Version femina

PAYS :France
PAGE(S) :30-31
SURFACE :176 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :3162274
JOURNALISTE :Myriam Loriol

► 7 août 2022 - N°1062

BIEN-ÊTRE

L'AYURVÉDA et moi

Cette médecine d'origine indienne fait des émules en Occident. En sanskrit, elle signifie « connaissance de la vie ». Toute une philosophie à comprendre et à découvrir... PAR MYRIAM LORIOL

Parmi les massages ayurvédiques, le navarakhizi se pratique avec des pochons de riz plongés dans du lait chaud afin de provoquer la transpiration et de mieux détendre les muscles.

Si la médecine ayurvédique, appelée plus globalement « ayurvéda », fait de plus en plus parler d'elle en France, elle n'a rien de nouveau puisqu'elle existe en Inde depuis près de cinq mille ans. Là-bas, elle est pratiquée dans des cliniques privées et des hôpitaux. Mais, ici, elle ne dispose d'aucun statut médical réglementé. Autrement dit, dans l'Hexagone, « les praticiens sont des professionnels du bien-être et n'ont pas vocation à traiter », informe Eveline Mathelet, présidente de l'association Ayurvéda en France, qui exerce à Bozel (Savoie). Qu'en attendre alors ? « Il s'agit d'aider chaque personne à se reconnecter à sa vraie nature, car, souvent, on s'éloigne de ses propres besoins », répond Shadie Lord[1], praticienne à Paris.

UNE APPROCHE ÉLÉMENTAIRE

Comprenez que l'ayurvéda considère l'être humain à travers cinq éléments que sont le feu, l'air, la terre, l'eau et l'éther (l'espace), présents dans une proportion variable en chacun de nous. En fonction de nos éléments prédominants, nous n'avons ni le même caractère, ni la même sensibilité, ni le même physique. « Un peu comme dans la médecine de Molière, où il y avait différents profils (les flegmatiques, les bilieux, les sanguins...), l'ayurvéda distingue des constitutions appelées doshas : *vata*, *pitta* et *kapha* », explique Eveline Mathelet. Schématiquement, l'air est majoritaire chez *vata*, qui est quelqu'un de plutôt maigre, sec, et qui n'aime pas trop le froid. Les personnes *vata* ont tendance

JRH HUGATKA/IMAGEBROKER/PHOTONONSTOP

Tous droits de reproduction réservés

Version femina

PAYS :France
PAGE(S) :30-31
SURFACE :176 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :3162274
JOURNALISTE :Myriam Loriol

► 7 août 2022 - N°1062

[redacted]

VERSION THALASSO

Et si l'on profitait d'un séjour de thalassothérapie pour se familiariser avec les principes ayurvédiques ? Autant dire que le cadre s'y prête, la mer ayant des vertus naturellement équilibrantes. Ainsi, le centre Valdys de Douarnenez, qui s'ouvre directement sur la plage, propose une cure Ayurvéda*. Au programme des six jours, en complément des soins marins : la détermination des doshas, trois séances d'équilibre corps et esprit avec un coach qui délivre les bases d'une bonne hygiène de vie et d'une bonne respiration, trois cours de yoga et six massages ayurvédiques pour lâcher prise. Mention spéciale pour le massage du pied aux bols Kansu (et au beurre clarifié), dont on ressort dans un état de détente absolu. De quoi prendre conscience que l'on ne s'occupe pas assez bien de soi au quotidien et repartir en ayant pris de bonnes résolutions.

** Cure possible dans trois autres centres Valdys : Roscoff, Pornichet et Saint-Jean-de-Monts. Rens. sur thalasso.com.*

à se disperser. Le feu est l'élément phare de *pitta*, caractérisé par ce qui est chaud et humide. Les *pitta* ont besoin de comprendre avant d'agir. *Kapha* (la terre) sera plutôt tranquille, lent, plus anxieux. « L'objectif est d'équilibrer les cinq éléments en partant de la constitution de chaque personne », résume Shadie Lord. « En pratique, on calmera, par exemple, le feu chez les *pitta*, s'ils se plaignent de bouffées de chaleur, en déconseillant les sports qui font beaucoup transpirer », décrit Eveline Mathelet.

À CHACUN SON DOSHA

Selon l'ayurvéda, tous les maux, qu'ils soient psychiques ou physiques, découlent d'un déséquilibre. Voilà pourquoi cette « médecine complémentaire » est avant tout une approche préventive. « Elle s'adresse également aux personnes stressées et apporte un meilleur confort de vie à celles qui sont suivies médicalement pour des pathologies lourdes », détaille Shadie Lord. Comment se déroule une première consultation avec un conseiller en médecine ayurvédique[2] (soit quelqu'un qui a suivi un cursus d'au moins trois cents heures de formation) ? « D'abord, nous observons la personne, puis nous l'auscultons avant de lui poser tout un tas de questions qui peuvent paraître indiscrètes sur les règles, les selles… », raconte Eveline Mathelet. Objectif : déterminer les éléments caractéristiques et le dosha de chacun. Le praticien prendra votre pouls, observera vos cernes, vos ongles, votre peau, et s'attardera surtout sur votre langue, reflet de votre digestion. « La plupart des gens ont des toxines – *ama* en sanskrit –, sources des maladies et des dérèglements des doshas », poursuit Eveline Mathelet. Au bout d'une heure et demie, vous repartirez avec une prescription… de meilleure hygiène de vie.

DU SUR-MESURE

« Chaque être est singulier et on lui conseille un mode de vie et une nourriture adaptés, on s'intéresse à ce qu'il y a dans l'assiette mais aussi aux horaires des repas, à la façon de les prendre, aux rythmes de sommeil, à l'activité physique… », explique Shadie Lord. N'allez pas croire que vous allez manger indien. « Surtout pas ! Le principe de l'ayurvéda est de soutenir le vivant en fonction de l'environnement et de la nature qui nous entoure », insiste Eveline Mathelet. Ne vous attendez pas non plus à une révolution de vos habitudes. « Le plus souvent, ce sont des petits ajustements, mais qui changent tout. Ainsi, j'ai proposé à un pisteur de Savoie de ne plus goûter à 18 heures quand il rentrait chez lui, mais de prendre directement son dîner. Ses soucis de sommeil et de digestion ont ainsi été résolus », relate la praticienne. Autres exemples ? Faire des siestes si l'élément air prend le dessus, dormir moins longtemps si l'élément terre est trop présent. En fonction du résultat, des consultations de suivi pourront se justifier.

RELIER LE CORPS À L'ESPRIT

Les massages ayurvédiques, eux, représentent un outil complémentaire mais non négligeable. « Ils apportent véritablement du bien à l'être », souligne Shadie Lord. La plupart du temps, ce sont des thérapeutes manuels en médecine ayurvédique qui les pratiquent. S'il existe des massages « trishoshiques », qui conviennent à tous, comme l'*abhyanga*, effectué sur tout le corps avec de l'huile de sésame, les thérapeutes proposent aussi et surtout des protocoles personnalisés. « On adapte les gestes et la pression en fonction du dosha de chaque personne. Le principe est de respecter les deux éléments dominants pour les bras, les jambes et le dos, et d'aller à leur encontre au niveau du ventre, centre de la digestion. Ainsi, pour une personne *pitta*, je réalise des ondulations avec le talon de la main pour échauffer, en phase avec le feu et l'eau, mais sur le ventre les gestes seront plus lourds », décrit Elodie Filbien[3], qui reçoit au centre de médecines douces psychocorporelles Aïa, à Paris (aia-experience.com). Le bon rythme ? Un massage par mois pendant trois mois, à poursuivre si nécessaire. Et le yoga dans tout ça ? Considéré comme le frère jumeau de l'ayurvéda, il permet d'apaiser l'esprit et d'être plus attentif à sa propre nature. A pratiquer… sans modération.

1. Formatrice en ayurvéda (Institut Kumara) et conseillère pour Pukka Herbs. 2. Annuaire de praticiens certifiés sur ayurveda-france.org. 3. Instagram @le_studio_feelgood.

« AIDER CHAQUE PERSONNE À SE RECONNECTER À SA VRAIE NATURE. »

Tous droits de reproduction réservés