

Travail d'analyse de la fabrication
d'huiles thérapeutiques à base de plantes des Alpes Suisses

Huile de massage ayurvédique

préparé durant l'été 2007 par

Hélène Zbinden Humbert

Mémoire présenté pour l'obtention du certificat de
Thérapeute en Massage Ayurvédique

auprès de
L'école Kalaguna - Sadhana
14 Av. de Savoie, 1800 Vevey

Session 2006 – 2008

Table des matières

Introduction	3
L'intelligence de la nature	
1. Propriétés et utilisation des huiles végétales	4
- Huile de sésame	
- Huile de tournesol	
- Huile de coco	
- huile de moutarde	
2. La photosynthèse	8
3. Respect des lois ayurvédiques et des cinq éléments	8
- élément de l'éther	
- élément de l'air	
- élément du feu	
- élément de l'eau	
- élément de terre	
4. La phytothérapie - l'énergie des plantes	9
- les 4 phases énergétiques - <i>Rasa, Virya, Vikapa, Prabhava</i>	
5. Le choix des plantes et leurs propriétés	11
- Plantes <i>Vata</i>	
- Plantes <i>Pitta</i>	
- Plantes <i>Kapha</i>	
6. Comparaison de la phytothérapie occidentale et indienne	15
Dans le secret des officines	
7. Soutien d'un botaniste	16
8. De la cueillette des plantes à l'huile de massage	16
- Biotope	
- Calendrier lunaire	
- Cueillette	
- Macération	
- Mantra	
Perspectives et conclusion	
9. Résultat de la fabrication des huiles de massage et conclusion	21
Glossaire / Bibliographie	24

Introduction

La créativité a été le détonateur de ma motivation, et m'a donné l'envie de dépasser mes limites pour saisir la matière et m'a poussé à comprendre «le pourquoi du comment». Il n'y a pas de dérision dans ma démarche, le mémoire en est un bon exemple.

En suivant mon intérêt pour l'Ayurvéda, la fabrication d'huiles de massage est une étape importante dans l'approfondissement de mon apprentissage. L'inspiration et ma curiosité naturelle m'ont amenée à reprendre certaines anciennes méthodes d'utilisation de plantes, en l'occurrence avec celles des Alpes suisses. La recherche des moyens principaux pour mettre en œuvre ces huiles thérapeutiques a sollicité ma persévérance, mais également l'importance de mes sources d'information. L'approche de chaque huile végétale a été étudiée de façon précise.

Savourer chaque instant pour découvrir les plantes, leur magie, leur science qui nous inspirent, nous aspirent et finalement séduisent notre intérêt autant en théorie qu'en pratique. L'aide d'un botaniste pour orienter toutes les manipulations faites et les informations utiles pour fabriquer des huiles ayurvédiques. Adapter les références des phases énergétiques à chaque plante pour déterminer l'exactitude des propriétés de chacune d'entre elles.

Voilà, une motivation à débattre, créer et pouvoir ensuite utiliser un outil indispensable à mon travail d'étude.

L'attrait de la cueillette pour toucher de mes mains ces plantes avec lesquelles nous vivons en continue osmose. Marquer l'originalité d'associer l'huile, les plantes et tout ce que cela implique. Travailler avec rigueur pour respecter les démarches des lois ayurvédiques applicables en Occident, est aussi une expérience bien plus enrichissante que de suivre une recette déjà élaborée. De plus, les différents aspects spirituels comme les mantras et le calendrier lunaire m'ont aidé dans ma tâche. Quant à la période de macération, elle est une métamorphose extraordinaire, une étape principale que je ne voudrais pas manquer. Et pour terminer, l'aboutissement d'avoir réussi un projet qui par ailleurs m'a permis d'élargir mes connaissances pour finalement déboucher sur une nouvelle passion.

Dans une perspective future, le contenu de ce mémoire s'oriente vers une démarche didactique, voire éventuellement commerciale. Les perspectives présentées en conclusion ne sont pas des projets utopiques mais de réels moyens de faire vivre l'Ayurvéda au cœur de l'Occident.

C'est cette motivation là que je souhaite faire partager aux lecteurs, capter leur attention à cette passionnante aventure pour ouvrir les portes sur une médecine de phytothérapie à la fois ancienne, mais nouvelle pour l'Occident.

Lecteurs, accueillez et recevez ces lignes comme une invitation pour une approche nouvelle d'hygiène de vie... et pourquoi pas...

Un massage aux huiles ayurvédiques des Alpes suisses ?

Remerciements

Avant de vous emmener dans la découverte de mon travail, je souhaite sincèrement remercier M. François Bonnet pour son soutien et conseils avisés en matière de phytothérapie et lors de l'élaboration du processus de fabrication des huiles de massage. Je remercie également le Directeur de l'école *Kalaguna - Sadhana*, M. Jean-Pierre Bigler, pour ses conseils techniques notamment quant à l'affinement des huiles.

L'intelligence de la nature

1. Propriétés et utilisation des huiles végétales

Définition :

L'huile est une substance grasse et liquide de température ordinaire et insoluble dans l'eau, d'origine végétale, animale ou minérale employée dans les domaines alimentaires, domestiques, industriels, pharmaceutiques ou thérapeutiques. (Petit Larousse 2006).

Généralités :

Les huiles végétales occupent une place particulière : symbole de puissance dans la Rome Antique, instrument de séduction sous les tropiques, monnaie d'échange en Orient. En Inde, plus qu'ailleurs, les huiles végétales s'inscrivent dans le quotidien de chacun. Mises au service de la médecine, des rituels de beauté et grandes favorites des thérapeutes. Elles ont un rôle capital dans le massage ayurvédique.

L'utilisation des huiles a suivi l'évolution des hommes. Elles sont présentes dans toutes les civilisations jusqu'à nos jours. Depuis la nuit des temps, les propriétés des huiles végétales ont contribué à diverses techniques d'utilisations. Déjà, durant l'antiquité les huiles étaient utilisées en association avec des plantes et des épices dans un but préventif et thérapeutique.

Elles sont de composition noble, véhiculant des vertus essentielles étudiées dans le domaine de la recherche scientifique. L'art de leur utilisation est très subtil. Elles régissent également des lois religieuses et spirituelles dans plusieurs parties du monde. Elles sont l'ultime partie finale de la plante. La graine des plantes oléagineuses et les fruits sont les sources principales de la fabrication des huiles. Outil par excellence dans les pratiques de massages, elles ont un rôle important dans la protection et l'hydratation de notre corps ainsi qu'un pouvoir phyto thérapeutique.

De manière générale, elles sont très bien tolérées par tous les types de peau et ont un rôle merveilleux sur l'éclat de notre peau. Elles servent de support à de nombreuses préparations médicinales en assemblage avec des plantes, des huiles essentielles pour la préparation de cataplasmes, compresses et autres formes de traitements.

Précautions :

Naturelles, biologiques et appropriées à l'organisme, les huiles végétales offrent le plus souvent des possibilités de soins efficaces. Cependant, même lorsqu'elles sont bien conseillées, il faut être rigoureux dans leur utilisation, car elles peuvent contenir des substances très actives qui peuvent provoquer des dommages importantes si les doses et les modes d'emplois ne sont pas respectés.

Les huiles des plantes servent à emmagasiner de l'énergie, elles sont utilisées pour des préparations médicinales pour de nombreuses maladies. Les huiles combinées aux plantes contribuent à gérer le stress, favorisent l'élimination des toxines et la régénération des cellules.

Autrefois, traditionnellement quelques privilégiés d'Inde et pour un bien être global, les jeunes comme les vieux, hommes, femmes et nourrissons, recevaient au minimum une fois par semaine un massage à l'huile thérapeutique.

Utilisation :

L'huile accompagne le corps dans un voyage holistique. Elle procure de grands frissons olfactifs, de plus elle s'harmonise aux besoins de chacun qu'elle soit naturelle ou aromatisée. Riche en vitamines et minéraux sa texture pénètre dans l'épiderme et cède à nos cellules toute une richesse et spécificités.

Les massages voient leurs effets décuplés grâce à des préparations d'huiles enrichies d'actifs spécifiques.

Initiation :

C'est au travers de l'Ayurvêda que j'ai découvert l'aspect de chaque huile, une texture fluide, douce, épaisse ou fine. La couleur en fonction de son fruit et ou de sa graine ainsi qu'un parfum de noix verte ou de fumée.

Elles sont d'une importance capitale dans les soins phyto thérapeutiques. J'ai pu définir leurs qualités, leurs formules afin de pouvoir les identifier dans les choix de ce que j'allais faire pour leurs usages.

Parmi la panoplie des huiles végétales à disposition, j'ai sélectionné quatre huiles pour mon travail. En premier lieu, il s'agit de connaître les propriétés de chaque huile en rapport avec les références ayurvédiques.

A cet effet, j'ai consulté mon support de cours afin de connaître exactement leurs relations avec chaque constitution, sachant que : Vata a besoin d'huile de sésame, Pitta, d'huile de coco et Kapha, d'huile de moutarde et/ou de tournesol. Il est bien évident que d'autres huiles peuvent également être adaptées à chaque *Dosha*.

Extraction :

La première pression à froid consiste à écraser et à presser mécaniquement le grain avec une presse comme un presse jus et à basse température. Ces huiles peuvent sans hésitation être considérées comme de véritable jus de fruits oléagineux.

Mode de culture :

Pour obtenir une huile de qualité et de 1^{ère} pression à froid, il faut que la plante à l'heure de la cueillette ait atteint sa pleine maturité et qu'elle ait été cultivée en agriculture biologique.

Il est indispensable d'avoir une culture biologique pour une production des graines de qualité afin de préserver toutes les propriétés et vertus d'une huile lors d'une première pression à froid.

Les huiles végétales sont l'œuvre et l'aboutissement

D'un processus miraculeux

Des trésors de la nature.

Huile de sésame, (*Sesamum indicum*)

<i>Provenance</i>	: Inde.
<i>Partie(s) utilisée(s)</i>	: graines, semences
<i>Parfum</i>	: sésame
<i>Couleur</i>	: jaune, orange.
<i>Thérapie ayurvédique</i>	: constitution <i>Vata</i> .

Historique et origine :

Le sésame est une plante originaire d'Inde, il pousse dans les zones tropicales et sèches. En Orient, les graines de sésame entraient dans la composition de remèdes pour les maladies articulaires et l'huile de sésame était un remède de choix de l'Ayurvéda.

Propriétés :

L'huile de sésame est extraite des graines riches en vitamine E et en protéines. Elle restructure les cellules et permet de maintenir une bonne hydratation de la peau grâce à sa faculté de pénétrer aisément dans l'épiderme. L'huile de sésame est la plus utilisée en Ayurvéda, elle est riche en fer, phosphore, magnésium, cuivre et calcium. L'huile de sésame a également un rôle antioxydant. Elle a donc les propriétés de protéger le système cardio-vasculaire en empêchant les *Amas* de se former dans les vaisseaux sanguins et de renforcer les systèmes nerveux et central. Elle agit sur la fatigue nerveuse et les troubles de la mémoire. L'huile de sésame est recommandée contre le cholestérol, la déminéralisation et la dépression.

En usage externe, elle traite la sécheresse et les irritations tels que l'eczéma, le psoriasis, la desquamation et elle tonifie les cheveux.

Alors qu'en usage interne, elle est régénératrice, nourrissante, astringente. L'huile de sésame nourrit le corps et l'esprit par son taux d'acide linoléique et a un effet très bénéfique sur nos cellules. Onctueux et épais, cet élixir s'utilise seul ou se combine avec d'autres huiles pour servir de base à moult potions médicales.

Huile de tournesol, (*Helianthus annuus*)

<i>Provenance</i>	: Amérique du Nord.
<i>Partie(s) utilisée(s)</i>	: graines.
<i>Parfum</i>	: doux.
<i>Couleur</i>	: jaune pâle.
<i>Thérapie ayurvédique</i>	: constitutions <i>Pitta</i> & <i>Kapha</i> .

Historique et origine :

Le tournesol ou grand soleil (girasol), qui tourne avec le soleil, est originaire d'Amérique du Nord. Sa culture est répandue sur tous les continents. Il est fascinant par sa beauté et son aptitude à suivre le soleil, il est reconnu pour ses vertus médicinales et nutritionnelles.

Propriétés :

Son huile a des propriétés sur le système nerveux, rééquilibrant les sécrétions glandulaires, nourrissante et riche en vitamine E, l'huile de tournesol est une excellente huile de massage grâce à sa grande fluidité.

Huile de coco, (Coco nucifera)

<i>Provenance</i>	: Malaisie.
<i>Partie(s) utilisée(s)</i>	: chair.
<i>Parfum</i>	: noix de coco.
<i>Couleur</i>	: blanche.
<i>Thérapie ayurvédique</i>	: constitution <i>Pitta</i> .

Historique et origine :

On trouve le cocotier dans les zones subtropicales. Lorsque les noix de coco sont mûres, elles tombent du cocotier et après avoir été ouvertes, elles sont laissées au soleil jusqu'à ce que la chair commence à sécher et s'écarte de l'enveloppe. La chair est alors libérée de son habitacle et brisée en petits morceaux pour un séchage qui durera au minimum une semaine. Expédiée au moulin, la noix de coco passe aux étapes de transformation, moulue en fine farine elle est ensuite chauffée à 125° et pressée. L'huile ainsi obtenue, de 1ère pression à froid et sans raffinage, peut être utilisée pour de nombreux usages et ensuite acheminée vers les laboratoires pour subir son traitement culinaire ou cosmétique.

Propriétés :

L'huile de coco a la particularité de contenir une grande proportion d'acide laurique, un constituant très important pour la santé. Dans la nature, seul le lait maternel humain est aussi riche en acide laurique avec des propriétés immunitaires. L'huile de coco est antivirale, antibactérienne et a une action rafraîchissante et anti-inflammatoire.

En usage externe, l'huile de coco est principalement utilisée en cosmétique. Son pouvoir hydratant et assouplissant est recommandé pour les cheveux et pour toutes les régions du corps où la peau est particulièrement fine et sensible.

Avant utilisation, il est recommandé de tremper la bouteille dans de l'eau chaude, car l'huile se fige en dessous de 25 °C. Elle est utilisée aussi dans les cas de brûlures, de dissolution des calculs rénaux, de maladies cardiaques et de pression artérielle.

Huile de moutarde, (Brassica nigra)

<i>Provenance</i>	: moutarde noire : pays méditerranéens et d'Europe occidentale, Moutarde blanche : Europe du Sud. Bengale
<i>Partie(s) utilisée(s)</i>	: graines.
<i>Parfum</i>	: piquant.
<i>Couleur</i>	: jaune très foncé.
<i>Thérapie ayurvédique</i>	: constitution <i>Kapha</i> .

Historique et origine :

Il existe plusieurs variétés de moutarde, les plus courantes étant la noire et la blanche. La graine de moutarde était connue dès l'antiquité. En Inde, les graines de moutarde sont souvent cuites entières pour donner une saveur particulière à l'huile. L'huile extraite des graines est utilisée au Bengale. Si la moutarde ne semble pas captiver outre mesure l'Europe, les graines de moutarde peuvent, par contre, chasser les mauvais esprits d'une maison si on prend soin d'en répandre une poignée autour de soi. Une croyance que l'on retrouve jusqu'en Inde.

Propriétés :

La moutarde noire est un excellent stimulant des sucs gastro-intestinaux. On l'emploie contre l'anorexie, la constipation, le météorisme. Utilisées en Ayurveda comme cataplasme, les graines moulues de moutarde en farine sont très utiles lors d'arthrites, de névrites et de rhumatismes.

La moutarde blanche contient des substances comparables à celles de la moutarde noire.

2. La photosynthèse

La nature, centrale énergétique du monde, poumon de la terre, créatrice de toutes vies, génère un des plus vieux processus depuis que le monde existe : la photosynthèse.

Un processus particulièrement efficace et absolument vital pour la croissance de la plante. Pour la plupart des végétaux, c'est dans la feuille que se situe la majeure partie de l'activité photosynthétique. Les feuilles captent la lumière du soleil. Elles absorbent l'eau par les racines et le gaz carbonique de l'air. Elles se servent du soleil pour changer l'eau et le dioxyde de carbone en glucose tout en rejetant de l'oxygène. Le glucose quitte ensuite la feuille et est transporté dans tout le végétal pour la nourrir. Les plantes libèrent de l'oxygène, un ingrédient essentiel pour fournir l'énergie nécessaire aux organismes vivants ainsi qu'aux hommes.

Les sucres et les glucides servent de nourriture à la plante ceci créant les vertus curatives de la plante. Ensuite le transport et la distribution des sucres et des glucides se fait par les tubes criblés et localisés dans les nervures de la feuille. Les plantes transforment la lumière en énergie de vie par la photosynthèse. Les humains transmutent la vie en conscience à travers la perception de la création. Les plantes et la photosynthèse jouent un rôle clef dans le théâtre de la vie.

3. Respect des lois ayurvédiques et des cinq éléments

Les cinq éléments fondamentaux - éther, air, feu, eau, terre - sont présents dans toute la matière, ceux-ci émergent des trois forces primordiales de l'évolution cosmique « les *Gunas* » : Tamas, la matérialisation, Rajas, l'intelligence et Sattvas, la lumière. Ces trois forces sont en perpétuel mouvement dans chaque plante. L'ayurvéda classe les plantes selon ces trois *Gunas*.

L'Ayurvéda se base sur l'observation de la nature et sur l'interaction qui se produit dans la création. Les cinq catégories principales de la matière – les *Panchamahabhutas* - forment le fondement de la médecine indienne. L'Ayurvéda utilise ces cinq états pour classer les plantes ainsi que leurs interactions dans le corps humain. Les cinq éléments définissent toute matière visible ou invisible de l'univers et ont des correspondances sur l'esprit et les émotions.

En Orient on retient l'hypothèse des cinq éléments. Ce concept se trouve au cœur de la science ayurvédique, particulièrement dans la manifestation des trois *Doshas* : *Vata*, *Pitta*, *Kapha* du corps humain. Ces cinq éléments primordiaux servent de base à tous les diagnostics de traitements en Ayurvéda pour traiter les désordres physiques et psychologiques.

Dans chaque typologie, l'utilisation des plantes s'adapte à la constitution de la personne, elles ont des saveurs différentes, salées, amères, acides piquantes, astringentes, doux qui vont agir à leur tour sur les déséquilibres des *Doshas* de chaque individu. Les principes fondamentaux des cinq éléments existent entre l'intelligence de la nature et le corps humain.

Le lien entre les cinq éléments de base et les végétaux :

L'élément de l'éther correspond au fruit, l'essence subtile de la plante. L'espace, matière subtile où se créera par la suite la chaleur et l'énergie pour former la lumière intense et à partir de là l'élément feu se manifeste. Elle est la connexion entre le macrocosme et microcosme; matière impalpable.

L'élément de l'air est un intermédiaire entre le subtil et le concret et ne sert pas directement au fonctionnement d'organes végétaux mais provoque leur affinement. [Dans la plante, c'est dans la feuille que se trouve l'élément de l'air et aide à transformer le végétal en fleur.](#)

L'élément du feu dispense aussi la chaleur nécessaire. Dans le monde végétal, cet élément s'exprime dans la fleur, c'est là que la concentration de la chaleur solaire engendre les sucres et les arômes accumulés mais aussi la couleur. Le chaud a tendance à favoriser et accélérer le métabolisme de la plante.

L'élément de l'eau est d'une mobilité extrême. Chez la plante, c'est la tige et les branches qui sont le plus étroitement liées à l'élément de l'eau. Ils sont capables de toutes sortes de métamorphoses. L'humide gouverne l'eau de la plante, c'est grâce à l'humidité que sont répartis les principes actifs et nutritifs de la plante.

L'élément terre s'exprime dans tout ce qui est dur, dense. Chez la plante, c'est la racine qui a les qualités de cet élément. C'est la partie végétale, à partir de laquelle la vie peut s'épanouir. Ainsi, l'élément terre fournit à la plante l'ancrage, grâce auquel elle peut se développer.

La théorie des cinq éléments est une manière traditionnelle de décrire et d'analyser le monde en l'occurrence celui des végétaux. [Il est possible de favoriser un état de santé dynamique en soutenant l'humeur dominante du corps à l'aide de plantes correspondant à cette humeur. Le choix des plantes pour n'importe quelle maladie devient plus précis lorsque nous comprenons la constitution de la personne et que nous traitons ainsi l'interdépendance de ces plantes avec l'intelligence du corps.](#) L'idée d'utiliser ces cinq éléments pour les différentes manifestations objectives des plantes démontre des clés d'analyses pour des corrections de déséquilibres. La fabrication des huiles de massage dépend des principes et de l'observation de la nature à travers les états de la matière et des cinq éléments.

4. La phytothérapie - l'énergie des plantes

Pour déterminer les propriétés des plantes, il faut prendre en considération non seulement la partie utilisée mais aussi sa morphologie. En combinant les plantes, il est tout d'abord nécessaire de sélectionner une plante représentant le mieux les actions curatives les plus appropriées à la pathologie de la personne.

Les **plantes sélectionnées** doivent respecter les besoins les plus appropriés pour des soins respectant l'humeur dominante du corps traduite par la *Vikriti*. [La vikriti, correspond au dérèglement de un ou plusieurs Doshas déséquilibré, qui s'il n'est pas corrigé, donnera naissance à des maladies ou aggravera celles en cours.](#) Pour obtenir une potentialisation des effets spécifiques sur les *Doshas*, les huiles seront confectionnées en préparant des plantes pour une application en usage externe par massages.

Le dosage de chaque plante entrera dans une démarche afin de garantir leur assimilation correcte. [Les formules seront composées de six plantes combinées suivant un choix précis de leurs essences thérapeutiques pour augmenter leur pouvoir curatif.](#) Les plantes ont souvent plusieurs actions, dépendantes de leur association avec d'autres plantes.

[Chaque racine, tige, fleur transmet le secret de son humeur et de l'intelligence de la nature.](#)

La thérapie par les plantes est un des principes fondamentaux de l'Ayurvédā. Les plantes deviennent extrêmement efficaces pour promouvoir une véritable santé. Il est important de montrer les vertus de chaque espèce. Non seulement toutes les plantes ont une cible particulière mais elles exercent encore leur propriété salubre sur tout un ensemble de grandes fonctions vitales.

Les 4 phases énergétiques

Il est important de connaître les phases énergétiques des plantes ceci nous permettant de mieux les identifier et comprendre leurs propriétés fondamentales.

Les plantes ont **4 phases énergétiques** connues en Ayurvédā :

- La saveur - *Rasa* - le doux, l'acide, le salé, le piquant, l'amer et l'astringent.
- L'énergie - *Virya*.
- L'effet post-digestif - *Vikapa*.
- Le potentiel énergétique spécial, la puissance spécifique potentielle - *Prabhava*.

Rasa signifie «essence, sève, la saveur initiale d'une substance». *Rasa* exerce une influence cruciale sur notre conscience et sur notre santé, car elle constitue un merveilleux outil, simple et naturel, pour le maintien et le rétablissement de l'équilibre des trois *Doshas*.

Virya est l'énergie, la puissance ou le pouvoir des plantes soit échauffant ou rafraîchissant produisant l'effet énergétique le plus fondamental du corps humain.

Vikapa est relié au processus d'absorption et d'élimination, issue finale de la digestion assimilée profondément dans les *Dathus*. Cet effet post-digestif se réduit à 3 sortes de saveurs :

- le sucré et le salé se transforme en *Vikapa* sucré,
- l'acide demeure *Vikapa* acide,
- l'astringent et le piquant deviennent *Vikapa* piquant.

Ce concept unique de l'Ayurvédā. *Vikapa* est en lien avec certains organes respectifs aux trois *Doshas*.

Prabhava est le potentiel énergétique qui peut-être traduit en français par l'action « suis generis » de la plante ne pouvant être traduit en action pharmacologique. *Prabhava* inclut les propriétés des plantes et leur capacité à affecter le mental et le psychique à un niveau direct et subtil. *Prabhava* comprend notamment le pouvoir des *Mantras*.

5. Le choix des plantes et leurs propriétés

Plantes que j'ai répertoriées pour le type *Vata* : éther, air, mouvement

Elles auront une action sur l'anxiété, la nervosité, la peur et la douleur.

Racine d'Angélique, fleur de Matricaire, feuille d'Absinthe, fleur de Serpolet, fleur de Lotier, tige et fleur d'Arnica.

Plantes que j'ai répertoriées pour le type *Pitta* : feu, eau, transformation

Elles auront une action sur la jalousie, la violence et l'inflammation.

Racine de Dent de lion, fleur de Millepertuis, fleur de Verge d'or, fleur de Lavande, fleur de Souci, graines de Coriandre.

Plantes que j'ai répertoriées pour le type *Kapha* : eau, terre, cohésion

Elles auront une action sur les articulations, la léthargie et la congestion.

Fleur de Sarriette, fleur d'Origan, fleur d'Hysope, fleur d'Arnica, fleur de Reine des prés, fleur d'Achillée.

Les plantes répertoriées plus avant relèvent l'augmentation (+), la diminution (-) ou encore l'équilibrage (=) de l'effet de chaque plante sur les types *Vata, Pitta et Kapha*. Dans ce même répertoire, les phases énergétiques sont présentées dans l'ordre de *Rasa / Virya / Vikapa*.

Plantes Vata : douleur

Plante : Angélique, (angélica archangélica)
Ph. énergétiques : piquant, doux / chauffant / Doux / VK- P+
Partie(s) utilisée(s) : racine.
Système : circulatoire, appareil reproducteur féminin, respiratoire, digestif.
Indications : aménorrhée, dysménorrhée, crampes menstruelles, anémie, maux de tête, rhumes, grippe, arthrite, douleurs rhumatismales.

Plante : Grande camomille, (tanacetum parthenium)
Ph. énergétiques : amer, piquant / rafraîchissant / piquant / V neutre PK-
Partie(s) utilisée(s) : sommité fleurie.
Système : appareil féminin, digestif, nerveux.
Indications : harmonise les règles, antalgiques. Maux de tête, nervosité, indigestion, coliques. Douleur thoracique.

Plante : Absinthe, (artémisia absinthium)
Ph. énergétiques : amer, piquant / rafraîchissant / piquant / KP- Vo
Partie(s) utilisée(s) : sommité des feuilles très feuillues.
Système : digestif, système nerveux autonome, ballonnement.
Indications : paresse de l'estomac, la vésicule biliaire (cholagogue), sécrétion insuffisante de sucs gastriques, ballonnements abdominal et latéral. Stimule le cerveau et les nerfs, fatigue, dépression. Indigestion, coliques. Douleur thoracique.

Plante : Serpolet (thymus serpyllum L)
Ph. énergétiques : piquant, astringent / chauffant / piquant / VK- P+
Partie(s) utilisée(s) : tige et sommité fleurie.
Système : digestive, diurétique, rhumatisme, système circulatoire, système nerveux.
Indications : inflammation de l'intestin et du foie, surrénales, vertiges, migraines, dépression, flatulences.

Plante : Lotier corniculé, (lotus corniculatus)
Ph. énergétiques : doux, astringent, amer / rafraîchissant / doux / PV- K+
Partie(s) utilisée(s) : sommité fleurie.
Système : système nerveux.
Indications : dépression, insomnie, angoisse, anxiété.

Plante : Arnica, (arnica Montana)
Ph. énergétiques : piquant / chauffant / piquant / KV- P+
Partie(s) utilisée(s) : sommité fleurie.
Système : remède des troubles circulatoires, anti-inflammatoire, antalgique, tissus vasculaires.
Indications : faiblesse du collapsus, stimule la circulation et la respiration, calme les douleurs abdominales.

Plantes Pitta : inflammation

Plante : Dent de lion, (taraxacum officinale)

Ph. énergétiques : amer, doux / rafraîchissant / piquant / PK- V+

Partie(s) utilisée(s) : racine.

Système : anti-inflammatoire, troubles rénaux et biliaire, foie, rate pancréas, sang, reins.

Indications : gouttes, anti-inflammatoire et toutes les maladie en "ites".

Plante : Millepertuis, (hypericum perforatum)

Ph. énergétiques : amer, piquant / rafraîchissant / piquant / PK- V+

Partie(s) utilisée(s) : tige et sommité fleurie.

Système : régulateur des troubles vasculaire et nerveux. sang, reins.

Indications : troubles circulatoires, stases, troubles de la menstruation, les ulcérations, les brûlures, névralgie faciales et sciatique, énurésie.

Traitement externe : sur la peau, toutes les inflammations comme l'eczéma, dermatite suintant de la peau.

Plante : Verge d'or, (solidago virga-aurea)

Ph. énergétiques : amer, astringent / rafraîchissant / piquant / V+ PK-

Partie(s) utilisée(s) : sommité fleurie.

Système : système urinaire.

Indications : anti-inflammatoire, astringent, traitement des néphrites, entérite et diarrhées, problème de peau. Diurétique.

Plante : Lavande, (lavandula angustifolia)

Ph. énergétiques : piquant / rafraîchissant / piquant / V neutre PK-

Partie(s) utilisée(s) : sommité fleurie.

Système : système nerveux central, apaisant.

Indications : calme l'irritabilité, fièvre anti-inflammatoire, palpitations.

Plante : Souci, (calendula officinalis)

Ph. énergétiques : amer, piquant / rafraîchissant / piquant / V+ PK-

Partie(s) utilisée(s) : sommité fleurie.

Système : anti-inflammatoire, cicatrisante, ulcérations, circulatoire.

Indications : eczéma, furoncles, varices, stimule l'immunité, anti-infectieux, anti-inflammatoire, toutes les inflammations de la peau. Faiblesse cardiaque.

Plante : Coriandre, (coriandrum sativum)

Ph. énergétiques : amer, piquant / rafraîchissant / piquant / PKV=

Partie(s) utilisée(s) : graines.

Système : trouble digestifs, état d'humeurs.

Indications : stomachique, carminative, spasmolytique, mauvaise humeur.

Plantes kapha : congestion

Plante : Sarriette des montagnes, (satureja montana)
Ph. énergétiques : piquant, astringent / chauffant / piquant / VK- P+
Partie(s) utilisée(s) : sommité fleurie.
Système : système respiratoire, oppression thoracique, digestive, poumon.
Indications : toux expectoration blanche, bronchite chronique, glaires, asthmes.

Plante : Origan, (origanum vulgare)
Ph. énergétiques : piquant / chauffant / piquant / VK- P+
Partie(s) utilisée(s) : tige fleurie.
Système : voies respiratoires supérieures, rhumatisme, action digestive.
Indications : toux, rhume, sinusite, douleurs rhumatismales articulaires.

Plante : Hysope, (hyssopus officinale)
Ph. énergétiques : piquant, amer / chauffant / piquant / VK- P+
Partie(s) utilisée(s) : sommité fleurie.
Système : appareil respiratoire, bronches, poumons.
Indications : rhino-pharyngites, sinusites, bronchites, expectorant, anti-inflammatoire, tonique général.

Plante : Reine des prés, (filipendula ulmaria)
Ph. énergétiques : amer, piquant / rafraîchissant / piquant / VK- P+
Partie(s) utilisée(s) : sommité fleurie.
Système : organes et tissus conjonctifs, estomac, articulations.
Indications : anti-rhumatismal, oedèmes des organes et des tissus, décongestionnant, articulaire et nerveux.

Plante : Achillée millefeuille, (achillea millefolium)
Ph. énergétiques : amer, piquant, astringent / rafraîchissant / piquant / PK- V+
Partie(s) utilisée(s) : plante entière et sommité fleurie.
Système : circulatoire, troubles gynécologiques, système hormonal, anti-inflammatoire, troubles digestifs et biliaire.
Indication : ménopause, modère les règles, leucorrhées, dépression, dysménorrhées, décongestionnant.

Plante : Arnica, (arnica montana)
Ph. énergétiques : piquant / chauffant / piquant / VK- P+
Partie(s) utilisée(s) : sommité fleurie.
Système : insuffisance cardiaque, poumons.
Indications : calme les crampes d'estomac, oedèmes pulmonaire, toux asthme, stimule l'immunité, libère les obstructions.

6. Hypothèse de comparaison des plantes occidentales et indiennes

La différence fondamentale entre la phytothérapie ayurvédique et la phytothérapie occidentale est la connaissance du principe de l'intelligence de la vie et de la nature. C'est un long apprentissage pour un occidental que de pouvoir endosser en totalité l'habit d'un *Siddhi*, d'intégrer sa connaissance et ses croyances. Il s'agit également des racines du lieu où l'on est né.

A chaque continent sa flore et sa connaissance. Cependant, dans une idée de partage, j'ajoute que la connaissance des plantes appartient à l'inconscient collectif du monde des humains.

C'est pourquoi, il est difficile de certifier que l'on puisse trouver des équivalences entre les plantes d'Occident et celles de l'Inde. Si les plantes ont un lieu privilégié de croissance, c'est à cet endroit là qu'elles ont un potentiel fondamental énergétique et donc thérapeutique. Que cela soit en Occident ou en Inde, la phytothérapie a été étudiée en rapport des plantes qui poussent dans leurs différentes régions, en tenant compte de l'exposition, du sol, du climat et de l'environnement de chaque plante.

Les herboristes occidentaux abordent la phytothérapie pour aider à régler les déséquilibres de l'organisme basé sur des principes actifs la phytothérapie ayurvédique, cependant elle utilise en plus une approche énergétique spirituelle et psychologique pour poser son diagnostic final.

Le point fort de l'Ayurveda est que les rishis n'ont jamais séparé le psychique du physique, tandis que les occidentaux soignent le physique en premier lieu. Cependant, depuis une vingtaine d'années les guérisseurs occidentaux commencent à prendre en considération l'aspect psychique lié à un effet physique dans la pose d'un diagnostic.

Il est certain que toute la spiritualité qui est utilisée depuis des millénaires en Inde par rapport aux plantes n'aura jamais le même impact ici en Occident.

L'étude et comparaison de l'effet des plantes est indispensable aujourd'hui afin de lever les barrières entre la santé des humains et l'utilisation d'un véritable outil de travail dans le parcours de la santé occidentale. Notre médecine académique a besoin d'ouvrir la porte pour élargir ses connaissances face à des plantes dites exotiques afin de les utiliser dans de nouveaux traitements.

La phytothérapie ayurvédique reconnaît la conception d'intégralité et d'unité alors que la phytothérapie occidentale utilise le seul [mécanisme du physique humain](#).

L'homme [occidental d'aujourd'hui appartient à la matérialisation des systèmes modernes](#). Sans prendre garde, il s'est petit à petit éloigné du point originel de l'unité. Par contre, il est plaisant de remarquer que depuis quelques années les occidentaux s'ouvrent un peu plus au monde des plantes médicinales.

Dans le secret des officines

Dès le départ, le fil rouge tient du domaine de la pratique. J'ai souhaité vivre une expérience compréhensible et utile tout en évitant la théorie austère et didactique des grands livres.

Cet apprentissage m'a permis d'introduire les notions de connaissances fascinante, tactile et intelligente d'une cueillette sélective d'espèces alpines. Exercice passionnant que de pouvoir mener à terme une émotion souvent méditée.

Tant de questions sur les plantes me sont venues lors de mes randonnées sur les sentiers escarpés de montagne. Allongée sur un tapis de fleurs, je me suis souvent accordé un temps de repos en les observant et en sentant leur parfum subtil. Quelquefois, je me demande comment une plante peut supporter un courant froid ou même l'aridité du sol alors que pour moi cela me semble parfois rude.

Les plantes font partie du décor montagnard, de plus elles servent de repas aux bovins et également à toute une faune, ceci faisant preuve d'une intelligence, car les animaux mangent les plantes qui leur font du bien. C'est pourquoi, au fil de mes ballades, questions et réflexions, j'ai choisi pour ce travail de mémoire d'élaborer mes propres huiles de massage tout en considérant la tradition indienne.

7. Soutien d'un botaniste

Associé à mon projet et formé à l'Ecole des plantes médicinales de Lyon, François Bonnet est le gardien et le jardinier d'un des plus importants jardin botanique de la région chablaisienne *La Thomasia*, situé dans le Vallon de Nant, au-dessus des Plans-sur-Bex. Ce jardin ne présente pas moins de 60% de la flore suisse. De plus, le jardin présente également toute une variété de plantes et fleurs du monde entier. Lorsque j'ai eu l'envie de fabriquer des huiles de massage avec les plantes des Alpes suisses, j'ai sollicité les connaissances de François pour obtenir un maximum d'information sur les vertus de chaque plante que j'avais préalablement sélectionnée.

Je lui ai fait part de mon souhait de respecter un principe de fabrication qui prenne en considération les connaissances des huiles ayurvédiques. Dans un premier temps, nous avons relevés le nom des plantes indiennes qui sont mentionnées sur les bouteilles d'huile de massage de l'école *Kalaguna - Sadhana*. Le but étant de trouver une éventuelle équivalence, concordance des vertus et propriétés des plantes alpines comparées à celles de l'Inde. Recherche d'un répertoire des plantes indiennes sur un site botanique des plantes orientale et exotique.

Ensuite, les différentes formules ont été présentées pour supervision à Monsieur Bigler, Directeur de l'école *Kalaguna - Sadhana*. Ses remarques ont suscités quelques modifications, telles que les mélanges des plantes et la quantité d'huile nécessaire pour chaque mélange.

8. De la cueillette des plantes à l'huile de massage

Biotope

Nous avons cueilli les plantes médicinales comportant un élément à la confection des huiles de massage. Pour leur prélèvement, nous avons tenu compte de leur environnement naturel et des saisons de récoltes. La plupart des plantes ont été cueillies dans ce que l'on appelle les zones d'étages montagneuses comprenant encore une limite forestière naturelle. Les plateaux et grands pâturages avoisinant notre lieu d'habitation chablaisien offrent toutes les espèces que j'ai utilisées.

Toutes les variétés que j'ai récoltées bénéficient d'un ensoleillement maximal dans un environnement le plus naturel possible et loin de toute pollution humaine. Les plantes présentent des variations selon le lieu de croissance et des conditions régnant dans l'environnement où elles poussent. Elles se situent entre 1'000 m. et 1'500 m. d'altitude. La période de végétation allant jusqu'à 200 jours par année.

Dépendant de l'altitude, les terrains sont plus ou moins humides. Les sols sont principalement composés de schiste, de calcaire et de grès donnant un fluide nutritif à la terre; richesse importante dans la composition des végétaux de cette région. Par la richesse de leur essence, les plantes préviennent l'érosion des sols montagneux et empêchent l'appauvrissement de notre espace vital.

Voici quelques références de plantes démontrant leur emplacement :

L'Arnica est peut être une des plantes les plus typiques, d'une part parce qu'elle pousse de façon rupestre et aux abords de parc nationaux protégés. J'ai trouvé l'Arnica et le Millepertuis aux alentours des sentiers allant à la réserve de Taveyannaz, site protégé, remarquable et unique en son genre pour sa beauté et les qualités que représente sa réserve de flore sauvage.

Le Millepertuis est aussi rupestre, il longe bien souvent les chemins pédestres. La Lavande et le Souci sont considérés comme semi sauvages car ils sont généralement cultivés, mais étonnamment, poussent aussi sur nos terrains montagneux tourmentés par les conditions météorologiques. Ces deux dernières plantes nous ont été offertes par des jardins privés du village des Plans où elles ont été cultivées en respect d'un procédé bio et bichonnées par des amoureux de la nature.

Calendrier lunaire

L'existence des rythmes journaliers et saisonniers participe aux échanges avec l'atmosphère tout en donnant la qualité du taux de croissance de la plante. La cueillette doit donc toujours tenir compte des variations climatiques et saisonnières. Par exemple, elle ne doit jamais se faire par temps de pluie afin d'éviter les risques de moisissures.

L'efficacité des plantes varie selon les parties utilisées et afin qu'elles puissent conserver toutes leurs propriétés, il faut les cueillir à des moments précis de l'année, au moment le plus opportun de tel jour, de telle saison. Suivre la courbe du calendrier aidera à répertorier les meilleurs moments de la cueillette pour obtenir les vertus énergétiques optimales de la plante.

Pour nos cueillettes, nous avons donc tenu compte des courbes du calendrier lunaire au moment de la récolte afin de respecter le potentiel optimal de chaque fleur. Le courant du mois de juillet est le moment le plus approprié pour la collecte des fleurs. En effet, l'été en montagne est une saison très courte et de plus la variation du climat peut changer en une seule journée. Choisir le moment opportun dénote d'une course contre les caprices climatiques. La connaissance et l'application du calendrier lunaire doivent être présente à l'esprit afin de garantir la qualité des simples et de protéger leur lieu de croissance.

En Inde, l'application de la cueillette de simples se fait toujours en respect du calendrier lunaire. Alors qu'en Occident, son emploi est souvent destiné à l'usage d'un jardin potager. Par contre, une nouvelle conscience apparaît en Occident auprès de personnes, souvent considérées comme marginales, qui se réfère au calendrier lunaire pour leur potager et leur récolte de simples.

Nos anciens, et notamment les moines, utilisaient les références du calendrier lunaire, qui au cours de la période de l'industrialisation, c'est petit à petit perdu.

Cueillette

Le but étant de préparer des huiles de massage en fonction des *Doshas*, François et moi nous avons identifiés, puis regroupés par *Doshas* et finalement cueilli les plantes médicinales comportant un élément essentiel à la confection des huiles de massage. Lors de cette opération chaque plante a été considérée de manière individuelle; sachant que les plantes concentrent leurs capacités thérapeutiques dans plusieurs parties de leurs organes, soit les pétales, la racine ou la sommité fleurie. Les plantes sont constamment en contact avec l'énergie de la terre. Nous avons également tenu compte de leur environnement naturel et d'une cueillette selon les saisons.

On préférera récolter une plante lorsqu'elle aura attiré un maximum d'énergie solaire. A ce propos, nous avons utilisé la graine de coriandre car elle contient un concentré d'énergie. D'autre part, si le prélèvement de la plante au sein de son milieu naturel n'est pas effectué de manière adéquate, la plante ne sera pas efficace. Le temps de la cueillette se fait sur un ou deux jours, en cours de matinée juste après l'évaporation de la rosée afin de garder leur efficacité thérapeutique maximale.

François et moi avons partagés la tâche de récolte. Pour ma part, j'ai ramassé : la Reine des prés, le Millepertuis, l'Achillée millefeuille et l'Arnica. François a récolté les autres variétés. La Matricaire a été prise dans la réserve du jardin botanique du Vallon de Nant. La graine de Coriandre a été achetée, car sa récolte est à la phase finale de la fleur, soit à l'automne. Il était difficile pour nous de rassembler des espèces végétales peuplant une vaste aire de distribution et présentant d'importants écarts dans leur période de floraison.

Attentive, j'ai respecté les consignes du lieu et la manière de cueillir chaque fleur. Chacune d'elles se présentait à moi comme une herbe sacrée, plus belle les unes que les autres. Les fleurs doivent être ouvertes sous un ensoleillement matinal.

Munie d'un petit ciseau, je suis allée collecter les simples tout en fredonnant un mantra. C'était pour moi une expérience très étonnante, sûrement très marginale aux yeux de certains randonneurs ! La coupe se fait en général avec la dernière feuille et l'extrémité fleurie. Dans la quiétude de la nature, la récolte se fait en silence bercé par les odeurs et les bruits de l'été. J'ai essayé d'être le plus en communion possible avec le lieu, loin des promeneurs. Initiation à la découverte que de mener gaiement mon chemin, comme une chasse au trésor originale, à travers les talus et les champs au cœur d'un biotope exceptionnel. Découvrir nos herbes magiques médicinales au milieu des grandes herbes sauvages des Alpes est un moment de recueillement excitant devant chaque espèce.

Dès que les fleurs et racines sont ramassées, nous les laissons reposer un jour entier afin d'éliminer l'humidité, tout en tenant compte du rythme des plantes, de leurs principes actifs qui varient en fonction du lieu mais aussi des diverses parties de la fleur utilisées.

Les fleurs coupées sont soigneusement déposées dans un petit panier à l'ombre, jusqu'à sa prochaine destination de triage et ensuite de préparation à la macération

De retour au jardin alpin *La Thomasia*, les plantes sont soigneusement nettoyées avant d'être mises en macération. Etalées sur une table, les plantes sont sélectionnées et disposées par petits tas en fonction des types de constitution ayurvédique *Vata*, *Pitta* et *Kapha*. Pour un poids total de 200gr de plantes, celles-ci sont ensuite réparties dans des pots en verre d'une capacité de 5 litres. Les mélanges de plantes remplissent la moitié d'un pot.

Les 18 plantes répertoriées sont divisées en trois groupes de 6 espèces botaniques adaptées aux *Doshas*. Composées d'environ 30 grammes de plantes chacune, excepté l'Absinthe qui est en plus petite quantité en raison de sa vertu puissante et son amertume prononcée. Le tout est placé dans trois grands pots en verre qui servent de support pour les macérations.

En fonction des *Doshas*, nous avons ensuite versé délicatement dans chacun des pots 3 litres l'huile végétale appropriée pour la macération :

- *Vata* : 100% d'huile de sésame,
- *Pitta* : 75% d'huile de tournesol et 25% d'huile de coco,
- *Kapha* : 50% d'huile de tournesol et 50% d'huile de moutarde.

Toute cette démarche est faite sous la coupole de l'enseignement de l'Ayurvédā au plus près de ma conscience. Cette cueillette a mûri en moi grâce aux effets bénéfiques des huiles indiennes.

Macération

La macération consiste à laisser reposer pendant très longtemps les parties actives de la plante dans un liquide. La durée de macération varie selon les plantes utilisées où elles seront ensuite exposées pour une durée de quelques jours, ou semaines aux rayons du soleil ou encore gardées dans un endroit sombre. Les macérations peuvent s'étendre de 21 jours à 40 jours. Certaines précautions sont à connaître car, dépendant de la variété de fleurs, elles peuvent fermenter si elles ont une trop longue macération.

Durant toute la période gestative de la macération des plantes dans l'huile, un mantra est chanté dans un bercement d'env. 5 minutes par jour pour la dynamisation, par l'alternance jour et nuit, le matin profitant d'un maximum de l'énergie de la lumière et la nuit du repos pour une assimilation tranquille des principes actifs des plantes. Ces moments ont un effet très profond car ils créent une fusion commune de la symbiose entre l'huile, les plantes et moi-même. Il est important pour le travail de macération de respecter les diverses phases de repos du mélange ainsi que ce mouvement de bercement, que les macérations soient au soleil ou à l'ombre. Ce procédé est la méthode la plus ancestrale qui respecte l'entier des molécules de la plante. Elle est sûrement la plus connue en Ayurvédā et l'Occident s'en est inspiré.

J'aimerais relever que François a pris la plus large partie de ce travail (mantra, fabrication) et qu'il m'en a légué une expérience enrichissante qui m'a permis de comprendre la force de ce processus de fabrication. Tout au long de la macération nous avons observé le déroulement de cette chimie naturelle, en ouvrant le pot pour sentir le parfum de cette fécondation oléifère. Observation de l'imprégnation des mixtures dans l'huile, la couleur, son onctuosité. Nous sommes restés en émerveillement devant les mélanges colorés que procurait ce mariage entre l'huile et la diversité de couleurs provenant des plantes.

J'ai choisi un **protocole de 21 jours** (correspondant à 3 cycles de 7 jours tout comme un cycle menstruel). Dans tout phénomène vivant existe un cycle de 3, 7, 21, 28 jours correspondant au cycle lunaire. Le temps de développement d'une plante occidentale est court sur la saison fleurie, ceci faisant l'hypothèse d'une concentration des essences de la plante plus intense.

Certaines théories prétendent que la taille atteinte lors de la croissance diminue en fonction de l'altitude, tandis que la couleur des fleurs se renforce au fur et à mesure que l'on monte. Peut-être existe-t-il une explication dans ce domaine là ? La couleur joue-t-elle un rôle dans les saveurs thérapeutiques finales.

Exemple : le millepertuis qui est une plante de montagne avec des fleurs jaunes qui produira une huile rouge qui va être utilisée pour toute sorte d'inflammation.

A noter que les plantes alpines donnent tout le potentiel de leurs propriétés sur un temps très court, car elles doivent se développer sur une période extrêmement brève, à contrario des plantes indiennes qui bénéficient d'un temps de croissance plus ralenti, ne devant pas faire face aux conditions extrêmes des éléments comme celles d'Occident.

Ces critères pourraient être l'explication d'une macération de 21 jours. Ceci justifierait que la macération ne nécessite qu'un temps de 21 jours, hypothèse choisie sur la base de mon expérience actuelle.

Mantra

Le mantra est un objet et soutien de méditation. La prière mantrique est dispersée dans l'atmosphère, vibration chargée dans l'air après avoir été expulsée de notre corps par nos cellules. Subtilement, par l'activité des plantes qui transforme l'air carbonaté en oxygène, cette vibration va être absorbée lors de son activité et à leur tour les plantes vont ainsi participer à cette transformation.

Le mantra sera récité lors de la macération dans un mouvement de bercement ou d'agitation en fonction des heures du matin et soir. Répéter plusieurs fois un mantra lors de la préparation de plantes médicinales accroît leur puissance et la façon dont nous la préparons est un des facteurs de réussite majeure dans la fabrication de l'huile de massage ainsi que pour la cueillette. Le mantra est chanté de façon respectueuse avec une pratique de guérison dans l'amour et la prise de conscience.

François utilise le mantra *Om nama chiva ya* lors du processus de fabrication des célèbres bonbons *Ricola*.

Temps nécessaire de la cueillette jusqu'à l'huile de massage

- Environ 8 heures pour la récolte des fleurs et plantes.
- 6 heures de préparation et triage des plantes.
- Protocole des 21 jours.
- 3 heures pour le filtrage
- Temps de repos d'un mois avant utilisation.

Un budget financier n'est pour l'instant pas à l'ordre du jour et pourrait être mentionné lors d'une prochaine étape de mon projet développé sous le point des «perspectives» du présent mémoire.

Perspectives

9. Résultat de la fabrication des huiles de massage et conclusion

Après 21 jours de macération, les huiles ont été filtrées au travers d'une gaze. Une forte odeur se dégageait et chaque mélange avait changé de couleur et d'aspect. Les huiles ayurvédiques ont souvent un parfum très spécial pour ne pas dire désagréable selon les dires de mes clients. Ce désagrément peut facilement être compensé par l'utilisation d'huiles essentielles.

Au final, les mélanges ont produit environ 6 litres d'huile. Une fois les huiles filtrées et reposées, j'ai demandé à Monsieur Bigler de les analyser afin de pouvoir éventuellement les utiliser.

Résultat final :

L'huile Vata : est de couleur verte foncée. Elle est un peu trop collante, résultant probablement de la Matricaire et de l'Absinthe. L'huile *Vata* a été améliorée par de l'huile essentielle de Lotus.

L'huile Pitta : est de couleur fortement orangée. Elle l'emporte avec une texture assez fluide et une odeur subtile plutôt agréable. Modifiée par M. Bigler, elle a été améliorée par des huiles essentielles de Santal, Pélargonium Rosa et lavandin.

L'huile Kapha : est de couleur marron soutenue. L'huile Kapha n'est pas réussie, contenant Trop d'huile de moutarde, elle ressemble beaucoup à une vinaigrette. M. Bigler en a prélevé une fiole et en a fait une modification que je ne connais toujours pas aujourd'hui.

A la suite de cette première démarche, je reste sur la retenue pour affirmer que **ces** huiles pourraient être utilisées en massages. Si elles l'étaient, elles devraient être d'une qualité irréprochable.

Tout le processus de fabrication a été pour moi extrêmement enrichissant. Pour une amélioration et une utilisation efficace des huiles, il y aurait lieu, lors d'une prochaine étape de recherche, que je sois attentive aux quantités d'huiles et au choix de certaines plantes combinées aux huiles essentielles.

Si les huiles essentielles n'entrent pas vraiment dans les soins ayurvédiques, excepté dans le traitement des points *Marmas*, il est tout de même possible de donner un peu plus de corps aux huiles ayurvédiques, à l'aide d'huiles essentielles ajoutées à chaque mélange d'huile. Ceci ayant principalement pour effet d'améliorer le parfum avec un apport thérapeutique encore plus complet. Lors d'une prochaine étape de fabrication, il serait également intéressant de connaître les possibilités d'utilisation des diverses huiles essentielles permettant l'amélioration, notamment olfactive, des huiles thérapeutiques.

Chaque plante a un plan stratégique dans la place qu'elle occupe dans la composition de l'huile. Je devrais approfondir mes connaissances de certaines d'entre elles pour qu'elles puissent apporter toute leur valeur à l'huile thérapeutique.

Les démarches faites pendant le processus de fabrication avec les plantes des Alpes, m'apporte la perspective d'une production artisanale dans un premier temps, puis me permet de s'imaginer une exploitation commerciale d'une plus grande ampleur.

*Les plantes alpines seront-elles les pionnières
Pour une nouvelle porte sur l'Ayurvédā en Occident ?*

Un réel commerce pour l'expansion de l'Ayurvédā est en voie de développement en Occident. Sans aucun doute les huiles de massage vont faire connaître la philosophie de l'Ayurvédā et sa pratique de la phytothérapie.

Tout ce travail de création d'huiles de massage m'a amenée à l'envie de créer un sentier didactique ayurvédique au sein d'un jardin botanique.

Pour ce projet, je m'intéresse spécialement au jardin alpin du Vallon de Nant, *La Thomasia*, aux Plans-sur-Bex qui présente des plantes de sa région, mais également du monde entier, les plantes indiennes pourraient donc aisément compléter la collection du jardin alpin.

L'intérêt est de créer un parcours documenté où chaque espèce alpine aurait une explication botanique. De plus, chaque plante aurait une présentation de son action thérapeutique, physiologique et psychique; ceci en fonction de chaque *Doshas*.

Cependant, dans le but de protéger les plantes sauvages, il serait nécessaire de replanter les espèces, d'en récolter les graines et fleurs sélectionnées selon mes critères pour la création d'huiles thérapeutiques.

Pour cette réalisation, il y aurait lieu de mettre en place des modes de cultures complexes intégrant des objectifs économiques et environnementaux en conciliant les intérêts de l'agriculture ayurvédique.

La collaboration d'un botaniste et d'un horticulteur serait indispensable pour la supervision des différentes cultures. Un terrain d'exploitation suffisant pourvu d'une situation exceptionnelle avec un taux d'ensoleillement maximal.

Dans la perspective d'une production artisanale d'huiles thérapeutiques un matériel adapté serait mis en place. L'exploitation commerciale des huiles pourrait se faire dans des secteurs commerciaux comme des magasins spécialisés dans les produits ayurvédiques.

Ces projets pourront faire partie, parallèlement à la continuation de mes études en Ayurvédā, à une recherche pour renforcer mes connaissances.

La nature nous gâte avec tant de parfums, de saveurs et de vertus curatives; l'ensemble des plantes peut constituer un instrument éducatif qui peut avoir un impact important sur la santé des hommes.

Conclusion

L'Ayurvéda a aujourd'hui pris une belle place dans ma vie. L'étude ardue que cela implique me donne «du fil à retordre» mais de l'enthousiasme.

L'histoire des plantes remonte à l'aube de l'humanité. Au fil des millénaires, les hommes ont appris à connaître les plantes et à en cerner leurs vertus thérapeutiques.

Le monde de la botanique est remarquablement intéressant, la sensibilité des plantes est considérée comme celle des humains. Les plantes animent tant de mystères en moi, et elles projettent un art de vivre dans la vie. Elles parcourent notre santé dans le quotidien. Elles sont efficaces dans les affections les plus bénignes.

A chaque massage reçu l'huile m'apporte beaucoup de satisfaction et un apaisement indispensable à mon équilibre. Elles sont la signification d'une détente profonde et d'une évolution de mon potentiel énergétique et psychique.

Je prends conscience de l'impact sur ma vie de cet apprentissage de l'Ayurvéda. D'autre part, le résultat de l'étude des huiles thérapeutiques me permet de comprendre que l'association des plantes sur l'équilibre des *Doshas* correspond à la philosophie ayurvédique.

L'opportunité d'un tel trésor à portée des mains les plantes alpines est un cadeau de la nature. Elles orientent le prochain choix de ma motivation en études ayurvédiques : la continuité d'un approfondissement de mes connaissances en phytothérapie.

L'homme doit apprendre que son bien-être est indissociable de son environnement mais aussi de comprendre l'histoire de la nature.

L'ensemble des plantes peut constituer un instrument éducatif qui peut avoir un impact important sur les hommes.

Pour terminer, et en toute humilité, je souhaite ici préciser que le contenu de ce mémoire m'appartient et qu'il ne pourra en aucun cas être utilisé par un autre élève ou personne.

Glossaire

<i>Ayurvéda</i>	:	Science de la vie.
<i>Dathus</i>	:	tissus.
<i>Doshas</i>	:	les trois énergies vitales de l'Ayurvéda : Vata, Pitta, Kapha.
<i>Gunas</i>	:	?
<i>Kapha</i>	:	?
<i>Marmas</i>	:	points énergétiques du corps.
<i>Pitta</i>	:	?
<i>Prabava</i>	:	?
<i>Rajas</i>	:	force cosmique de l'activité.
<i>Rasa</i>	:	saveur particulièrement les six de l'ayurvéda.
<i>Rishis</i>	:	sage, être immortel.
<i>Sattvas</i>	:	forme cosmique de l'équilibre.
<i>Siddhis</i>	:	guérisseurs-médecins, voyants et sages.
<i>Simples</i>	:	terme qui désignent les plantes sauvages.
<i>Tamas</i>	:	force cosmique de l'inertie.
<i>Vata</i>	:	?
<i>Vikapa</i>	:	effet d'une substance sur un organisme après avoir été digéré et assimilée dans le système.
<i>Vikriti</i>	:	dérèglement du Dosha.
<i>Virya</i>	:	« énergie » d'un aliment, effet d'augmentation et diminution qu'exerce une substance sur la force digestive du corps.

Bibliographie

La Toile :

Labo-hevea.com	:	huile de sésame et coco.
atreya.com	:	site de référence en Ayurvéda.
malea-massage.com	:	huile de moutarde.
vulgaris-médical.com	:	moutarde noire.
maisadour-semences.com	:	huile de tournesol.
Wikipédia.org/wiki	:	tournesol + plantes médicinales.
Wikipédia.org	:	les quatre éléments.
Home nordnet.fr	:	les cinq éléments et l'homme.
Rester -en-bonne-sante.com/	:	ayurveda
santorum.com/	:	science-tradition

Les ouvrages :

- *Le monde fabuleux des plantes - Pourquoi la terre est verte ?*
Jhon Kink. Bibliothèque scientifique
- *La divinité des plantes - Guide ayurvédique de phytothérapie*
de DR David Frauley / Dr Versant lad.
- *Plantes médicinales* - Frantisek Stary - Gründ
- *L'héritage oublié des signes de la nature* – Danièle ball-Simon et Piotr daszkiewicz.
- *Les huiles végétales* – Chantal&Lionel Clergeaud.
- *Mon herbier de santé* – Maurice Mességué - Tchou
- *Herbes sacrées des druides* - Raphaël Zander - Axiome
- *Tout savoir sur le pouvoir des plantes* - Prof. K. Hostettmann - Favre
- *Encyclopédie des herbes et des épices* - Sélection du Reader Digest.