

Bénédicte Bonnet
et Jean-Christophe Toillon

SECRETS DE L'INDE : LES REMÈDES QUI GUÉRISSENT



Ayurvéda, acupression,
yoga... Secrets et sagesse
indiennes pour se soigner

LE DUC 
poche

Découvrez les secrets de la médecine traditionnelle indienne! Plantes, alimentation, massages, acupression, postures de yoga... Cet ouvrage vous emmène dans un fascinant voyage aux quatre coins d'un pays qui a su préserver des trésors ancestraux pour se soigner aujourd'hui. Partis à la rencontre des grands-mères indiennes qui détiennent les secrets de cette médecine millénaire, Bénédicte Bonnet et Jean-Christophe Toillon vous livrent leurs précieux remèdes pour rester en bonne santé et guérir tous les maux du quotidien.

Dans cet ouvrage, découvrez :

- **La santé de A à Z** : allergies, constipation, fièvre, grippe, insomnies, règles douloureuses...
- **La beauté de A à Z** : cheveux, corps, détox, grossesse, minceur, rides...

Bénédicte Bonnet est déjà l'auteure de nombreux ouvrages pédagogiques et pratiques. Elle vit entre la France et l'Inde où les Indiens lui ont permis de découvrir une autre façon de vivre et de se soigner.

Jean-Christophe Toillon est musicien et photographe. Également partagé depuis quelques années entre cultures occidentale et orientale, il applique le bon sens indien appuyé sur une médecine ancestrale pour se soustraire aux remèdes chimiques et souhaite partager cette autre facette de la santé.

LE DUC ↗
poche

éditionsleduc.com

8,90 euros
PRIX TTC FRANCE

Rayon : Santé

ISBN : 979-10-285-2094-6



9 791028 520946

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Delétraz, Nicolas Trève

Photos : Jean-Christophe Toillon

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2094-6

ISSN : 2427-7150

BÉNÉDICTE BONNET ET JEAN-CHRISTOPHE TOILLON

SECRETS DE L'INDE LES REMÈDES QUI GUÉRISSENT

À Ashish Kumar.

*À toutes les grands-mères indiennes
qui nous ont ouvert leur cuisine.*

MISE EN GARDE

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur les remèdes utilisés en Inde. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Toute mise en pratique des informations contenues dans ce livre devra être faite à la discrétion du lecteur et à ses propres risques.

Les auteurs et l'éditeur déclinent toute responsabilité éventuelle découlant de la lecture de ce texte, par rapport à tout dommage, maladie, symptôme, problème de santé, perte ou blessure, supposés avoir été causés par l'information contenue dans cet ouvrage.

SOMMAIRE

Namasté ma santé	9
Première partie	
La santé de A à Z	25
Deuxième partie	
La beauté de A à Z	209
Annexes	273
Index par affections	289
Table des matières	293

NAMASTÉ MA SANTÉ

POURQUOI CE GUIDE ?

« Que ta nourriture soit ton remède et ton remède ta nourriture » écrivait Hippocrate au v^e siècle av. J.-C. Hippocrate, le saint patron de tous les docteurs allopathes, serait bien surpris aujourd'hui de constater qu'en Occident, on ne se soigne guère par sa nourriture, on se donne en pâture à son médecin ou à son pharmacien, à tous les « instruits » de la médecine. Et l'on oublie que dans notre confiance et notre naïveté, derrière tout ce système de la chimie, rôde une menace perfide... Celle du marché avide des industriels de la santé ! Car combien de scandales sanitaires ont empoisonné et tué au seul nom du profit ? La mondialisation de l'économie, c'est la vulgarisation de l'être unique que nous sommes, réduit au simple statut de consommateur et de « rat de laboratoire »...

Voilà comment nous nous soignons, nous les Blancs des pays développés : un petit mal de crâne et zou ! je prends mon cachet. Mes lèvres sont gercées, mon stick est dans ma boîte à gants. Un rhume éclôt, voilà

que je cours à la pharmacie m'acheter la panoplie *ad hoc*. Et pour les maladies plus sérieuses, je n'hésite pas à avaler cachets sur cachets malgré les effets indésirables et les risques pour ma santé. On use et on abuse des médecins et des remèdes chimiques pour le moindre bobo au corps ou à l'âme ! Bref, on n'est pas sortis de l'auberge... ni de nos frontières pour voir ce qui se passe ailleurs.

Ailleurs, nous y sommes allés justement, dans ces pays que l'on disait sous-développés et que l'hypocrisie nomme aujourd'hui, en voie de développement. Nous sommes allés dans l'immense Sous-Continent indien ! Et là, nous avons perçu l'Occident d'une autre façon et sommes entrés de plain-pied dans la philosophie indienne. Cette culture très différente de la nôtre a su conserver ses connaissances sur des milliers d'années, devenant ainsi un précieux modèle du sens de la transmission du savoir-se-guérir. Que nous reste-t-il à nous, Français, de ce savoir-là ? La camomille du soir ? Nous n'écoutons plus notre corps, car le cachet-prêt-à-avaler s'en charge pour nous. Ces Indiens, eux, se guérissent en mangeant, ils profitent des dizaines de bienfaits d'une herbe entière, alors que nous, nous ingérons des gélules qui ne contiennent qu'une seule molécule de cette même plante.

Pour faire un arc-en-ciel, combien de couleurs ? Combien nous faudra-t-il avaler de molécules différentes pour reconstituer tous les éléments d'une seule plante ? Nous n'avons rien contre nos bons médecins occidentaux, nous sommes juste un peu attristés qu'ils ne cherchent pas à s'ouvrir davantage à d'autres moyens de guérir l'humain, à d'autres façons de voir et de prendre l'Homme dans son ensemble, dans sa beauté et ses souffrances.

Voilà pourquoi ce petit guide a vu le jour, rempli de bon sens (notre point de vue de béotiens) et surtout de la connaissance stupéfiante que nous transmet l'Ayurvédā, cette médecine qui prend en compte le corps et l'âme, et qui ne nous découpe pas en tranches et moignons... Nous avons été loin, loin pour rencontrer des grands-mères indiennes. Nous avons visité leurs cuisines et avons fait la connaissance de Pushpa, Diya, Ruchi, Neha, Isha, Pooja, Yadvī... pour ne nommer qu'elles. Nous sommes allés auprès de ces femmes qui nous ont ouvert leur pharmacopée naturelle, qui nous ont guidés, qui nous ont nourris, bref, qui nous ont enrichis. Nous avons sillonné l'Inde pour aller dans les pharmacies ayurvédiques, rencontrer des gourous sympathiques, des Monsieur et Madame Tout-Le-Monde... tout cela, pour vous apporter la quintessence de leur trésor, car il s'agit bien d'un trésor que nous avons reçu. Nous vous le transmettons à notre tour, du mieux

que nous pouvons, en espérant que vous y puiserez une autre façon de vous soigner, d'appréhender maux et petits bobos.

Non, nous ne sommes pas des médecins, nous ne sommes pas des aventuriers ni des chercheurs, juste des personnes ayant envie de vivre mieux et longtemps, et en bonne santé physique et morale, aussi, et c'est avec humilité que nous vous offrons ce petit guide. Vous remarquerez qu'il ne comporte (curieusement ?) aucune recette de cuisine, alors que, justement, les Indiens se guérissent en mangeant. Nous avons préféré nous limiter à des formules, des herbes, des décoctions, mais n'hésitez pas, vous, à parsemer vos plats de curcuma, coriandre, gingembre et autres herbes aux goûts de l'Orient.

Ce guide est composé de deux parties :

- **La partie Santé**, dans laquelle les maladies et les maux sont classés par ordre alphabétique, se présente toujours de la même façon, en suivant ce modèle.
 - *Notre regard sur la question*, que nous avons voulu empreint de bon sens.
 - *Le point de vue ayurvédique* avec, quand c'est possible, un point d'acupression.
 - *Les remèdes des grands-mères indiennes*.
 - *Une posture de yoga* qui pourra être bénéfique au mal qui vous ronge.

- *Un point culture*, car, effectivement, c'est bien grâce à l'Inde et aux Indiens que nous rapportons ces conseils et nous voulons vous les faire un tout petit peu découvrir.
- *Un focus sur une plante, une herbe, ou une décoction*, très prisées en Inde et souvent proposées dans ce guide.
- **La partie Beauté**, peut-être un peu plus écrite à votre intention, Mesdames, mais rien ne vous empêche, Messieurs, d'aller y glaner quelques bons conseils pour bichonner vos pieds ou gommer votre épiderme.
- **Le bio en question** : il va sans dire qu'à notre époque, le bio est accessible à tous et ce pour pratiquement toute forme d'alimentation et/ou de pharmacopée. Ainsi, vous aurez la chance de trouver la plupart des ingrédients (plantes, poudres, racines, etc.) indiqués dans ce livre et appelés en Occident « compléments alimentaires » sous label certifié « bio » et de surcroît aux normes européennes. Ne vous en privez point. Car l'Inde d'aujourd'hui progresse très fortement en ce domaine.

Bonne découverte, bonne lecture !

Bénédicte BONNET
et Jean-Christophe TOILLON

HINGLISH

Vous trouverez dans ce petit guide un certain nombre de mots en anglais, surtout les fruits, les plantes ou autres rhizomes tel le « ginger », tout cela parce que, en Inde (autrefois sous domination britannique), on parlait principalement... anglais.

Et puis, avec le temps et les habitudes, les Indiens ont pris l'habitude de mélanger, essentiellement dans le nord de l'Inde (dans les grandes villes principalement), leur langue maternelle (l'hindi) avec l'anglais. Cela a donné naissance à l'hinglish ! Un mot-valise qui désigne le mélange de l'hindi et de l'english... C'est assez joli, amusant, mais pas toujours facile à suivre pour un Occidental qui a besoin de repères en arrivant dans une ville indienne.



NOMS INDIENS

Vous trouverez en annexes un glossaire des plantes et produits indiens utilisés en Ayurvéda et dans les remèdes des grands-mères indiennes.

L'AYURVÉDA, C'EST QUOI ?

Un mot compliqué pour des vertus multiples

« Science de la vie » en sanskrit, l'Ayurvéda est un système de santé très utilisé en Inde depuis plus de 5 000 ans. En France, il faut bien souvent être « riche » pour avoir recours à l'Ayurvéda... Les massages sont souvent hors de prix, les centres où l'on pratique cette médecine, idem ! Alors qu'en Inde, c'est la vie de tous les jours. Aussi, nous avons entrepris de vous faire découvrir les trésors abordables de l'Ayurvéda.

Pour vous donner un aperçu historique, nous pouvons dire que l'Ayurvéda puise ses racines dans les Védas, les quatre livres de la sagesse et de la religion brahmaniques. Son principe est que chaque être humain peut trouver l'équilibre et l'harmonie.

À l'origine, ce sont les grands sages de l'Himalaya qui, par l'observation de la nature et de son environnement, ont découvert le principe des cinq états de la matière (Espace ou Éther, Air, Feu, Eau et Terre) dont découle le concept des trois doshas : Vata, Pitta et Kapha, trois énergies fondamentales.

Chaque être humain serait donc composé des cinq éléments cosmiques, mais en proportions différentes. Ce sont ces proportions qui définissent la nature profonde de chaque être et forment les

trois doshas. Vous nous suivez toujours ? Ces trois doshas (Vata, Pitta et Kapha) agissent à la fois au niveau corporel, cérébral et spirituel. Ils ne sont pas statiques, mais varient constamment selon l'âge, l'environnement, les activités et dépendent également de notre façon de vivre, de nous alimenter, et de nous soigner.

L'essentiel est, en somme, de se connaître et de connaître ses besoins afin de changer de comportement pour vivre ainsi en bonne santé. Non, ce n'est pas impossible, il faut juste réajuster son mode de vie si on se sent étreint ou mal à l'aise. Trouver ce qui est bon pour nous.

Si vous voulez connaître votre constitution ayurvédique et l'équilibre de vos trois doshas, vous trouverez un tableau en annexe (p. 276).

Qu'est-ce que la maladie, alors ? Elle proviendrait du déséquilibre d'un des trois doshas. Et l'Ayurveda viendrait rééquilibrer l'ensemble des doshas afin de nous permettre de passer outre. Pour cela, il faut se connaître, observer son mode de vie, identifier ce qui cloche et adopter les bons comportements tout en suivant une alimentation adaptée à notre métabolisme.

Dans l'Ayurvéda, le point important est la notion de **responsabilité** : chacun est responsable de ses états de santé suivant sa qualité de vie, son alimentation, son hygiène... Tout le monde, s'il le souhaite, peut rester en bonne santé et augmenter son bien-être. Soyez attentif à vous, à tout ce que vous faites et voyez ce qui vous fait du bien, ce que vous recherchez profondément.

L'AYURVÉDA CHEZ SOI

Ou comment se soigner et prendre soin de son corps et de son être par quelques principes que l'on peut appliquer en France sans recourir à des gourous ni instituts ultra-chers...

Vous pensez que l'Ayurvéda, c'est bon pour celles et ceux qui habitent les Indes, pour les Indiennes et les Indiens, donc, ou les riches touristes qui vont dans des centres spécialisés (comme dans la région du Kerala) se faire chouchouter. Non non non... Nous souhaitons vous donner des conseils adaptés à la France que vous pouvez suivre chez vous. Nous avons sélectionné quelques adresses pour commander vos huiles et autres produits utiles que vous trouverez en annexe (p. 279 à 281). Abandonnez votre réticence, barrez de ce front les rides et souriez, c'est bon pour la santé !

La tradition ayurvédique est un véritable art de vivre, une thérapie holistique, autrement dit, sacrée. Voici comment en profiter pour bénéficier de ses bienfaits anti-inflammatoires, antistress, énergisants et esthétiques.

POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE

Vous pouvez suivre ces quelques règles de base d'un bon rituel ayurvédique.

- Une fois éveillé le matin, patientez avant de vous lever, restez allongé en prenant conscience des sensations de votre corps (encore engourdi ou trépignant d'impatience à l'idée d'aller vous faire un petit café-clope ?), prenez également conscience de votre attitude face à la nouvelle journée qui s'annonce.
- Frottez vos paumes puis votre visage afin de sentir la vitalité de votre corps. Vous ressentirez l'incroyable bien-être que cela procure.
- Une fois debout, pratiquez le rituel indien nommé **Gandouch** : grattez votre langue soit avec un gratte-langue, soit avec une petite cuillère renversée afin d'éliminer les toxines digestives. Puis prenez une petite cuillère d'huile végétale dans la bouche (sésame par exemple) et faites circuler l'huile dans la bouche pendant au moins cinq minutes **sans gargariser**. Recrachez le mélange,

puis brossez-vous les dents. Après quoi, buvez un verre d'eau tiède.

- Prenez une douche chaude et massez-vous à l'huile après et/ou avant.
- Étirez-vous. Vous pouvez aussi expérimenter des postures de yoga.
- Une petite méditation de cinq minutes peut également favoriser votre tranquillité et votre sérénité.

Cela peut vous paraître long et fastidieux, mais c'est un excellent rituel pour bien démarrer sa journée. Essayez au moins une semaine, vous en constaterez les bienfaits.

ENTRETIEN AU JOUR LE JOUR

- **Modifiez votre alimentation** en suivant ces quelques conseils :
 - Essayez de manger davantage de légumes sans pesticides.
 - Limitez les protéines animales et remplacez-les par des lentilles (le fameux dahl indien se compose toujours d'une base de lentilles avec du riz, complet ou non).
 - Mettez sur un petit-déjeuner énergétique. En Inde, à Rishikesh reconnue comme la capitale mondiale du yoga, le petit-déjeuner commence toujours par du porridge, c'est excellent pour la santé. Ici, pourquoi ne pas

faire une cure de muesli avec des morceaux de fruits frais, de la noix de coco râpée et de la noix de cajou ?

- Ajoutez des épices à vos plats en limitant le sel de table lambda. Parfumez vos plats d'un mix poivre-curcuma (excellent pour des tas de choses, que vous découvrirez au fil des pages de ce livre).
- Utilisez de l'huile de graines de moutarde, très antioxydante et facilitant la digestion.
- Cuisinez à l'huile de coco dès que vous le pouvez. Elle est reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires et son rôle régulateur de la glycémie.
- Ajoutez de la noix de coco râpée (riche en fibres, cuivre, sélénium, manganèse et magnésium) à vos salades ou à la cuisson des légumes, dans le style « Thoran », un plat typique du Kerala.
- Buvez deux fois par semaine du lait de coco, il donne à la peau et aux cheveux un aspect spectaculaire.
- Préparez des jus chauds de citron-gingembre ou des infusions maison aux graines de cumin, de coriandre, ou aux clous de girofle auxquels vous aurez ajouté des morceaux de gingembre.
- Buvez toujours tiède et jamais froid afin de ne pas créer de choc dans le métabolisme.
- Attendez trois heures entre deux repas... pour laisser la possibilité à l'estomac de digérer. Parfois, c'est plus facile à dire qu'à faire...

- **Faites un peu d'exercice physique** : du yoga, certes, mais ce n'est pas une dictature, choisissez ce qui vous tente le plus. Ce qui ne vous empêche pas de pratiquer les quelques exercices que nous vous conseillons pour chacun des maux.
- **La méditation** est très vivement recommandée en tout cas.
- **Automassez-vous** régulièrement.

L'AYURVÉDA ET LE MASSAGE

En Inde, 1 heure à 1 h 30 de massage complet revient à environ 500 roupies, c'est-à-dire à peu près 7 euros.

MASSAGE EXTERNE : LES HUILES ET LE CORPS

Au moins une fois par semaine, nourrissez votre corps afin de stimuler et équilibrer votre peau et l'ensemble des autres tissus.

- Vous pouvez huiler votre corps en totalité pour tout équilibrer.
- Ou préférez un massage de la tête (le front, les tempes...) et du cuir chevelu. Ainsi, vous libérerez le stress accumulé et cela vous procurera une sensation de bien-être.
- Ou un massage des pieds.

Les huiles adaptées sont nombreuses et chaque affection peut être traitée avec une huile spéciale. Néanmoins, l'Ayurvédā conseille des huiles différentes en fonction de votre dosha. Vous trouverez les huiles adaptées dans la partie Beauté.

Faites comme les masseuses indiennes, chauffez votre huile avant de l'appliquer sur la peau, ainsi les muscles se décontracteront davantage et cela permettra la diffusion des principes actifs. Vous pouvez chauffer votre huile dans la paume de votre main ou la faire légèrement tiédir dans une casserole au bain-marie.

Le rituel du massage

Quand ? Le matin avant la douche ou le soir avant le coucher.

Quelques gestes adaptés

- Sur les pieds ou les mains : de bas en haut.
- Sur le cou et le visage : vers le haut ou vers les côtés.

MASSAGE INTERNE : LE YOGA

De nombreuses postures de yoga permettent de rééquilibrer le corps. Vous en trouverez pour chacun des maux cités dans ce guide.

UN POINT SUR LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

La méditation calme non seulement l'esprit, mais aussi le corps, par l'écoute attentive de notre respiration. Elle est souvent rendue nécessaire par la pression de la vie moderne qui nous éloigne de qui nous sommes réellement. Nous n'avons plus conscience du pourquoi et du comment de nos attitudes, de nos émotions, plus conscience de savoir si notre vie est adaptée ou non à notre bien-être. Nous sommes coupés de nous-mêmes. Voilà pourquoi la méditation apparaît essentielle pour retrouver concentration et vitalité. Elle peut se pratiquer partout. Respirez en conscience, que ce soit lors de trajets en voiture, à votre travail, quand vous êtes en famille, n'importe quand, la respiration vous remet dans le présent et vous ancre sur terre.

Le matin, au réveil, vous pouvez vous installer cinq à dix minutes dans une pièce silencieuse et essayer de faire le silence en vous, en vous concentrant uniquement sur votre respiration ou, si vous préférez, sur vos chakras. Un très bon guide pour comprendre très simplement la méditation est celui d'un maître vietnamien, Thich Nhat Hanh, dont les enseignements sont d'une pureté et d'une simplicité accessibles à tous : la plénitude de l'instant. Notez également que, quel que soit le livre de ce

maître bouddhiste, vous y trouverez des enseignements précieux et simples.

Une fois votre méditation réalisée, vous pouvez, selon votre type de peau, faire un automassage, un soin... avec l'huile appropriée.

Bonne journée !

PREMIÈRE PARTIE

LA SANTÉ
DE A À Z

A comme **ALLERGIES**

*Allergies nasales, démangeaisons,
acariens, poux, aoûtats*

Sur le seuil de la maison, tapotant nerveusement du pied sur le sol, Grand-Mère est là. Elle attend le retour de l'école de ses petits-enfants. Car, en Inde, généralement, toute la famille dort sous le même toit, y compris après le mariage. Et, évidemment, chacun attrape les maladies de tout le monde, c'est un peu « un pour tous, tous... ». Épouillage en règle, la grand-mère, véritable portique de détection, clignote au passage de toute fièvre ou œil un peu glauque. Inutile de dire que son œil est bien affûté (au ghee¹) sous peine de voir toute la famille envahie par les poux ou toute autre maladie contagieuse. Nez bouché, yeux qui coulent, petite fièvre, allergies saisonnières... bref, la liste est longue, car l'environnement n'est pas toujours idéal pour nos petites têtes et nos corps fragiles, mais ne nous apitoyons pas, car les mamies indiennes ont plus d'un tour dans leur sac !

1. Beurre clarifié. Focus et recette p. 198-200.