

MÉDECINE AYURVÉDIQUE

S. Hunziker, Médecines Complémentaires, collection Savoir Suisse

Origine

Du sanskrit Ayus = Vie et Veda = Connaissance, l'Ayurveda est le système médical traditionnel le plus répandu de l'Inde. Il puise sa source dans la littérature de l'époque des Védas, qui offrent à l'homme une approche cosmologique intégrant tous les aspects et dimensions de la vie.

Les premiers grands traités médicaux reconnus comme références en Ayurveda, ont été rédigés en sanskrit dès 500 avant notre ère. Ils ont, au cours des siècles, fait l'objet de compilations, analyses et commentaires. L'Ayurveda, enseignée et pratiquée de nos jours est restée fidèle aux préceptes d'origine.

Dans le sous-continent indien 70% de la population de 1,2 Mia d'habitants a recours à l'Ayurveda, où elle est un des systèmes reconnus officiellement comme d'ailleurs au Sri Lanka, au Népal, en Indonésie et à l'Île Maurice..

En occident, des maîtres de Yoga ont entraîné l'Ayurveda dans leur sillage au cours de la deuxième moitié du XX^e siècle. L'Organisation mondiale de la santé a publié en 2010 des directives pour les formations professionnelles des thérapeutes et des médecins en Ayurveda.

Fondements

Selon l'Ayurveda est considéré comme étant en bonne santé « celui dont les humeurs biologiques (Dosha), le feu digestif (Agni), les tissus (Dhatu), les excréments (Mala) fonctionnent normalement, dont l'âme, les organes de sens et l'esprit sont calmes et clairs » (*Susruta Samhita, Su IV, 10*)

L'Ayurveda est un système médical centré sur une approche holistique non-invasive. L'organisme humain est considéré comme une trinité indissociable de corps, d'âme et d'esprit. But et sens de la vie humaine sont un processus continu de développement de la conscience, de la connaissance de soi et des réalités supérieures qui permettent à l'homme, en tant que microcosme, de s'intégrer harmonieusement dans le macrocosme dont il est le reflet indissociable dans un jeu de constante interaction et interdépendance.

La physiologie est à l'organisme humain ce que l'écologie est à la terre : toute vie conjugue les mêmes 5 éléments de base (éther, air, feu, eau, terre) et son fonctionnement obéit aux mêmes 3 principes bio-énergétiques ou humeurs biologiques, également déterminés par les 5 éléments: Vata (éther et air), Pitta (feu) et Kapha (eau et terre).

L'Ayurveda propose un art élaboré d'hygiène de vie et de diététique individualisées. La pharmacologie se base sur la plus grande pharmacopée connue, avec plus de 700 plantes identifiées et utilisées depuis l'antiquité et dont les diverses formes d'administration et les innombrables combinaisons aboutissent à une richesse médicamenteuse presque inépuisable. S'y ajoute une multitude de techniques de soins manuels complexes qui utilisent en général des préparations médicinales pour usage externe

Les huit disciplines de l'Ayurveda sont la médecine générale et interne, la chirurgie, la gynécologie-obstétrique avec la pédiatrie, l'ORL, la réjuvenation (régénération de l'organisme et prévention des processus de vieillissement), la médecine reproductive, la toxicologie et la médecine pour les maladies psychiques.

Les points faibles de l'Ayurveda sont la médecine d'urgence et la chirurgie.

Recherche scientifique, mécanismes d'action, clinique

Pour être représentative, la recherche scientifique en Ayurveda doit tenir compte des spécificités de son propre système médical, de son holisme, de son approche individuelle et de sa pluralité thérapeutique. Des efforts sont entrepris dans ce sens et ont donné lieu à des études de référence comme celle randomisée en double aveugle du Dr. Furst de l'Université de Washington sur la polyarthrite rhumatoïde (<http://ard.bmj.com/content/70/2/392.full.html>) qui montre la faisabilité d'une étude randomisée avec groupe contrôle et placebos, tout en laissant le praticien d'Ayurveda individualiser comme il le souhaite ses traitements.

DHARA (Digital Helpline for Ayurveda Research Articles : www.dharaonline.org) recense plus de 5000 études scientifiques en Ayurveda effectuées dans 45 pays.

AYUSHPORTAL (<http://ayushportal.ap.nic.in/>) recense des études des différents systèmes de médecine traditionnelle ou alternative reconnus en Inde.

Vignettes cliniques

Patiente de 46 ans présentant depuis trois ans un état d'épuisement physique et psychique avec troubles modérés du sommeil et de la concentration, fatigue matinale, rigidité dans le bas du dos, douleurs articulaires et musculaires migrantes, incapacité de faire du sport, troubles digestifs avec lourdeur postprandiale, perte d'appétit malgré sensation de faim, prise de poids de 8 kg en 3 ans, mal-être généralisé menant à un état d'apathie chronique, malgré diverses

tentatives thérapeutiques en médecine occidentale et alternative. Diagnostic ayurvédique: Excès de Kapha et accessoirement de Vata, insuffisance sévère du feu digestif, obstruction des canaux vitaux et blocage métabolique. Attitude thérapeutique : Traitement ambulatoire. Diète stricte, un maximum de repos à côté de son activité professionnelle, remèdes à base de plantes pendant 15 jours puis 3 jours de traitements manuels, suivi d'un traitement unique d'élimination pour rétablir le feu digestif et désobstruer les canaux vitaux, puis respect de consignes nutritionnelles et phytothérapie d'entretien. Consultation de contrôle 2 mois après le début du traitement : résorption de tous les symptômes, perte de 3 kg. La patiente a retrouvé son appétit, son énergie vitale et la joie de vivre, son efficacité au travail et fait de nouveau quotidiennement du sport. Elle se sent entièrement rétablie.

Patiente de 28 ans, diagnostic de dépression chronique et d'insomnie depuis l'enfance. N'a jamais dormi plus que 3-4 heures par nuit entrecoupées de réveils. Epuisement, état anxieux chronique et attaques de panique depuis l'enfance. Obésité depuis 3 ans. Avait commencé des études universitaires, mais a dû tout abandonner dès l'âge de 20 ans, actuellement au bénéfice d'une rente d'invalidité. Les traitements psychiatriques entrepris (psychothérapie, antidépresseurs, anxiolytiques et somnifères) se sont avérés insuffisants. Depuis une année elle a décidé de prendre sa vie en main, consulte une fois par semaine une naturopathe et une psychothérapeute, ce qui la stabilise suffisamment pour envisager un traitement stationnaire à l'étranger, car elle a entendu parler de l'Ayurvéda. Diagnostic ayurvédique : Predisposition familiale à l'anxiété ayant mené depuis l'enfance à des troubles de sommeil et à un excès sévère et chronique de Vata entraînant à son tour une hyperactivité mentale et de l'anxiété pour former un cercle vicieux, ainsi qu'un excès compensatoire de Kapha avec diminution du feu digestif et ralentissement du métabolisme. Attitude thérapeutique : traitement stationnaire intensif de 4 semaines dans un hôpital en Inde. Traitements manuels, phytothérapie et psychothérapie quotidiens en vue de diminuer l'anxiété et l'excès de Vata. Les premiers 5 jours état anxieux accentué, au bout de 10 jours la patiente dort pour la première fois de sa vie une nuit entière et continue à dormir normalement malgré l'arrêt progressif de la médication psychotrope. Consultation de contrôle un mois après la fin du traitement stationnaire : la patiente dort bien la plupart des nuits, sans aucune médication chimique mais sous poursuite de phytothérapie Ayurvédique. Accès d'anxiété rares et légers. Pas de nouvelle attaque de panique. Elle a perdu 6 kg et commence à faire des exercices physiques. Elle a entrepris des démarches pour une réinsertion professionnelle.