



Expérience unique

Cure ayurvédique en Inde

Convaincue des bienfaits de la médecine complémentaire, ce sont les thérapies douces et les remèdes naturels qu'Elisabetha Wittwer choisit, dès que possible, pour se soigner, elle et sa famille.

Alors qu'elle avait beaucoup entendu parler de l'ayurvéda et vu des photos de soins à l'huile, Elisabetha s'imaginait difficilement le déroulement concret d'une cure. Les catalogues de séjours ayurvédiques en Inde qu'un voyageur lui envoyait régulièrement ont fini par éveiller sa curiosité. De caractère spontané, elle décide de partir, en février dernier, à la découverte de l'ayurvéda en Inde, aux sources de cette médecine millénaire. En compagnie de sa fille de 8 ans, elle fait le voyage de Rickenbach (dans le canton de Zurich) jusqu'au Kerala, impatiente de découvrir cet État indien et ses habitants. Voici le récit des 7 jours qu'elle a passés dans un centre ayurvédique sous direction médicale.



Comment avez-vous vécu cette cure ayurvédique, M^{me} Wittwer?

Lors du bilan médical initial, très exhaustif, le médecin a senti mon pouls, a examiné la fermeté de mes tissus et a déterminé mon *dosha*, mon type de constitution de base (cf. le Dictionnaire), par le biais d'un questionnaire et de multiples observations. Il m'a également posé des questions sur mon état émotionnel.

En Suisse, on venait de diagnostiquer ma fibromyalgie. Dès que je suis couchée, je souffre régulièrement de douleurs intenses qui m'empêchent de dormir. La journée, j'ai parfois de la peine à marcher. En plus, je souffre de troubles hépatiques et biliaires.

Sur la base de mon profil clinique et de mon *dosha*, le médecin m'a proposé une cure de 21 jours. Ne pouvant pas rester en Inde aussi longtemps, nous avons finalement convenu d'un protocole thérapeutique de 7 jours.

Le lendemain matin, mon programme débuta à 7h! On m'a conduite vers un bâtiment où m'attendaient deux thérapeutes indiennes. La table au centre de la pièce avait un côté légèrement surélevé pour la tête, alors qu'une évacuation d'eau bordait le côté opposé. Je me suis couchée sur la table, habillée d'un pagne, comme un lutteur de sumo.

Dictionnaire

Médecine ayurvédique

Le terme ayurvéda signifie «connaissance de la vie». C'est une approche qui vise à rééquilibrer le bien-être physique et mental. On ignore l'âge exact de cette méthode ancestrale, mais on l'estime à près de 5000 ans, ce qui fait d'elle la médecine la plus ancienne au monde. Elle se base sur les trois énergies vitales, les *doshas* Vata (air et vent), Pitta (feu) et Kapha (terre et eau). Selon les principes ayurvédiques, les *doshas* sont présents dans chaque organisme. En général, un ou deux *doshas* dominent, c'est plutôt rare de voir les trois *doshas* primer. Dans un organisme en bonne santé, ces «énergies» ou «tempéraments» coexistent harmonieusement.

Les yeux fermés, comme si elles priaient, les deux Indiennes ont d'abord touché mes cuisses, avant de faire un geste qui ressemblait au signe de croix, sauf qu'elles portaient le doigt vers leur front avant de m'effleurer à nouveau. C'est avec ce rituel qu'elles se préparaient mentalement au soin. Ensuite, toutes deux plongeaient un gobelet d'un litre dans un seau rempli d'une eau chaude dégagant une odeur de vinaigre de cidre. Elles versaient cette eau sur moi en affusion synchronisée, en commençant par les pieds et en remontant le long du corps jusqu'aux bras et aux mains. Captée en bout de table, l'eau était réutilisée pour former un genre de cercle d'eau. Après une vingtaine de minutes, elles me demandaient de me retourner. La même procédure très relaxante fut répétée côté dos. Aucune parole n'a été prononcée pendant le soin pour ne pas détourner l'attention des thérapeutes et du patient de l'essentiel: le traitement.

Cette affusion, qui a pour but d'éliminer toxines et résidus, était suivie d'une courte période de repos. Ensuite, les masseuses m'ont frictionnée avec une pâte à base de farines d'orge et de pois chiches, à l'odeur assez prononcée. Après 20 minutes de ce soin gommant «Udvardana», la pâte était réappliquée à certains endroits avant le passage sous la douche. Ce type

de massage par friction améliore la circulation sanguine dans les tissus profonds, tout en stimulant le métabolisme et flux de la lymphe.

Ce gommage était suivi du «Shirodhara», l'application d'un filet d'huile sur le front. Après avoir glissé un bandeau autour de mon front pour retenir mes cheveux, la soignante me demandait de me coucher sur la table en posant ma tête directement sous un bol attaché à plusieurs cordelettes. La thérapeute a commencé à faire couler sur ma tête un mélange froid et médicinal de babeurre et d'huile, en commençant par le haut de la tête. Complètement détendue, je me suis endormie très rapidement au cours de ce soin de 45 min. Selon les principes ayurvédiques, cette application en flot continu apaise les cellules nerveuses et a donc des effets bénéfiques sur tout le système nerveux.

Le «Shirodhara» marquait la fin de ma première journée thérapeutique qui devait d'ailleurs se répéter selon le même schéma, du 2^e au 5^e jour. Le 6^e jour, j'avais mon deuxième rendez-vous chez le médecin qui s'était d'ailleurs renseigné très régulièrement sur le déroulement de ma cure, auprès des thérapeutes et de moi-même. Les deux derniers jours, le médecin m'a prescrit des massages «Abhyanga» à l'huile, des saunas



Application d'un filet d'huile sur le front



Gommage «Udvardana»

Dictionnaire

Massage ayurvédique

La plupart des massages ayurvédiques sont synchronisés et exécutés à 4 mains, par deux thérapeutes. Les deux côtés du corps sont massés de façon simultanée et identique. La tradition ayurvédique veut que les hommes soient soignés par des hommes et les femmes par des femmes.



Massage synchronisé «Abhyanga»

Diagnostic du pouls

La prise du pouls est une méthode de diagnostic que la médecine ayurvédique privilégie. Le médecin ayurvédique pose trois doigts (l'index, le médium et l'annulaire) sur trois zones différentes de l'intérieur du poignet et analyse le pouls en variant l'intensité de la pression exercée. Le pouls lui fournit des renseignements très complets sur les différents organes du corps humain.





à vapeur et des filets d'huile «Shirodhara». Pour «l'Abhyanga» — massage complet et synchronisé — les soignants utilisent une huile médicinale, sélectionnée en fonction du dosha du patient. D'après la médecine traditionnelle indienne, ce massage — pratiqué régulièrement — est bénéfique au niveau digestif, renforce le système immunitaire et tonifie les muscles.

Le massage terminé, c'est l'heure du sauna à vapeur qui, dans la médecine ayurvédique, sert à éliminer les toxines libérées par les traitements antérieurs. Le sauna indien est un caisson en bois en forme de trapèze, haut de 1,60m. La tête dépasse par le haut pour ne pas être exposée à la vapeur. Pour éviter toute déperdition de chaleur, mon cou était entouré d'un foulard en gaze. La vapeur du soin «Sevdana» était enrichie de plantes médicinales adaptées à mon dosha. Après une bonne douche, ma journée de soins se termine par le filet d'huile sur le front «Shirodhara» qui, le 7^e jour, marque également la fin de ma cure ayurvédique.

Pour compléter les soins, le médecin m'avait prescrit, pendant toute la durée de la cure, quatre remèdes à base de plantes: deux sirops, un type de comprimés et une pâte. Ces remèdes,

fabriqués sur mesure selon des procédés fastidieux, visaient à soulager spécifiquement mes douleurs musculaires, tissulaires et osseuses ainsi que mes troubles hépatiques et biliaires.

Quels bénéfices avez-vous retirés de cette cure et quels souvenirs ramenez-vous d'Inde?

Alors que la cure n'a duré qu'une semaine, dès le 3^e jour, je n'ai presque plus ressenti de douleur. Je me sentais plus détendue, reboostée, rajeunie. Un soulagement énorme. Malgré ma fibromyalgie, j'ai retrouvé, pendant ce séjour, une qualité de vie extraordinaire.

D'un point de vue ayurvédique, la fibromyalgie est un déséquilibre de l'énergie vitale «Vata» (cf. dictionnaire médecine ayurvédique).

Alors que chez nous, les experts débattaient, il y a encore peu, de l'existence même et de la nature de la fibromyalgie — une affection douloureuse des parties molles — l'ayurvéda connaît depuis longtemps cette maladie et la soigne, en variant le traitement selon sa progression et son intensité. Chaque patient est abordé comme un être unique, avec sa personnalité, son histoire médicale et des symptômes qui lui sont propres. L'ayurvéda tient compte de cette individualité. Les objectifs thérapeutiques sont discutés avec le patient, on examine de près son alimentation et on l'adapte, si nécessaire. Des exercices de mobilisation et de relaxation, des entretiens sur la situation de vie du patient, des médicaments à base de plantes et des thérapies physiques complètent cette approche très globale. Toutefois, l'ayurvéda n'est pas une solution miracle, elle demande beaucoup de discipline, patience, investissement en temps, persévérance et exige de la part du patient un engagement thérapeutique sur plusieurs années, voire toute une vie.



Propos recueillis par
D^r Priska Binz Nocco

