

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Band:** 34 (2004)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Ces médecines venues d'Orient  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827130>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Ces médecines venues d'Orient

■ L'exposition Mednat à Lausanne accueille les médecines asiatiques en invitées d'honneur. Une occasion de faire connaissance avec des savoirs millénaires qui intéressent de plus en plus les Occidentaux.



Au Kerala, en Inde, les spécialistes préparent les huiles de massage.

Qu'elles soient chinoise, indienne ou tibétaine, les médecines asiatiques ont des origines extrêmement anciennes, (plus de 5000 ans pour la médecine indienne). Elles se sont développées sans interruption comme des touts cohérents et autonomes, et elles sont restées fidèles à leurs principes de santé naturelle et à une philosophie de vie qui les accompagnent nécessairement. Basées sur la prévention, elles cherchent à maintenir un équilibre vital et à éviter que la maladie ne le perturbe. Un état d'esprit bien différent de notre médecine qui ne s'occupe du patient que lorsque celui-ci va mal... Cette vision globale de la santé, incluant l'alimentation, le psychisme autant que l'activité physique, séduit de plus en plus les Occidentaux que nous sommes, lassés souvent d'une médecine qui saucissonne l'individu plutôt que de l'envisager dans sa globalité.

Lydia et Philippe Bosson se sont d'abord initiés à l'aromathérapie, il y a une dizaine d'années, avant d'étudier la médecine indienne ou ayurvédique. Ils donnent maintenant des cours d'ayurvéda dans le cadre d'Usha Veda, le centre qu'ils ont créé à Morges. Ces cycles de cours s'adressent à un public large, mais ils proposent aussi une formation spécifique pour des thérapeutes. «Des médecins, des praticiennes en médecine naturelle ou des esthéticiennes qui se préoccupent de santé autant que de beauté viennent se former aux massages ayurvédiques et aux règles alimentaires et d'hygiène de vie», explique Lydia Bosson. «Ceux qui suivent un cours de base apprennent à reconnaître leur constitution et à comprendre comment organiser leur hygiène de vie personnelle», ajoute la thérapeute.

### Médecine pour tous

Dans l'introduction à ses séminaires, Lydia Bosson insiste toujours sur l'universalité de l'ayurvéda. «Les principes mêmes de cette méthode de santé s'appliquent à tous les individus et pas seulement aux Indiens. Il n'est pas non plus nécessaire d'adhérer à la religion hindoue. L'ayurvéda, qui veut dire litté-



ralement science ou connaissance de la vie est certes lié à la spiritualité, parce que c'est une dimension essentielle de l'être humain, mais chacun est libre d'avoir sa propre spiritualité, sa propre foi.»

Lydia et Philippe Bosson organisent aussi régulièrement des cures de détoxification ayurvédique en Inde, dans l'Etat du Kerala, berceau de cette science ancestrale. Pendant douze jours, les participants suivent un traitement personnalisé appelé *Panchakarma*, qui comprend un régime alimentaire végétarien adapté à chacun, des massages, des séances de yoga et des conférences. On apprend ainsi à faire de meilleurs choix alimentaires et à adopter un rythme de vie adéquat.

## Les doshas

Selon l'ayurvéda, l'homme est un microcosme de l'univers, composé de cinq éléments : l'éther ou espace, l'air, le feu, l'eau et la terre. Ces cinq éléments sont regroupés dans trois forces fondamentales, les doshas. Chaque individu possède en quantités personnelles de ces trois doshas – Vata, Pitta, Kapha – qui définissent sa constitution particulière, physique et psychique. La détermination du type de chacun est affaire de spécialistes et se pratique au cours d'un entretien. Généralement, il y a pour chaque individu une dominante et un deuxième type fort. On est ainsi Vata-Pitta ou Pitta-Kapha, etc. Certaines personnes sont vraiment mixtes, lorsque deux traits sont aussi prononcés l'un que l'autre.

Vata, ou l'air et l'éther, est associé à ce qui est extrême, irrégulier, petit, sec ou léger. Le physique de la personnalité Vata a les caracté-



Séance de yoga pour les curistes au Kerala.

D.R.

ristiques suivantes : une peau fine, sèche, mate, ses cheveux sont foncés, fins, frisés, son visage est anguleux, le nez étroit. La bouche est petite, mince et les yeux étroits et enfoncés. Les qualités du Vata sont la créativité, l'enthousiasme, la liberté, la générosité et la vitalité.

Pitta est en corrélation avec le feu, en liaison avec ce qui est moyen, aigu, rapide et léger. La peau Pitta est claire, douce, chaude, le cheveu est blond, fin. Le visage est en forme de cœur, les yeux sont clairs et la taille moyenne. Les personnalités Pitta sont ambitieuses, confiantes, courageuses, douées de concentration. Elles ont soif de connaissance et de bonheur.

Kapha ou la terre et l'eau, se définit par ce qui est lourd, lent, stable et large. La peau du type Kapha est épaisse, grasse, pâle, blanche et froide. Le cheveu est ondulé et abondant, plutôt brun. Le visage est large et rond, les yeux sont grands et attirants. Kapha invite à la compassion, à la concentration, à la foi, à la patience, à la tendresse et à la stabilité.

Avec l'âge, la tendance Vata prend de l'ampleur chez tous les individus.

## Le diagnostic

La maladie provient du déséquilibre entre les trois doshas. L'excès ou la carence de l'un ou de l'autre cause une perturbation au niveau du métabolisme. Dans le tissu musculaire, par exemple, un excès de Vata provoque l'émaciation du muscle. Le surplus de Pitta induit une infection, tandis que trop de Kapha provoque l'enflure. Le médecin va donc chercher ce qui a causé ce déséquilibre dans le mode de vie de la personne. C'est le malade qui est soigné et non pas la maladie. Trois personnes souffrant d'une migraine suivront donc chacune un traitement particulier, selon leur constitution.

Les médecins indiens, comme leurs confrères chinois, sont experts dans la détermination de la maladie par la prise très subtile du pouls. Leur diagnostic se fonde ensuite sur l'observation de la peau, de la langue, des cheveux, de l'appétit, de l'urine et des selles du patient. Un médecin expérimenté peut même reconnaître un état favorisant la maladie, avant que celle-ci ne survienne. Il prescrira alors un traitement préventif.

### Les trois constitutions

	Vata	Pitta	Kapha
Poids	relativement léger	dans la norme	tendance à l'obésité
Peau	froide, sèche	chaude, grasse	froide, grasse
Cheveux	secs, fins, frisés	gras, blonds, fins	épais, abondants
Yeux	secs, marron, gris	bleus, noisette, moyens	de grande taille
Bouche	sécheresse buccale	gingivites	salivation forte
Lèvres	gercées	de taille moyenne	pulpeuses
Appétit	irrégulier	bon	faible, mais stable
Tempérament	alerte	rapide, décidé	lent
Emotions	inquiet, vite énervé	vite énervé	rarement énervé
Humeur	changeante	peut être colérique	stable
Sommeil	léger, agité	bon, mais bref	profond, besoin de sommeil
Travail	créatif	intellectuel	tourné vers les autres
Température	besoin de chaleur	aime la fraîcheur	n'aime pas le froid
Emotions négatives	anxiété, insécurité	jalousie, haine, ennui,	indifférence



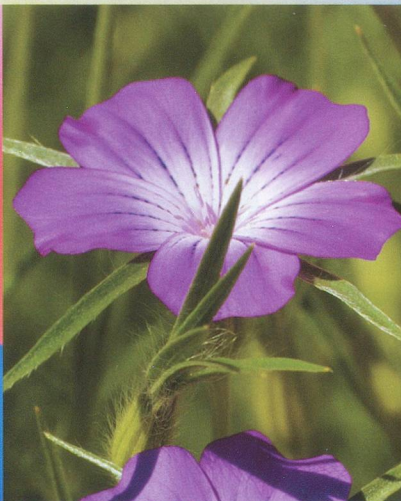
# Mednat EXPO

Beaulieu-Lausanne  
24-28. III. 2004

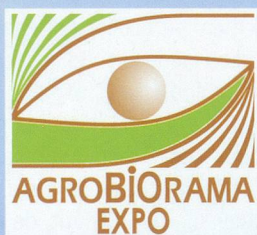
16<sup>e</sup> Salon des médecines naturelles, du bien-être et de la santé

*Invitée d'honneur: Rosette Poletti*

Conférences: chaque jour



Thème à l'honneur: **LES MÉDECINES ORIENTALES**



Exposition nationale  
de l'agriculture et de la  
production biologiques

Programme: [www.mednatexpo.ch](http://www.mednatexpo.ch)  
ou sur demande: tél. +41 (21) 643 21 11

Prix d'entrée: CHF 12.-,  
accès aux conférences inclus.  
AVS/AI CHF 8.-, enfants accompagnés  
jusqu'à 14 ans gratuit.

**coop**



Heures d'ouverture: mercredi 13-20h • jeudi 10-22h • ve-sa-di 10-19h



La diététique occupe une place essentielle dans la médecine ayurvédique. Chaque aliment a une incidence sur le métabolisme de la personne, différente selon sa constitution Vata, Pitta ou Kapha. Les légumes verts, les crudités, les légumineuses et la viande de bœuf stimulent le Vata, alors que les produits

## Pour une bonne journée

- Au réveil, restez allongé quelques instants et prenez conscience des sensations de votre corps et de votre attitude face à cette nouvelle journée. Quelles que soient les difficultés auxquelles vous pourrez faire face, commencez-la en ayant des pensées d'amour et de tendresse pour vous-même.
- Frottez vos paumes l'une contre l'autre et frottez doucement votre visage avant de quitter le lit. Sentez l'énergie et la vitalité s'écouler dans votre être.
- Saluez-vous dans le miroir.
- Allez aux toilettes et effectuez les besoins naturels d'élimination qui doivent se manifester le matin.
- Grattez-vous la langue avec un grattoir ou une cuiller. Cela stimule le système digestif.
- Nettoyez-vous les dents. Si vous avez des gencives molles, massez-vous avec l'index trempé dans l'huile de sésame.
- Nettoyez les conduits du nez, massez l'intérieur de la narine avec de l'huile de sésame pour éviter que les muqueuses se dessèchent.
- Huilez votre peau.
- Prenez une douche chaude ou un bain. N'utilisez que de l'eau chaude sur la tête.
- Faites quelques exercices d'étirement ou de yoga. Enchaînez avec de la méditation ou un moment tranquille.
- Habillez-vous avec des vêtements frais, propres et confortables.
- Prenez votre petit-déjeuner.

»» Tiré de: *Le Livre de l'Ayurveda, le Guide personnel du Bien-Être*, Judith Morrison, Editions Le Courrier du Livre.



Les plantes utilisées comme remèdes sont pesées soigneusement.

Paul Kennes

laitiers, les noix, le poulet, les poissons et les fruits de mer le calment.

Un médecin ayurvédique n'interdit aucun aliment. C'est la combinaison des produits qui est déterminante. L'ayurveda privilégie une alimentation végétarienne avec des produits laitiers frais, sous forme de lait, de kéfir ou de yaourt. On évite aussi tout ce qui est difficile à digérer, y compris les aliments crus. Certains produits ont la réputation de rendre l'esprit et le corps lourd comme l'alcool, l'ail, la viande rouge, le fromage, les saucisses et les biscuits à la levure. C'est pourquoi les adeptes de l'ayurveda y renoncent généralement.

La médecine traditionnelle insiste particulièrement sur le bon fonctionnement de la digestion: des troubles simples, comme la constipation, peuvent se révéler être à l'origine de problèmes cardiaques ou cutanés, par exemple. Manger à des heures régulières, ne pas trop boire pendant les repas, manger assis en tailleur et jamais debout figurent aussi dans les règles d'hygiène de vie fondamentales.

Chaque jour, la proportion des trois doshas est modifiée par ce que nous faisons: absorber une nourriture lourde, être assis devant la télévision pendant des heures, boire du café, rester debout toute la nuit, voyager en avion. Notre organisme gère ces petits déséquilibres jusqu'à une certaine mesure, variable selon les individus. Pour aider le corps à affronter ces difficultés, la pharmacopée indienne a développé une vaste gamme de médicaments à base de plantes. Plusieurs de ces plantes ont fait l'objet d'études scientifiques en Inde et en Occident. On a ainsi déterminé que le fenugrec, le curcuma, la *boswellie* ou le *gymnéma* avaient effectivement des propriétés contre

l'arthrite, la toux ou l'hypercholestérolémie. Le massage fait partie des techniques utilisées pour entretenir le bon équilibre du corps et de l'esprit. Le massage ayurvédique se compose de pressions sur des points sensibles, comme dans le shiatsu ou l'acupressure. Un traitement particulièrement agréable et relaxant s'opère avec de l'huile tiède, versée doucement sur le sommet de la tête.

Beaucoup de patients atteints de maladies chroniques se tournent aujourd'hui avec succès vers l'ayurveda, dans des cas d'insomnies, d'hypertension artérielle, de diabète, d'asthme, d'arthrite, de coliques ou d'allergies.

**Bernadette Pidoux**

»» A lire: *Le Livre de l'Ayurveda, le Guide personnel du Bien-Être*, Judith Morrison, éditions Le Courrier du Livre. *Ayur-Véda, Science de la Joie*, Pierre Baierlé, éditions Recto-Verseau.

**Cours et cure:** Usha Veda, Gottaz 34, CP 2160, 1110 Morges 2, tél. 021 801 90 06.

### Mednat du 24 au 28 mars

Dans le cadre de Mednat, au Palais de Beaulieu de Lausanne, des conférences sur la médecine chinoise sont données par le groupe Chinamed et des introductions à l'ayurveda sont assurées par M<sup>me</sup> Lydia Bosson.

**Venez nous voir à Mednat! Générations est présent en face du restaurant. Concours sur notre stand!**