

Fabien Correch  
Diplômé en études védiques  
et Nathalie Ferron

# GUIDE DE POCHE DE L'AYURVEDA SANTÉ



TROUBLES DIGESTIFS, PEAU FRAGILE, FATIGUE,  
ALLERGIES, RÈGLES DOULOUREUSES... :  
LES BIENFAITS DE LA MÉDECINE INDIENNE

POCHE  
LE DUC. S  
SANTÉ

Troubles digestifs, problèmes de peau, fatigue récurrente, allergies... Et si vous preniez en main votre santé dans sa globalité? L'Ayurveda, médecine traditionnelle indienne, est connue pour ses vertus préventives et curatives. Elle allie régime alimentaire adapté à sa constitution, plantes médicinales, massages, yoga et méditation.

## Toutes les solutions de la médecine indienne

Découvrez dans ce livre :

- **Les principes généraux de l'Ayurveda** pour découvrir votre Dosha dominant.
- **Des routines d'hygiène et de massages** pour bien commencer la journée.
- Des conseils et des tableaux pour savoir **quels aliments consommer selon votre constitution et à quel moment de l'année.**
- **Des méthodes** pour renforcer votre feu digestif et retrouver de la vitalité.

**Nathalie Ferron** est journaliste pour différents magazines, auteure et professeure de yoga.

**Fabien Correch**, praticien français, dispense ses soins ayurvédiques en cabinet à Paris, à Nancy et dans le Sud-Ouest depuis 18 ans. Diplômé de l'Institut Européen d'Études Védiques, il est certifié praticien d'Ayurveda spécialisé en Panchakarma et a suivi une formation au Nisarga-gram Institut à Pune (Inde).

POCHE

L E D U C . S  
SANTÉ

8,90 euros  
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-1621-5



9 791028 516215



Des mêmes auteurs aux éditions Leduc.s :

*Ayurveda détox*, 2019.

*Ma bible de l'ayurveda*, 2018.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**[bit.ly/newsletterleduc](http://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Ce livre est l'édition poche du *Grand livre de l'ayurveda santé-détox*,  
paru aux éditions Leduc.s en 2017.

Maquette : Nord Compo

Illustrations : Fotolia et Delétraz

Design de couverture : Antartik

Photo de couverture : Adobe Stock

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1621-5

ISSN : 2427-7150

Fabien Correch

Nathalie Ferron

# Guide de poche

**DE L'AYURVEDA**

**SANTÉ**

**POCHE**  
L E D U C . S

## **AVERTISSEMENT**

Les informations présentées dans ce livre sont destinées à un usage éducatif et ne sont pas des moyens de substitution des traitements mis en place par votre médecin personnel. Cherchez toujours le conseil d'un professionnel de santé.

# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	7
<b>CHAPITRE 1.</b> LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'AYURVEDA.....	15
<b>CHAPITRE 2.</b> L'ALIMENTATION.....	107
<b>CHAPITRE 3.</b> LA SANTÉ DE LA FEMME...	197
<b>CHAPITRE 4.</b> LES MÉTHODES DE DÉTOXIFICATION DE L'ORGANISME....	213
<b>CHAPITRE 5.</b> LES MASSAGES ET LES SOINS.....	225
<b>CHAPITRE 6.</b> LES PLANTES ET LES RASAYANAS .....	241
<b>CHAPITRE 7.</b> GLOSSAIRE DES SOINS AYURVÉDIQUES PROPOSÉS SELON LES MALADIES .....	267
GLOSSAIRE.....	301
INDEX .....	305
BIBLIOGRAPHIE .....	311
QUELQUES ADRESSES.....	313
TABLES DES MATIÈRES .....	315



# INTRODUCTION

Médecine védique considérée comme l'une des plus anciennes dans le monde, l'Ayurveda a pris naissance en Inde au cours de la période 2 000-1 000 avant J.-C. environ. À partir de leurs observations, leurs expériences et en s'appuyant sur les ressources naturelles, les sages indiens (Rishis) ont développé un système unique appelé Ayurveda, ou « science de la vie ».

Le terme Ayurveda contient deux termes sanskrit : « Ayur » (ou Ayus) et « Veda<sup>1</sup> » (ou Ved). *Ayur* signifie la vie, la biologie et la longévité. *Veda* peut être traduit par la connaissance, la science ou la sagesse. L'Ayurveda contient l'essence du principe de chaque médecine, à savoir la bienveillance envers son prochain afin qu'il porte bien en lui la vie.

L'être humain en bonne santé est celui dont les humeurs biologiques (Doshas) sont équilibrées, la

---

1. Tous les mots suivis d'un astérisque (\*) font l'objet d'une définition dans le glossaire en fin d'ouvrage, p. 301.

force digestive (Agni) est bonne ; aussi les éliminations (Malas), les tissus (Dathus) fonctionnent normalement ; et dont l'âme (Atma), l'esprit (Manas) et les sens (Indrya) sont dans un état de bien-être durable. (*Sushruta Samhita*, IV.41)

## ***Une médecine holiste***

L'Ayurveda est donc la « connaissance de la vie ». Médecine globale, elle envisage l'homme dans sa totalité, c'est-à-dire dans son corps, son esprit et son âme. C'est à la fois une philosophie, une médecine et un art de vivre. Elle propose toute une série de thérapeutiques visant à maintenir et à renforcer l'équilibre sur les plans physique, psychique et spirituel. L'objectif de l'Ayurveda comprend le maintien de la santé de la personne ou son rétablissement. Il s'agit d'une médecine à la fois préventive et curative.

Dans les premiers temps de l'histoire de l'Ayurveda, et avant la création de collèges universitaires, les connaissances étaient transmises oralement. Les histoires répertoriées dans les textes anciens indiquent que l'Ayurveda est inhérente à l'être humain depuis qu'il a été engendré sur cette terre.

Aujourd'hui enseignée à l'université, l'Ayurveda a toujours été une médecine populaire en Inde. Le diplôme de médecin ayurvédique est délivré après six ans d'études supérieures. Le médecin

exerce ensuite soit en indépendant, soit en hôpital ayurvédique et/ou allopathique. Plus de la moitié de la population indienne continue de se faire soigner dans le respect des préceptes de l'Ayurveda. Il s'agit en effet d'une médecine ancestrale peu onéreuse car elle s'appuie en grande partie sur des conseils alimentaires et d'hygiène de vie, ainsi que la recommandation de plantes simples à trouver. Tout le monde peut donc y avoir accès.

En Inde, c'est traditionnellement le médecin qui se charge des préparations médicinales. Le patient lui accorde toute sa confiance parce que c'est lui qui a préparé son médicament avec ses connaissances et son savoir-faire. De façon traditionnelle, l'Ayurveda se transmettait par lignée familiale ou de maître à disciple. C'est pour cela que l'on trouve des savoir-faire ou des traitements spécifiques variant d'un médecin à l'autre, chacun ayant reçu des enseignements particuliers issus de plusieurs générations de lignées différentes.

Depuis 1982, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) reconnaît l'Ayurveda comme une médecine à part entière.

### *Les Vedas, traités de référence*

Les Vedas sont les grands textes fondamentaux religieux et non religieux portant sur la connaissance de l'univers. Transmis de maître à disciple et de bouche à oreille, ils remontent à 5 000 ans environ. Les formes écrites concernant l'Ayurveda ne remontent qu'à environ 1 500 ans avant J.-C. pour la *Charaka Samhita* et entre 300 à 500 ans de notre ère pour la *Sushruta Samhita* et l'*Ash-tanga Hridayam*, trois des Vedas les plus importants.

### *Les huit champs d'application de l'Ayurveda*

L'Ayurveda se divise en huit branches ou spécialisations :

- **Kaya Chikitsa** : médecine interne qui correspond grossièrement à la médecine générale.
- **Shalaky Tantra** : médecine de la tête et du cou qui correspond à la médecine des voies respiratoires (c'est un peu l'équivalent de notre médecine ORL). Cette branche de la médecine s'occupe également de la santé des yeux et des dents.
- **Shalya** : chirurgie.

- **Agadatantra** : médecine des contre-empoisonnements, venins d'animaux ou toxiques des végétaux.
- **Kaumara Bhritya** : médecine des enfants correspondant à la pédiatrie.
- **Panchakarma\* Rasayana\*** : détoxification et régénération du corps.
- **Vajikarana** : médecine des revitalisants et des régénérateurs de l'organisme. Cela comprend l'utilisation des « aphrodisiaques » pour une bonne santé sexuelle mais aussi tout ce qui traite de la fertilité.
- **Bhutavidya** : psychologie.

### *Une médecine en permanente évolution*

L'un des principes de l'Ayurveda est sa dimension évolutive.

Les structures fondamentales de l'être humain restent invariables mais l'Ayurveda tient compte de l'influence des milieux de vie, des caractéristiques ethnologiques et comportementales pour ses principes d'application.

La connaissance des plantes, y compris de celles présentes sous nos contrées, décrites dans les textes, montre une attention permanente à l'élargissement des possibilités d'actions thérapeutiques. De nos jours, des chercheurs

en Ayurveda se réunissent et participent à des colloques afin de partager leurs connaissances et leurs découvertes avec le plus grand nombre. En Inde, dans plusieurs hôpitaux, les deux médecines allopathique et ayurvédique travaillent en collaboration et de manière complémentaire.

### **Témoignage**

#### **Un accompagnement précieux pendant la chimiothérapie**

Je tiens à vous remercier pour votre accompagnement durant ces longues semaines de traitements en chimiothérapie. Cette épreuve est lourde physiquement et psychologiquement. Durant tout ce temps, beaucoup de mes amis et parents se sont éclipsés et aucun thérapeute de méthodes naturelles ne souhaitait me voir. Cette mise en quarantaine était inhumaine. Vous avez pris le temps et vous avez osé. Les séances de *Marmas\** ont été le seul contact agréable et vivifiant avec mon corps pendant toutes ces semaines. Cela m'a beaucoup aidé à supporter cette épreuve et à en sortir.

*Brigitte A. – Saint-Germain-en-Laye*

### *Et les animaux ?*

Nos amis quadrupèdes peuvent également être soignés par l'Ayurveda. S'il est difficile de trouver dans les pays occidentaux un vétérinaire ayurvédique, ce n'est pas le cas en Inde, où la médecine vétérinaire ayurvédique est enseignée et pratiquée. Les éléphants par exemple, animaux longtemps domestiqués pour aider l'homme dans son travail, disposent de nurse-ries et de centres vétérinaires au sein desquels les cornacs (les éleveurs) appliquent toujours leurs savoir-faire ancestraux.



# Chapitre 1

## LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'AYURVEDA

### *1. Les principes de la Création*

Si la science occidentale développe la théorie du Big Bang pour expliquer les fondements de la Création, l'Ayurveda rejoint ces explications d'une manière peut-être plus holistique mais tout aussi logique.

C'est dans les textes de la philosophie indienne du Samkhya (datant du V<sup>e</sup> siècle) qu'on retrouve ces notions liées à la naissance de la vie.

Avant la Création, l'univers est inerte. Tous les éléments du monde matériel sont sous-jacents. Mulaprakriti, la Nature primordiale, est la cause originelle des phénomènes du monde matériel. Il s'agit du Principe femelle dynamique. Par un principe de réaction, des éléments sous-jacents,

encore immobiles, s'assemblent au Purusha, qui correspond à l'âme de l'univers, au Principe vital masculin statique. On peut aussi le définir comme la pure conscience. Il existe donc deux potentiels composés de matière et d'énergie antagonistes (une matière dynamique et un principe vital statique) qui, sans leur rencontre, demeureraient inanimés.

Au moment où ils entrent en contact (cela pourrait rejoindre alors la théorie du Big bang), Purusha, le Principe mâle statique, active Mulaprakriti, le Principe femelle dynamique engendrant, alors, le monde tel que nous l'appréhendons, dénommé Prakriti\* en Ayurveda.

Pour les religions monothéistes, c'est à partir de ce point de contact que la vibration créatrice se produit. Dans la chrétienté, ce passage est décrit par la célèbre parabole « le Verbe s'est fait chair » que l'on retrouve dans la Bible. Dans d'autres traditions, comme l'hindouisme, c'est le moment où le fameux « Aum », le son primordial, résonne.

## ***2. Les cinq Grands Éléments : Maha Pancha Bhutas***

De la matrice **Mulaprakriti**, l'essence des Éléments primordiaux se manifeste.

L'élément **ÉTHER** (Akasha) apparaît et, en mouvement, crée l'élément **AIR** (Vayu). L'Air en mouvement par la friction crée la chaleur, la lumière

et se manifeste en élément **FEU** (Agni\*). Du Feu, la condensation crée l'élément **EAU** (Jala) qui, par ses qualités plus denses encore que les autres, se stabilise et crée l'élément **TERRE** (Prithivi). Puis par effet de densification, les cinq Grands Éléments deviennent les éléments que nous connaissons :

Éther==Air==Feu==Eau==Terre

Toute chose créée contient ces cinq éléments. Bien entendu, quand une chose est classifiée comme ayant des attributs de Feu, il ne s'agit pas du feu lui-même, ni des flammes, mais de ses caractéristiques comme la chaleur et/ou la lumière qu'elle dégage.

### ***3. Le principe de création et de transformation***

Autre principe fondamental en Ayurveda : tout élément de la création est en perpétuelle transformation, aussi bien dans la construction que dans l'érosion.

Il s'agit du cycle universel immuable qui s'inscrit dans trois étapes : création, maintien, destruction, avant qu'un nouveau cycle de création ne redémarre.

Ce principe universel est symbolisé dans l'hindouisme par les divinités. **Brahma** représente le dieu de la création, **Vishnu** symbolise le maintien

ou la conservation, tandis que **Shiva** est associé à la destruction.

Ainsi, tout organisme change en permanence tout au long de son existence. Si la santé peut être définie comme un état d'équilibre, la maladie représente un processus en évolution.

Au moment de la Création, tout est déjà présent. Un déséquilibre ou une maladie contiennent en eux-mêmes un processus de régulation ou d'appel au rééquilibrage. Pour les grands sages, il n'existe pas de maladie qui ne possède pas les éléments de restauration de la santé dans l'univers (sauf dans certains cas particuliers comme dans les exemples de maladies génétiques rares ou orphelines).

#### **4. Les Gunas**

Les **Gunas**\* représentent des qualités fondamentales. Elles correspondent à des effets sensitifs communiqués par l'intermédiaire de nos cinq sens. On peut dire que les Gunas sont des caractéristiques qui émanent du sujet observé.

Il en va ainsi du climat, d'une couleur, d'une odeur, d'un type de végétation, d'une sensation corporelle ressentie, qui peuvent tous être définis par les Gunas.

Elles sont formées de couples d'opposés.

### *Liste des Gunas*

- Chaud-Froid ;
- Sec-Humide ;
- Instable-Stable ;
- Mou-Dur ;
- Léger-Lourd ;
- Visqueux-Fluide ;
- Mobile-Fixe ;
- Dense-Ténu ;
- Rugueux-Lisse ;
- Malodorant-Odorant.

En Ayurveda, les Gunas revêtent une grande importance dans la compréhension de la biologie de la constitution du sujet observé, ainsi que des états de condition inadéquats.

## *5. Doshas, humeurs ou tempéraments*

### *Trouver l'équilibre*

L'un des fondements de l'Ayurveda s'appuie sur la théorie des Doshas (humeurs), des Dhatus\* (tissus) et des Malas\* (déchets). L'équilibre de ces trois éléments dans le corps apporte la santé.

## *Les Doshas* *(Vata, Pitta ou Kapha)*

Souvent traduits par « humeurs » (comme en médecine grecque), les Doshas représentent la matérialisation biologique des cinq Éléments (Air, Feu, Eau, Terre, Éther) qui animent toute forme de vie.

Les Humeurs, c'est-à-dire les Doshas (Vata\*, Pitta\*, Kapha\*), sont les éléments qui, selon leurs proportions et leur localisation dans le corps, inscrivent nos tendances sur nos potentiels de vie individuels et dévoilent nos faiblesses. En matière de connaissance de soi, nous comprenons mieux de quoi nous sommes faits, en quoi nous avons une nature innée et acquise et des dons qui nous permettent d'apporter à nos semblables ce qu'ils n'ont pas si facilement et inversement. Tout cela doit être intégré dans un objectif commun de vie harmonieuse individuelle et collective en honorant la Vie.

### La composition des Doshas

- **Vata** se compose d'Air et d'Éther.
- **Pitta** est composé de Feu.
- **Kapha** est composé d'Eau et de Terre.

Dans le prochain chapitre, nous entrerons plus précisément dans l'explication des différents Doshas.

## Les principes généraux de l'Ayurveda

Les Gunas nous servent à apprécier les qualités de Vata, Pitta et Kapha.

Voici un tableau synthétique récapitulatif des caractéristiques des différents Doshas.

VATA	PITTA	KAPHA
Léger	Léger	Lourd
Sec	Humide	Humide
Froid	Chaud	Froid
Instable	Intense	Stable
Rugueux	Fluide	Visqueux
Mobile	Malodorant	Dense
Dur	Fluide	Mou

### *Un être unique*

Si nous sommes tous constitués des trois Doshas, nous avons un, voire deux Doshas prédominants dans l'organisme. La variation subtile des proportions de chaque Dosha fait de chacun d'entre nous un être unique. Il existe des personnes présentant une constitution avec les trois Doshas en proportions égales ; on parle alors d'une constitution tridoshique.

### Dans le monde

Si une plante, un objet, une saison ont des caractéristiques Vata, Pitta ou Kapha, ils ont de ce fait



des influences correspondantes. Nous retrouvons bien sûr ces différences biologiques dans le corps humain.

Dans ce dernier, les trois Doshas vont être présents en proportion entière, créant une combinaison originale ayant ses atouts et ses limites spécifiques.

### ***La végétation***

Une fleur bleue telle que le myosotis sera Vata. Un coquelicot présentera des caractéristiques Pitta, tandis qu'un nénuphar sera considéré comme une plante Kapha.

Un peuplier est un exemple d'arbre Vata, un cerisier contient les caractéristiques d'un arbre Pitta tandis qu'un saule pleureur représente un exemple d'arbre Kapha.

### ***Les conditions météorologiques***

Du côté de la météo, un temps venteux, froid et sec présente des caractéristiques Vata. Un temps chaud empreint d'un peu d'humidité sera Pitta, tandis que des conditions météorologiques pluvieuses seront Kapha.

### ***Les différentes périodes de la vie***

La période de la naissance jusqu'à l'âge adulte est considérée comme une période Kapha. La période qui va de l'âge adulte à la vieillesse a des caractéristiques Pitta car elle est principalement orientée par l'activité sous toutes ses formes.

En revanche, le vieillissement s'inscrit dans une période Vata marquée par la transmission et la spiritualité.

### ***Les paysages***

Un paysage de bord de mer sera Vata si le vent est présent. Un paysage de montagne et un désert seront Vata, compte tenu de la sécheresse et de l'altitude, tandis qu'une rizière sera davantage considérée comme un paysage Kapha.

Toute chose dans la nature peut être appréhendée comme étant comparable au corps humain. Il existe donc une interaction entre le corps et les différents constituants de la nature puisque les cinq Éléments sont présents dans toute chose.

Ainsi, tout ce qui est distordu peut être redressé. Selon l'Ayurveda, le monde n'a pas été créé pour que les gens soient malheureux, en guerre ou vivent dans la violence. L'état de paix, de joie et d'harmonie correspond à notre état naturel de bonne santé.

### **Doshas et vie professionnelle**

Notre constitution influe sur notre physique, nos comportements et nos réactions mais marque également des tendances quant aux choix professionnels que nous faisons.

Ainsi, une personne Vata, souvent très cérébrale, pourra être motivée par l'exercice d'une profession intellectuelle comme avocat, enseignant

ou chercheur... Son goût pour le mouvement pourra aussi l'amener à exercer une carrière de danseur(se), par exemple. Elle pourra aussi être tentée par les métiers de l'aviation et ceux qui occasionnent des voyages fréquents.

Une personne Pitta s'épanouira dans les professions de coach, de manager, de commercial... Elle sera aussi à l'aise dans un métier artisanal qui requiert de la force physique et de la précision. Elle pourra également s'accomplir dans une carrière sportive.

Une personne Kapha, pour laquelle la relation avec les autres tient une grande importance, pourra être intéressée par la profession de sage-femme, de puéricultrice ou de médiateur(trice). De nature gourmande, elle pourra également être attirée vers les métiers de bouche (boulangier, pâtissier...).

### **Les caractéristiques du Dosha Vata**

*« Le vent souffle où il veut, quand il veut, à la force qu'il veut. »*

Vata signifie « vent » ou « ce qui fait bouger les choses ». Sans Vata, les deux autres humeurs (Pitta et Kapha) sont inertes.

Vata est présent dans les mouvements spontanés vitaux de l'organisme, c'est-à-dire ceux qui se produisent sans une intervention volontaire. Vata correspond ainsi aux mouvements cardiaques, respiratoires et digestifs. Les mouvements d'in-

formations dans le système nerveux sont aussi du ressort de Vata.

Vata est en lien avec l'équilibre du corps dans l'espace et le rythme mental. Au niveau cérébral, il facilite les capacités de compréhension et d'interaction.

Dans l'organisme, Vata correspond aux espaces creux : pores des os, côlon, oreilles mais aussi les cuisses et les hanches.

Son siège est le côlon. Dans le domaine des sens, il est relié à la peau donc, au sens du toucher.

Il est en correspondance avec les expressions des émotions comme la peur, la nervosité, l'anxiété.

Vata intervient aussi dans le rôle du passage de la douleur.

### *Les tendances caractérisant la constitution d'un individu Vata*

- corpulence mince ;
- peau sèche et fine ;
- cheveux fins ;
- visage long et anguleux ;
- petits yeux avec orbites sombres ;
- lèvres minces ;
- démarche et gestuelle vives ;
- articulations craquantes ;
- disproportion dans la physionomie ;
- humeur changeante ;
- facilité d'apprentissage, mémoire courte ;



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Guide de poche de l'ayurveda santé**  
Fabien Correch et Nathalie Ferron



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E