dans certains cas, d'améliorer son potentiel de reproduction.

Le poids

Enfin, je voudrais dire un dernier mot d'un sujet qui préoccupe énormément la plupart des femmes, à tous les âges, il n'y a qu'à voir la couverture des magazines au printemps : la question du poids qui est une source de souffrance pour beaucoup de femmes.

Là encore on fait souvent tout à l'envers : manger tout ce qui nous apporte du plaisir souvent en excès pour remplir les vides de notre vie, puis affamer notre corps pour le punir d'avoir trop bien profité.

Le corps est une entité intelligente dont l'unique objectif est de se maintenir en équilibre si nous respectons ce qu'il nous demande.

La plupart des régimes ne fonctionnent pas parce qu'ils créent une tension et une insécurité extrêmes dans le corps en le privant des éléments nécessaires à son bon fonctionnement, et qu'à la première occasion, il fera tout ce qu'il faut pour stocker un peu plus de provision au cas où on lui ferait endurer à nouveau une période de disette.

L'ayurveda a vraiment une conception très approfondie de l'alimentation et du fonctionnement du métabolisme digestif.

Le premier élément à respecter c'est notre capacité digestive, notre feu digestif. Il correspond en termes modernes à notre métabolisme digestif. Même si nous pensons avoir un régime alimentaire adapté, avec des aliments de qualité, nous ne pourrions pas digérer ni assimiler correctement les nutriments qui doivent nourrir nos tissus si notre feu digestif n'est pas suffisamment fort ou trop fort, ou encore s'il est irrégulier. Et le résultat de cette mauvaise digestion sera la création de toxines, une espèce de substance collante et difficile à évacuer.

Ces toxines viendront d'abord tapisser les parois de notre tube digestif et la perturber davantage, puis seront libérées dans la circulation sanguine et lymphatique et elles pourront ensuite aller se loger dans n'importe quel tissu du corps pour s'y installer, et créer des blocages, des congestions, qui créeront un état de maladie. C'est le cas typique de l'obésité. Les différents canaux du corps sont bloqués et emprisonnent le feu digestif qui reste très fort. Donc la personne a très faim, mais du fait des blocages, la digestion est incorrecte, les déchets ne sont pas éliminés correctement et les tissus profonds ne sont pas nourris.

Donc, dans la prise en charge des problèmes de poids, la première chose à faire est de rééquilibrer et stabiliser la capacité digestive. Les épices sont très utiles pour cela, mais là encore, pas n'importe comment. Si l'on donne du piment, qui est le meilleur stimulant digestif et donc le meilleur moyen d'augmenter le feu digestif, à une personne dont le métabolisme est gouverné par la chaleur (de type Pitta), on va considérablement aggraver ses problèmes.

La deuxième chose est bien sûr d'éliminer les toxines présentes dans le corps et qui créent des blocages. Là encore cela se fait à l'aide des épices, des plantes, de l'exercice physique et d'autres techniques de purification : cela peut-être une monodiète, un jeûne régulier d'une journée avec des décoctions de gingembre ou bien une cure ayurvédique qui au moyen de différents massages et soins, va déloger les toxines, les ramener dans le tube digestif d'où elles seront ensuite évacuées, selon des techniques très précises.

Enfin, bien sûr, la qualité mais aussi le choix de nos aliments est déterminant : l'approche diététique de l'ayurveda est assez différente de la vision contemporaine du régime équilibré identique pour tous, essentiellement basé sur la consommation d'aliments classés en groupes.

Selon l'ayurveda, connaître l'individu et ses besoins spécifiques est la clé pour définir un régime alimentaire réellement approprié. Donc, là encore, l'alimentation sera personnalisée et par exemple une personne dont le métabolisme est gouverné par le froid et la sécheresse (de type Vata) devra éviter tous les aliments trop secs, crus et froids qu'elle ne pourra pas correctement digérer, et intégrer des aliments chauds, doux, onctueux et gras dans son alimentation quotidienne.

Réduire son poids est un acte de transformation de tout l'individu, et non pas seulement le contrôle de certains types d'aliments. Il implique d'équilibrer les forces biologiques en nous, de laisser tomber les modèles

extérieurs véhiculés par la société, d'identifier les addictions et les comportements alimentaires dont nous sommes victimes et de rester à l'écoute de ce que nous demande notre corps pour commencer à changer en profondeur, et progressivement. Là encore le temps est un allié.

Toute cette phase de la vie active d'une femme est une période intense que nous devons nous réapproprier et qui doit nous amener également à préparer tranquillement la phase qui suit, qui est celle de la maturité.

## La maturité

Après avoir construit notre corps dans l'enfance et l'adolescence, puis développé notre esprit et nos facultés psychologiques, émotionnelles et mentales à l'âge adulte, l'âge de la maturité est celui qui doit nous permettre d'élargir encore davantage notre conscience.

Les Maîtres de l'Inde ont depuis toujours enseigné que pour connaître la vie, il faut étudier la mort. Et cette phase qui globalement chez une femme suit la ménopause, est qu'on le veuille ou non, la phase terminale de l'existence, celle qui mène à la mort.

Elle peut durer longtemps, et je vous souhaite qu'elle soit effectivement longue et heureuse, mais elle implique que l'on se prépare à vivre d'autres aspects de nous-même que nous n'avons pas forcément encore rencontrés.

A l'opposé, notre société véhicule un modèle qui consiste à vouloir avant tout rester jeune et lisse, sans rides et sans faiblesse, et fermer les yeux comme si on n'allait jamais mourir.

Vous me direz, c'est facile à dire à 40 ans. Pourtant je regarde mes rides et mes premiers cheveux blancs avec la profonde conviction qu'elles font partie de ce que je suis aujourd'hui : en quelque sorte, les traces de ce que j'ai vécu.

Christiane Singer, qui est romancière, parle magnifiquement bien de ce sentiment : *"Corps ami, corps connu, corps de la maturité, mon corps. Façonné par la longue route parcourue - l'amour, l'effort, les maternités, les empoignades, les désespoirs, les maladies, la bagarre, les délices - je le déchiffre à livre ouvert. J'ai enfin cessé de rôder autour de lui pour élire en lui domicile. Sa force me ravit aujourd'hui, tout comme d'avance, j'acquiesce aux métamorphoses claires et sombres qu'y opèrera la vieillesse. Notre amitié est scellée. Sans trahison, je l'accompagnerai jusqu'au dernier spasme. Désormais, je fais corps avec lui."*<sup>1</sup>

Alors puissions-nous comme elle faire corps totalement, inconditionnellement avec notre corps, et savoir lire en lui tout ce qu'il a à nous délivrer.

La façon dont la période de la ménopause est vécue dans nos sociétés occidentales est l'exemple le plus criant de notre refus de vieillir.

## La ménopause

La ménopause est comme l'adolescence une phase de transition. Ce n'est pas simplement la cessation des règles. Dans la vision de l'Ayurveda, la ménopause est le moment où la faculté de concevoir une nouvelle vie disparaît au profit d'un nouvel état d'être, où chaque femme va pouvoir, si elle n'a pu le commencer avant, se poser la question de son identité profonde.

Bien sûr, si vous avez utilisé toute votre énergie à avoir l'air le plus jeune possible, à tout prix, cette période va être difficile, car le corps va inexorablement vieillir et s'éloigner de l'image physique idéale véhiculée par la société.

De même, si votre identité ne dépend que de votre famille, il va être difficile d'accepter que vos enfants grandissent et partent vivre leur vie ailleurs.

Il faudra également faire définitivement, à ce moment-là, si ce n'est pas déjà fait, le deuil de la maternité.

Tout cela comprend un travail important d'acceptation.

Donc, la ménopause, c'est en quelque sorte un moment où les changements physiques nous poussent à nous tourner vers l'intérieur de nous et nous demander qui nous sommes vraiment et de quelle façon nous allons à la fois pouvoir découvrir d'autres facettes de nous-mêmes, plus profondes, plus authentiques, et les mettre au service d'autres formes de créativité.

SI vous faites la sourde oreille à ce que votre corps veut vous enseigner, vous risquez plus que jamais de vivre cette phase comme une crise douloureuse et un déclin.

Il n'en est rien, c'est juste une projection de notre société qui accorde plus de valeur à la beauté physique et à la jeunesse, qu'à la beauté intérieure de l'être et à la sagesse de l'âge.

Les femmes vivant dans des sociétés qui respectent ce modèle ne connaissent pas les symptômes de la ménopause.

Je voudrais citer Caroline Myss, une thérapeute américaine, qui parle de ce refus : *"Nous ne sommes pas censés continuer à porter le passé à l'intérieur de nous comme s'il était encore vivant. Ce qui est terminé est terminé et utiliser notre énergie pour alimenter des événements ou des relations disparues revient à souffler de la vie dans un cadavre en espérant sa résurrection. Le coût de telles actions est énorme tant pour le corps que pour l'esprit. Nous devons laisser partir, même sur une base quotidienne, tout ce que nous ne voulons plus emporter avec nous dans notre énergie : la fin de la jeunesse, la mort d'un mariage, une retraite professionnelle qui s'amorce, abandonner la maison dans laquelle on a vécu un jour. Ce sont tous des exemples de périodes d'une vie en perpétuel changement qui ne font simplement plus partie à un moment donné de qui nous sommes aujourd'hui."*<sup>2</sup>

La ménopause, pour être vécue sereinement, est une période de la vie à laquelle nous devons nous préparer et aborder avec conscience. Mieux nous aurons vécu avant, en équilibrant notre corps et notre esprit, mieux nous vivrons cette phase-là et moins nous expérimentons de symptômes désagréables.

Mais quoi faire si nous avons été très occupés et que nous avons oublié de nous préparer pendant les années précédentes ?

Et bien l'ayurveda est toujours là pour nous venir en aide, quel que soit le moment où l'on se réveille.

En soutenant le corps avec des plantes et des aliments nourrissants et régénérants, une hygiène de vie équilibrée, de l'exercice physique doux et une approche intérieure de conscience, vous pourrez traverser harmonieusement cette période pendant laquelle le corps va devoir s'ajuster à la réduction des hormones.

L'importance de l'alimentation est encore une fois capitale, comme à chaque âge, et peut-être plus encore lorsqu'on vieillit car la capacité digestive est affaiblie. Un régime végétarien ou pauvre en protéines animales est très recommandé pour protéger à la fois le cœur et les os car pour pouvoir digérer les protéines le corps doit puiser dans ses réserves de calcium pour en éliminer les déchets. De plus, les protéines animales créent beaucoup de déchets difficiles à évacuer pour le corps.

Il est également très important de garder le tube digestif libre de toutes toxines, et plus spécifiquement le colon pour permettre une meilleure absorption des nutriments et minéraux et notamment du calcium. Pour cela, l'ayurveda dispose d'une panacée, le triphala qui parmi d'innombrables autres actions thérapeutiques, soutient et tonifie le colon, le régénère et favorise l'élimination.

Les plantes, spécifiquement celles ayant une action hormonale qu'on appelle phytohormones, sont très utiles pour venir à bout de la plupart des symptômes désagréables, pallier aux symptômes de sevrage hormonal que vit le corps et de le reprogrammer en douceur.

Il est toujours préférable de commencer à modifier ses habitudes de vie et à suivre des traitements naturels plutôt que de se jeter sur les traitements hormonaux substitutifs, qui comme vous le savez, ne sont pas dangereux. Là aussi les experts indépendants du Centre International de

Recherche sur le Cancer ont classé les traitements hormonaux oestro-progestatifs comme étant cancérogène pour l'être humain.

C'est donc aussi dans cette phase de la maturité que nous allons aussi expérimenter le vieillissement.

### La régénération

Prendre de l'âge, équivaut à perdre petit à petit le liquide nourricier de notre corps, ou rassa, en sankrit. La encore, l'Ayurveda consacre une branche entière de sa science à la régénération ou Rasayana.

La vieillesse est un âge sous l'influence du dosha Vata, qui apporte du froid et de la sècheresse à notre corps. Les articulations craquent, la tonicité musculaire diminue, la digestion s'affaiblit, la peau se dessèche ainsi que tous les tissus corporels, et le froid s'insinue dans les os.

Mais nous ne serons pas égaux là non plus devant les effets du vieillissement : les personnes plus solides et résistantes, de type Kapha, auront, naturellement, avec une bonne alimentation et une hygiène de vie adaptée, une vie plus longue et des signes de vieillissement retardés pour la bonne raison que leurs corps est plus riche en fluides vitaux. Les personnes de type Vata auront un effort plus important à faire pour contrôler les effets de l'âge.

Cette prévention nécessite bien sûr un travail sur tous les fronts :

Pour les femmes, et ce dès la ménopause, comme nous en parlions, il est important de prendre des plantes régénérantes pour limiter au maximum les dégâts du vieillissement et continuer à tonifier les organes reproducteurs. Il est important également de mettre en place une hygiène de vie qui soutienne le corps mais aussi le mental, qui selon l'Ayurveda, est également nourri à travers le corps, notamment par le plasma ou liquide nourricier.

Les substances aphrodisiaques sont également utilisées à cette période de la vie, mais en faisant attention à ce que le feu digestif soit suffisamment fort pour les digérer et les assimiler. D'autres substances, comme le Chyavanprash, qui est un aliment médicinal, sont également très utiles.

Les massages à l'huile sont plus qu'indispensables pour contrôler les déséquilibres de cette période car l'huile est l'un des meilleurs moyens de garder le dosha Vata sous contrôle.

Là encore, l'ayurveda nous enseigne qu'il est capital pour bien vieillir, de se préparer à vieillir, de façon à compenser la perte de ces fluides vitaux, inéluctable à cette période de notre vie.

## **Lamise en pratique**

Donc, vous me direz, tout cela est bien beau mais comment fait-on pour mettre en pratique tous ces principes de l'ayurveda ?

Et bien tout dépend de votre objectif.

Vous pouvez avoir envie d'expérimenter le massage ayurvédique ou une cure de temps en temps, pour un moment de bien-être. Mais si vous ne connaissez pas votre constitution, qui encore une fois vous est propre, et si vous n'intégrez pas de changements adaptés à cette constitution dans votre vie, vous ne pourrez pas vous transformer en profondeur...

Il existe des livres, bien qu'encore peu nombreux en France, dans lesquels vous pourrez trouver des tests pour déterminer votre constitution et des conseils à adapter selon votre profil. Mais il est souvent complexe et perturbant de faire la distinction entre ce qui est notre constitution et ce qui est de l'ordre du déséquilibre temporaire. Et là encore, il est facile de se tromper et d'appliquer un traitement erroné car n'oublions

pas, et c'est essentiel, l'ayurveda ne vise pas simplement à faire disparaître des symptômes mais à trouver la cause des déséquilibres.

Enfin, vous pouvez rechercher un praticien.

L'ayurveda est peu développé en France, et il en existe encore très peu à ce jour, contrairement à la MTC qui est déjà bien implantée.

Une association de praticiens a été créée en France il y a un an et demi et vous pourrez la consulter pour obtenir des adresses de praticiens diplômés.

Le travail avec un praticien vous permettra au fil des séances de découvrir votre fonctionnement physique, psychologique, mental et émotionnel, d'apprendre quelles sont les règles à respecter pour mener une vie plus harmonieuse. D'apprendre également à percevoir les signes de déséquilibre dès leur apparition et à les corriger. Ce travail ne remplace pas une consultation médicale quand elle est nécessaire, mais il peut lui être complémentaire.

Je voudrais quand même préciser que la prise en charge ayurvédique nécessite une pleine et totale implication de la personne : il y a généralement de nombreux changements à faire, progressivement, pour permettre au corps et aux fonctions psychologiques d'être reprogrammées en douceur.

De plus, cela prend du temps et nécessite de la patience pour nous qui avons l'habitude d'utiliser les médicaments allopathiques pour supprimer très rapidement les symptômes que nous rencontrons.

Mais c'est une approche globale, qui agit sur tous les niveaux de l'être, et qui est sans effets secondaires agressifs puisque respectant les règles et les rythmes de la nature à l'intérieur de nous, et utilisant des substances naturelles.

C'est un travail de longue haleine, un peu comme une rééducation, mais ce que vous aurez acquis ne vous quittera plus jamais.

Avant de passer aux questions, je voudrais partager avec vous un court extrait du magnifique livre "Femmes qui courent avec les loups" de Clarissa Pinkola Estes, qui est une véritable ode à la féminité, ou ce qu'elle appelle la nature sauvage : *" Quand les femmes ont perdue et retrouvée leur nature sauvage, elles font tout pour la garder à jamais. Elles se battent pour cela, car avec elle leur vie créatrice s'épanouit, avec elle, leurs amours gagnent en profondeur, en signification, en bien-être, avec elle les cycles de leur sexualité, de leur créativité, de leur travail se rétablissent. Elles ne sont plus les victimes désignées de la violence prédatrice des autres. Désormais, si elles sont fatiguées à la fin de la journée, c'est suite à des tâches satisfaisantes, non parce qu'elles étaient enfermées dans un travail, un état d'esprit ou une relation amoureuse étriqués. Elles savent instinctivement quand les choses doivent vivre et quand elles doivent mourir. Elles savent partir, elles savent rester."*<sup>3</sup>

Je vous souhaite une bonne continuation dans votre quête, et comme nous l'enseigne l'Ayurveda, essayez de rester en contact le plus possible avec la Nature et ses lois éternelles, et votre nature profonde, et votre Vie n'en deviendra que plus riche et plus épanouie.

Merci de m'avoir écoutée.

© Laurence CAUSSADE-MAUPIED - 2006.

**Toute représentation et/ou reproduction et/ou exploitation partielle ou totale de ce texte, par quelques procédés que ce soit, sans l'autorisation expresse et préalable de son auteur est interdite et constituerait une contrefaçon au sens des articles L 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.**

<sup>1</sup> "Les âges de la vie", Christiane SINGER - Albin Michel

---

<sup>2</sup> "Anatomy of the Spirit", Carolyne MYSS, Ph. D. - Bantam Books  
<sup>3</sup> "Femmes qui courent avec les loups", Clarissa Pinkola ESTES -  
Grasset