

“

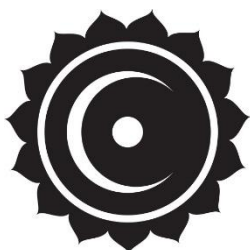
HERBORISTERIE ET SOINS AYURVÉDIQUES

”

Par

Jonathan Léger Raymond,

Herboriste accrédité, naturopathe et thérapeute ayurvédique



**AYURVEDA
REVOLUTION**

Matériel de cours. Toute copie ou diffusion
interdite sans l'accord de l'auteur.

Auteur : Jonathan Léger Raymond

Révision et mise en page : Geneviève Ethier

Édition 1.3

Ebook publié le 11-06-2023

© *Jonathan Léger Raymond, Ayurvéda Révolution.*



Introduction générale

Cette formation établit des bases solides en phytothérapie ayurvédique, détaillant les aspects théoriques et pratiques de cette approche multimillénaire. Nous y redécouvrons quelques plantes médicinales utilisées en ayurvéda et couramment disponibles sur les marchés Occidentaux, tout en visitant au passage quelques plantes ayurvédiques uniques en leur genre. Ce cours explique comment les formules thérapeutiques sont conçues en ayurvéda et nous familiarise avec les posologies ainsi que les modes d'administration des remèdes.

Enfin, nous élargissons les possibilités de recherches en explorant la documentation disponible et les ouvrages de référence sur la phytothérapie ayurvédique, toujours dans l'optique de transmettre l'ayurvéda authentique, actualisé pour répondre aux besoins d'aujourd'hui.

Avis de non-responsabilité – décharge

Les informations présentées dans ce webinaire ne sont en aucun cas destinées à se substituer aux traitements ou aux avis médicaux d'un professionnel qualifié dans le domaine de la santé. Les conseils et informations partagées dans le cadre du webinaire ne doivent pas servir à établir un diagnostic ni à traiter des pathologies physiques ou psychologiques.

Vous devez assumer l'entière responsabilité de l'impact de vos décisions et de vos actes sur votre état de santé et obtenir la collaboration de professionnels reconnus pour vous assister en cas de besoin. Merci de faire usage de votre autonomie, de votre souveraineté et de votre libre arbitre !

Table des matières

1^{ère} partie : Fondements de l'herboristerie ayurvédique

1.1	Phytothérapie occidentale et phytothérapie orientale	6
1.2	<i>Dravyaguna rasa shastra</i>	7
1.3	<i>Sapta padarthas</i>	8
1.3.1	<i>Dravya</i> : substance	8
1.3.2	<i>Rasa</i> : saveur	9
1.3.3	<i>Guna</i>	10
1.3.4	<i>Vipaka</i> : effet post-digestif	13
1.3.5	<i>Virya</i> : potentiel	13
1.3.6	<i>Karma</i> : action thérapeutique	14
1.3.7	<i>Prabhava</i> : effet spécial	17
1.4	<i>Kalpana</i> : préparation et modes utilisation	17
1.4.1	<i>Churna</i> : poudres	18
1.4.2	<i>Vati</i> et <i>gutika</i> : tablettes et comprimés	18
1.4.3	<i>Svarasa</i> : jus	18
1.4.4	<i>Kalka</i> : pâtes	19
1.4.5	<i>Kvatha</i> : décoctions	19
1.4.6	<i>Hima</i> : infusions froides	20
1.4.7	<i>Phanta</i> : infusions	20
1.4.8	<i>Sneha kalpana</i> : préparations de corps gras	21
1.4.9	<i>Sandhana kalpana</i> : préparations alcooliques naturellement fermentées	22
1.4.10	<i>Avaleha</i> ou <i>lehya</i> : préparations semi-solides	22
1.4.11	<i>Arka</i> : distillations de substances médicinales	24
1.4.12	<i>Bhasma</i> : cendres	24
1.5	<i>Kala</i> : moment d'administration des remèdes	25
1.6	<i>Anupanas</i> : adjuvants	26

2^e partie : Plantes et formules médicinales ayurvédiques

2.1 Lexique/abréviations	27
2.2 Dosages pour enfants et nourrissons	27
2.3 Formules médicinales ayurvédiques	27
2.4 Plantes médicinales ayurvédiques courantes	31
2.4.1 Amla, <i>Emblica officinalis</i>	32
2.4.2 Andrographis, <i>Andrographis paniculata</i>	33
2.4.3 Ashwagandha, <i>Withania somnifera</i>	34
2.4.4 Basilic sacré, <i>Ocimum sanctum</i>	35
2.4.5 Cumin, <i>Cuminum cyminum</i>	36
2.4.6 Curcuma, <i>Curcuma longa</i>	37
2.4.7 Épine-vinette, <i>Berberis aristata</i>	38
2.4.8 Réglisse, <i>Glycyrrhiza glabra</i>	39
2.4.9 Ricin, <i>Ricinus communis</i>	40
2.5 Plantes médicinales ayurvédiques à découvrir	41
2.6 Plantes sèches vs plantes fraîches	42
2.7 Phytothérapie ayurvédique professionnelle	42
2.8 Constituer un « kit » pour expérimenter à la maison	43
2.9 Où trouver vous-mêmes ces plantes ?	43
2.9.1 Cie/fabricants au Québec/Canada	43
2.9.2 Détaillants au Québec/Canada	43
2.9.3 Sites Internet au Québec/Canada	43
2.9.4 Détaillants en France	44
2.9.5 Sites Internet en France	44
 Bibliographie et webographie	 45
 Annexe I : Liste de plantes <i>rasayana</i>	 46



1^{ère} partie : Fondements de l'herboristerie ayurvédique

1.1 Phytothérapie occidentale et phytothérapie orientale

La phytothérapie est la science qui étudie le potentiel médicinal des plantes. Pour sa part, l'herboristerie incorpore à la fois la science phyto-thérapeutique moderne et les « traditions » qui sont en fait un savoir qui découle d'une science empirique, des observations cumulées sur plusieurs générations et un apprentissage développé au fil des siècles et des millénaires. On peut donc légitimement parler de « phytothérapie ayurvédique » ou « d'herboristerie ayurvédique », en référence au développement et à la pratique contemporaine de l'ayurvéda en Inde.

Plus de 80% des remèdes utilisés en ayurvéda sont de source végétale et une bonne partie du 20% restant est occupée par le lait et le beurre clarifié, outre de rares substances minérales, notamment le shilajit et les divers *bhasmas* ou cendres minérales. Plus rarement, l'ayurvéda emploie aussi des ingrédients de source animale dans la fabrication des remèdes : énéma de bouillon de poulet, peau de crocodile, cornes de daim et parfois même des puces de lit ou des pierres de vésicule biliaire ! En effet, toute substance est considérée potentiellement médicinale en ayurvéda, y compris les poisons virulents qui doivent être « purifiés » afin de neutraliser leur toxicité, tout en exploitant leur potentiel médicinal.

Les recettes incorporant des substances minérales et animales sont généralement complexes et nécessitent plusieurs apprentissages qui découlent de l'expérience direct, afin d'être réussies. Les méthodes industrielles ont parfois dramatiquement échoué à produire des *bhasmas*, des sels alcalins complexes pouvant comporter des métaux lourds toxiques lorsque les procédures chimiques exactes ne sont pas respectées. Cette formation se concentre plutôt sur l'usage des plantes à des fins thérapeutiques en ayurvéda, des pratiques plus simples et sécuritaires, réputées préférables pour les soins de tous les jours, réservant les remèdes « alchimiques » pour les situations graves, coriaces ou insolubles.

Ainsi, la phytothérapie domine le domaine des remèdes dits « internes » en ayurvéda, avec près de 10 000 plantes médicinales répertoriées dans le sous-continent indien dont 1 200 à 1 500 ont été incorporées dans la pharmacopée ayurvédique « officielle », documentée sur une période de plus de 3 000 ans. De ce nombre, on estime que 250 et 500 d'entre elles sont plus couramment utilisées en pratique, individuellement ou combinées dans l'une des 600 formules phyto thérapeutiques communes à la pharmacopée ayurvédique conventionnelle. Ces formules ont été classées en fonction de leurs effets et elles sont décrites dans des textes édités par le gouvernement central de l'Inde.

Comme nous le mentionnons lors de notre formation sur les fondements de l'ayurvéda, les bases théoriques de la phytothérapie ayurvédique sont les sept *padhartas*, sept paramètres d'après lesquels on évalue les propriétés de toutes substances, afin de définir sa nature et ses effets.

1.2 Dravyaguna rasa shastra

La discipline ayurvédique appelée *dravyaguna rasa shastra* signifie littéralement : « l'étude des qualités et saveurs des substances ». Cette thématique correspond à l'étude des effets des substances médicinales en ayurvéda, incorporant le sujet de l'herboristerie ayurvédique dans un sujet plus large. Néanmoins, la majorité des remèdes et des textes ayurvédiques sont basés sur des plantes médicinales, plus que tout autre type de substance.

Selon la vision ayurvédique, tout est potentiellement médicinal, selon les procédures de transformation appliquées aux remèdes et les circonstances de leur utilisation. Néanmoins, certaines substances comme les aliments et les plantes médicinales se prêtent mieux à la vie quotidienne. Les substances minérales et les « poisons purifiés », incluant certaines plantes médicinales aux usages sensibles, servent davantage à soigner les problèmes de santé plus graves et moins fréquents.

Avant de plonger dans les paramètres qui nous permettent de distinguer les différents effets thérapeutiques des plantes médicinales, rappelons que l'ayurvéda considère les plantes comme des organismes qui se composent, tout comme les animaux et les humains, de sept familles de tissus, les *sapta dhatus*. Les cinq éléments et les trois *doshas* se retrouvent également dans le monde végétal, voici quelques possibilités de corrélations que l'on pourrait établir à ce sujet :

Sept dhatus - sapta dhatus *

Plasma (rasa) : nutriments du sol

Sang (rakta) : sève

Muscles, chair (mamsa) : écorce

Gras (meda) : résine, gomme

Os (asthi) : tronc, branches

Moelle (majja) : bourgeons

Sys. reproducteur (shukra) : fleur, fruit et graine

Cinq éléments - pancha mahabhuta *

Espace : dimension où existent les cellules végétales et leurs interconnexions entre elles

Air : feuilles, affinité avec sys. respiratoire et digestif

Feu : fleurs et fruits, affinité avec système reproducteur

Eau : tubules, tiges, sève et jus ont une affinité avec les systèmes sanguin et lymphatique, les fluides du corps

Terre : bois, racines, affinité sys. digestif, bas du corps

Aspects vata des plantes : mobilité des parties, faible contenu en eau, aspects rigides, rugueux, formes et patterns complexes, erratiques et chaotiques, parties étroites, effilées ou petites, sensibilité au froid, fragilité.

Aspects pitta des plantes : couleurs chatoyantes, formes régulières et harmonieuses, souplesse de la structure, molécules chimiquement réactives, présence d'huiles essentielles, mécanismes de défense actifs.

Aspects kapha des plantes : parties douces, larges, épaisses, charnues, lourdes, solides et structurées, endurance, rusticité, formes monotones et peu définies, aspects aqueux, onctueux, contenu en eau élevé.

(*) Selon les observations de Vasant Lad, *Textbook of Ayurveda*, vol. 3, p. 331.

1.3 *Sapta padarthas*

En ayurvéda, les effets des substances sont décrits d'après sept paramètres appelés *sapta padhartas*. Le 1^{er} paramètre, *dravya*, réfère à l'identité de la substance elle-même. Les paramètres suivants sont classés en ordre croissant, en fonction de la prédominance de leur influence sur l'effet général de la substance :

- 1- *Dravya* : identité, nom de la substance
- 2- *Rasa* : saveurs ou essence
- 3- *Guna* : propriétés ou qualités attribuée à la substance
- 4- *Vipaka* : effet post-digestif
- 5- *Virya* : potentiel, accélère ou ralentit le métabolisme
- 6- *Karma* : action, effet thérapeutique, propriétés médicinales
- 7- *Prabhava* : propriété imprédictible ou capacité exceptionnelle

1.3.1 *Dravya* : substance

Le premier paramètre est en fait l'identité de la substance elle-même, *dravya* en sanskrit. De nos jours, il est bénéfique d'appeler les plantes médicinales par leurs noms latin, puisqu'avec la nomenclature botanique latine on élimine les possibilités de confusion. En effet, bien qu'une plante puisse avoir plus d'un nom latin usuel, il n'y a pas de plantes différentes ayant le même nom latin. Bien que les plantes ayurvédiques aient un nom généralement consensuel en sanskrit, la plupart ont plusieurs appellations de langue sanskrite, selon les régions de l'Inde et les époques. Enfin, il est toujours pratique de répertorier les différentes appellations des plantes médicinales dans diverses langues, surtout celle qui ont été utilisées pour rédiger d'importantes traditions phyto-thérapeutiques par le passé, tel l'anglais, l'arabe et le chinois.

1.3.2 *Rasa* : saveur

La saveur, *rasa*, est expressément reliée au sens du goût, associé à l'élément Eau en ayurvéda. On distingue six saveurs, dont quatre, le sucré, l'acide, le salé et l'amer, sont perçues par les papilles gustatives. Les deux autres, le piquant et l'astringent, sont plutôt des sensations produites par l'irritation et le resserrement des muqueuses, respectivement.

Une seule substance peut réunir tous les goûts mais, généralement, certaines saveurs prédominent dans un aliment. Pour distinguer l'intensité de chaque saveur exprimée par une substance, on les classe en ordre décroissant et, parfois, on distingue la ou les saveurs principales, *rasa*, des saveurs secondaires, *anurasa*. Le tableau de la page suivante résume les propriétés, les effets et les éléments correspondants aux saveurs.