

Plaisirs Bien-être

SOINS Cette médecine millénaire indienne fait des émules chez les Occidentaux. Ils suivent des cures plutôt douces en France mais plus radicales en Inde

Votre arrivée est saluée par la mer et les cabanes de pêcheurs sur pilotis. Et par une tisane gingembre-cumin-cardamome plutôt corsée. Mieux vaut s'habituer tout de suite : cette boisson va faire partie de votre quotidien pendant cette « cure ayurvédique », où vous allez devoir appréhender votre santé sous un angle inédit. Dans le centre de thalassothérapie de Pornic (Loire-Atlantique), vous vous apprêtez sans le savoir à questionner votre alimentation et votre hygiène de vie, à commencer vos repas par le dessert et à découvrir les massages au beurre clarifié.

L'ayurvéda est à la santé ce que l'Inde est au monde : une autre planète. Comme sa cousine chinoise, cette médecine millénaire indienne, qui signifie « science de la vie » en sanskrit, est une pratique holistique qui prend en compte l'esprit et les émotions autant que le corps et le mode de vie. « C'est à la fois une médecine, une philosophie et un art de vivre », explique Kiran Vyas, qui l'a introduite en France en 1977 et a fondé le Centre Tapovan à Paris. C'est une science qui se pratique quotidiennement pour préserver la santé et, dans un deuxième temps, pour augmenter son immunité, son épanouissement. On l'utilise aussi pour guérir. »

Déterminer sa dosha pour adapter sa cure

Dans l'ayurvéda, l'épanouissement est aussi important que la guérison. Ce message a fait mouche dans les sociétés occidentales stressées et en mal de repères. Le succès du yoga et de la détox a braqué le projecteur sur l'Inde. De nombreux Européens partent même y tester les cures dites « authentiques ». « Il y a un intérêt croissant, confirme Kiran Vyas. En France, il n'y a pas de réel médecin ayurvédique. Ceux qui ont suivi un stage d'une semaine ne peuvent pas donner de vrais conseils car c'est une science subtile et profonde. » En Inde, un médecin ayurvédique suit une formation poussée, avec cinq ans d'études, un an et demi d'internat et deux ans de pratique accompagnée.

Chez nous, on développe ce qui s'adapte le mieux à notre société : les massages et la diététique. Mais ces soins ne sont pas pour autant superficiels. À Pornic, Létizia Lorenzi, spécialiste en ayurvéda, n'envisage pas le séjour comme une pause cosmétique pour urbains qui veulent se faire dorloter. On commence par un long entretien pour déterminer quel est votre « dosha » (entre « vata », « pitta » et « kapha »), c'est-à-dire votre constitution personnelle en fonction de votre morphologie, mais aussi de votre pouls, l'état de votre langue, votre mode de vie. Ces trois énergies vitales, responsables de nos processus physiologiques et psychologiques, doivent être équilibrées. « Votre dosha va ensuite déterminer la cure : la nourriture appropriée, les épices,



l'hygiène de vie, les huiles pour les massages, la phytothérapie. »

Repas végétarien en commençant par le dessert
Chaque matin, une tisane gingembre frais-citron-miel, une demi-heure avant le petit déjeuner, aura une action à la fois détoxifiante et régénérante pour l'immunité et pour stabiliser le men-

tal. À table, on dévore des repas végétariens pris à l'envers, pour améliorer la digestion : on commence par le dessert car le sucré ouvre l'appétit... « La nourriture est notre premier médicament », précise Kiran Vyas. L'ayurvéda n'est pas porté sur les interdictions alimentaires strictes comme le jeûne mais prône plutôt l'utilisation des épices : la moutarde, qui améliore

la digestion ; le cumin, qui apaise les plus stressés ou colériques ; le fenugrec, bénéfique pour le foie, ou le curcuma, puissant antioxydant. Phytothérapie, yoga, massage, méditation ; la médecine indienne ne s'intéresse pas qu'à l'assiette : « Les trois vecteurs de santé sont le mode de vie, la diététique et le nettoyage, poursuit Kiran Vyas. Selon sa dosha, on s'orientera soit vers une

activité physique intense soit vers de la relaxation et de la méditation. Le sommeil est aussi un grand remède car les réparations physiques, émotionnelles et mentales se font à ce moment-là. » Les massages des pieds au bol kansu améliorent sa qualité. Le « shirodhara » constitue aussi une expérience à part. Après un massage du corps à l'huile de sésame, on laisse couler un filet d'huile tiède sur le front pendant plusieurs minutes, induisant un état proche de l'hypnose, impalpable pour lâcher prise.

Vomissements et lavements pour purifier

Cet océan d'huiles réconfortantes et curatives ne doit pas occulter un autre pan de l'ayurvéda, beaucoup moins accessible pour un esprit occidental : celui des « nettoyages ». Cette médecine est largement tournée vers la détoxification et, avant toute guérison ou même vraie cure, on procède toujours à une chasse aux toxines, dans le foie, le tube digestif ou les intestins. Certaines pratiques sont abordables, comme le nettoyage de la langue avec une spatule, le matin à jeun (pour évacuer les bactéries remontées pendant la nuit), voire le gargarisme à l'huile de sésame. Mais il existe aussi des « purges », à ne surtout pas pratiquer sans encadrement : les « pansha karmas » (les « cinq actions de purification »). Elles regroupent des « oléations » aux huiles ou au ghee (beurre clarifié), des sudations en bain de vapeur ou des lavages poussés du nez. Ensuite viennent des purges plus violentes, comme les vomissements provoqués par l'ingestion d'eau salée, pour laver l'estomac ; le nettoyage de l'intestin grêle par l'ingestion d'huile de ricin et même des lavements du côlon par l'injection de décoctions de plantes...

Cet aspect du programme se situe aux antipodes des trips bien-être recherchés par les Européens en quête de déconnexion douce. « Les cures proposées dans de gentils resorts au Kerala ne sont pas impliquantes, juge Létizia Lorenzi. Pour suivre sérieusement une cure de pansha karma en clinique indienne, il faudrait arriver deux semaines avant pour stabiliser son vata et repartir deux semaines après. » De quoi renoncer au voyage ? « Les cliniques ont des pratiques poussées qui ne sont ni nécessaires ni recommandées pour toutes les natures, tempère Kiran Vyas. Il faut absolument être encadré. Dans nos stages en Normandie, on ne fait vomir personne. Nous ne pratiquons certains nettoyages poussés que si les gens sont prêts mentalement. » Namasté ! ●

CHARLOTTE LANGRAND

Alliance Pornic, cure oja-ayurvéda, à partir de 912 euros (quatre jours) sans hébergement. thalassopornic.com
Centre Tapovan, Paris 15^e et cures ayurvédiques en Normandie : à partir de 650 euros sans hébergement. tapovan.com