

“

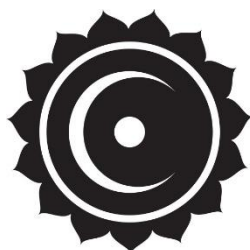
SOUTENIR LE SYSTÈME DIGESTIF EN AYURVÉDA

”

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 1.2

Ebook publié le 09-10-2022

© Jonathan Léger Raymond, *Ayurvéda Révolution*.



Introduction générale

Dans cette formation, nous voyons comment l'ayurvéda peut nous aider à appliquer des solutions naturelles pour aborder les maux digestifs courants. Nous y mettons en lumière les causes multifactorielles à l'origine de ces troubles et proposons des pistes de solutions holistiques, en accord avec la théorie des trois *doshas* et à la lumière de l'expérience multimillénaire de l'ayurvéda. Les pistes de solutions proposées sont adaptées à l'Occident, utilisant notre pharmacopée naturelle ainsi que des aliments à notre portée, sans oublier les aspects psycho-émotifs qui pourraient influencer les problématiques digestives. Le contenu de cet atelier est basé sur des approches ayant subi l'épreuve du temps, contextualisées selon l'expérience clinique d'un thérapeute d'expérience.

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 : Le système digestif en ayurvéda

1.1 Anatomie du système digestif	6
1.2 Le système digestif, les <i>dhatu</i> s et les <i>srotas</i>	7
1.3 Le métabolisme, <i>agni</i> et la digestion	7
1.4 Les sous- <i>doshas</i> et le système digestif	8
1.5 Les selles et la santé digestive	8
1.6 Le système digestif et l'alimentation, généralités	9
1.7 Incompatibilités alimentaires	11
1.8 Conseils alimentaires spécifiques aux <i>doshas</i>	11
1.8.1 Consommation d'eau aux repas	11
1.8.2 Alimentation pour apaiser <i>vata</i>	11
1.8.3 Alimentation pour apaiser <i>pitta</i>	12
1.8.4 Alimentation pour apaiser <i>kapha</i>	12
1.8.5 Tableau résumé de l'alimentation selon les <i>doshas</i>	13
1.9 Mode de vie et exercices pour soigner le système digestif	14
1.10 Soins personnels et traitements ayurvédiques pour favoriser la digestion	15
1.11 Aspects subtils et émotionnels de la digestion	16

2^e partie : Les problématiques du système digestif

2.1 Causes générales des problèmes au système digestif	17
2.2 Symptômes des déséquilibres au système digestif	18
2.3 Problématiques <i>vata</i> du système digestif	19
2.3.1 Ballonnements, gaz intestinaux et éructations	20
2.3.2 La constipation	21
2.4 Problématiques <i>pitta</i> au système digestif	23
2.4.1 Diarrhée	24
2.4.2 Hyperacidité, reflux gastrique et ulcères	25
2.5 Problématiques <i>kapha</i> au système digestif	26
2.5.1 Nausées et congestions hépatiques	27
2.5.2 Diverticulose	28
2.6 Côlon irritable et intolérances alimentaires	29
2.7 Infections bactériennes et parasites intestinaux	30

3^e partie : Soigner le système digestif

3.1 Lexique/abréviations	31
3.2 Dosages pour enfants et nourrissons	31
3.3 Plantes digestives pour chaque <i>dosha</i>	31
3.4 Plantes astringentes	32
3.5 Plantes émollientes et anti-inflammatoires	32
3.6 Plantes toniques du foie	33
3.7 Plantes toniques digestifs piquants	33
3.8 Plantes toniques digestifs amers	33
3.9 Plantes médicinales principales pour soigner le système digestif	34
3.9.1 Andrographis, <i>Andrographis paniculata</i>	34
3.9.2 Cumin, <i>Cuminum cyminum</i>	35
3.9.3 Curcuma, <i>Curcuma longa</i>	36
3.9.4 Gentiane, <i>Gentiana lutea</i>	37
3.9.5 Gingembre, <i>Zingiber officinalis</i>	38
3.9.6 Fenugrec, <i>Trigonella foenum-graecum</i>	40
3.9.7 Orme rouge, <i>Ulmus rubra</i>	41
3.10 Constituer un « kit » pour la digestion à la maison	42
3.11 Où trouver ces plantes par vous-mêmes	42
3.11.1 Cie/fabricants au Québec/Canada	42
3.11.2 Détaillants au Québec/Canada	42
3.11.3 Site Internet au Québec/Canada	43
3.11.4 Détaillants en France	43
3.11.5 Site Internet en France	43
Nos collaboratrices spéciales pour cet atelier	44
Bibliographie et webographie	45

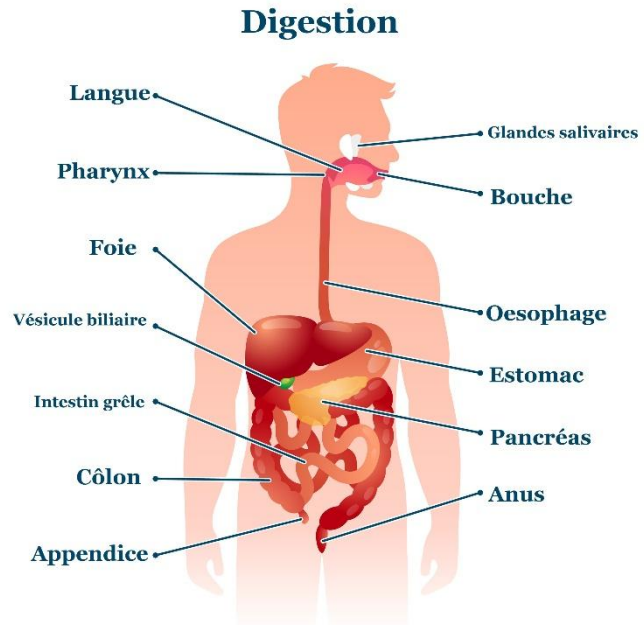


1^{ère} partie : Le système digestif en ayurvéda

1.1 Anatomie du système digestif

Chez une personne adulte, le tube digestif mesure environ 7 à 8 m de long. Le passage du tractus digestif se nomme « la lumière » du système digestif ; cet espace est encore considéré à l'extérieur de notre organisme. Il comprend, de haut en bas, la bouche, puis le pharynx où se croisent les voies digestives et respiratoires, ensuite l'œsophage, le sphincter du cardia, l'estomac, le sphincter du pylore et enfin les intestins.

Ceux-ci sont composés de trois segments d'intestin grêle, le duodénum, le jéjunum et l'iléon, ainsi que de trois segments du gros intestin soit le caecum, le côlon (ascendant, transverse, descendant et sigmoïde) et le rectum, se terminant par l'anus. Aussi, quelques glandes annexes se déversent dans le système digestif : les glandes salivaires au niveau de la bouche ainsi que le foie, la vésicule biliaire et le pancréas, au niveau du duodénum.



Source : Shutterstock

La décomposition chimique débute dès la mastication avec la salive qui humecte les aliments et amorce la digestion des glucides par l'amylase qu'elle contient. L'estomac fournit l'acide chlorhydrique et la pepsine pour dégrader les aliments sur une durée variant de quelques minutes à quelques heures, selon les aliments ingérés. Dans l'intestin grêle, la bile, les enzymes pancréatiques et la flore intestinale achèvent le processus, jusqu'au colon où une autre partie de la flore complète la digestion et l'absorption des aliments, via le sang et la lymphe. Plus de 400 types de micro-organismes composent notre flore intestinale, principalement des bactéries, lesquelles sont 9 fois plus nombreuses dans le tractus digestif que ne le sont l'ensemble des cellules de notre organisme.

La digestion est régie par le système nerveux autonome, aussi appelé le système parasympathique. Le nerf vague commande tous les principaux organes du corps et la respiration

permet de détendre consciemment ce nerf qui à son tour affectera les organes digestifs. La transition entre un état de stress et d'activité, mobilisant le système nerveux sympathique, à une prédominance du système parasympathique favorable à l'appétit et la digestion, prend environ 20 minutes.

1.2 Le système digestif, les *dhatu*s et les *srotas*

L'ayurvéda accorde au concept d'*agni* une grande influence sur la santé. *Agni* représente le « feu digestif », le métabolisme qui transforme l'essence de la nourriture, *rasa*, en tissus, *dhatu*s. La constitution de *dhatu*s sains permet d'accumuler l'énergie vitale, *ojas*, garant de l'immunité. Le *dhatu* le plus étroitement associé au système digestif est *mamsa dhatu*, lequel comprend les muqueuses digestives ainsi que les glandes, notamment les organes digestifs comme le foie et le pancréas.

Formés par les *dhatu*s, les *srotas* réfèrent quant à eux aux canaux et aux capillaires de l'organisme. Les *srotas* s'étendent d'un bout à l'autre de l'organisme pour y transporter les éléments essentiels à sa pérennité. Le terme *srota* désigne le lieu où quelque chose doit circuler. On peut lire dans le *Charaka Samhita* (30:12) l'expression : *Sravanaat srotamsi*, « ce à travers quoi circulent les substances ». Par ailleurs, les *srotas* correspondent grossièrement aux systèmes de l'organisme tels que conçus en anatomie moderne. Dans le cas du système digestif, l'équivalent ayurvédique se dénomme « *anna vaha srota* », signifiant « là où la nourriture circule ». Un autre terme employé pour nommer le système digestif est « *koshta* », qui se traduit plus exactement par le concept de « tractus digestif ».

Anna vaha srota : le système ou « canal » digestif

- *Mukha*, ouverture : bouche
- *Mula*, racine : œsophage et partie supérieure de l'estomac
- *Marga*, voie : tractus digestif

1.3 Le métabolisme, *agni* et la digestion

Le terme « *agni* » se traduit littéralement par « feu ». En ayurvéda, on mentionne parfois *agni* en tant qu'élément fondamental ou de phase de la matière, parmi les cinq grands éléments (*mahabhutas*) que sont l'air, l'eau, le feu, la terre et l'espace. Lorsque ce terme est employé dans le contexte de l'organisme, on le traduit alors communément par l'expression « feu digestif ».

Plus précisément, puisqu'*agni* fait référence à l'ensemble des processus métaboliques impliqués dans la digestion, on parle plutôt de *jatharagni* pour référer au « feu » du système digestif en particulier. En effet, l'ayurvéda distingue douze autres formes d'*agni* selon la nature et la localisation des transformations métaboliques dans les divers tissus (*dhatu*s) de l'organisme.

Le rôle de *jatharagni* est de séparer l'essence de la nourriture, *rasa*, des déchets à expulser, *malas*. Lorsque les processus digestifs s'accomplissent correctement, l'organisme est bien nourri et les déchets sont évacués sans problèmes. En revanche, si la nourriture et les déchets ne sont pas bien métabolisés, les toxines métaboliques s'accumulent et nuisent à la santé de l'organisme. Ces toxines et ces nutriments non-métabolisés qui encombrer les canaux du corps sont appelés « *ama* » en ayurvéda, qui les considèrent comme une cause majeure dans la plupart des déséquilibres.

1.4 Les *sous-doshas* et le système digestif

Dans le système digestif, les mouvements, grossiers ou microscopiques, sont assurés par *vata*. Les nombreuses transformations chimiques sont effectuées par *pitta* et la structure même des organes ainsi que leur protection sont maintenus par *kapha*. Chacun des [trois doshas](#) se subdivisent en cinq « sous-doshas », lesquels désignent des fonctions précises. Certains sont associés à la digestion et combinent leurs actions pour extraire le fluide nutritif (*ahara rasa*) de la nourriture, constituant ainsi notre premier *dhatu*, *rasa*, lequel nourrit ensuite le sang (*rakta dhatu*), puis enfin l'ensemble des tissus de l'organisme.

Grâce à *alochaka pitta*, « le feu de la vision », l'allure des aliments fait saliver et stimule les organes digestifs. Les saveurs ressenties en bouche déclenchent une cascade de réactions métaboliques. Les saveurs (aussi appelées *rasa*) font partie du domaine de *bhodaka kapha* et demandent une salivation appropriée pour être perçues et stimuler les processus digestifs via le système nerveux.

Une fois déglutie, la nourriture est malaxée et mélangée à *kledaka kapha*, les fluides protecteurs de l'estomac ainsi qu'à l'acide gastrique associé à *pachaka pitta*. Un excès de *kledaka kapha*, le mucus qui protège le conduit digestif, réduit l'efficacité de la digestion tandis qu'une carence en la matière nous rend vulnérable aux maux d'estomac et aux ulcères, même avec un pH gastrique dans les normes.

Pour sa part, *pachaka pitta* décompose chimiquement la nourriture en molécules plus petites et isole les nutriments. S'il est trop intense, il cause des brûlements et des ulcères alors que s'il est trop faible, il ne parvient pas à faire son travail et les toxines, *ama*, s'accumulent. La digestion chimique se poursuit ensuite avec les enzymes pancréatiques et biliaires qui viennent se joindre au niveau du duodénum, complémentées par la flore bactérienne qui achève la digestion dans le petit intestin et le côlon.

Pachaka pitta combine ses forces avec *samana vayu*, le sous-dosha de *vata* relié au péristaltisme et à l'absorption des nutriments. Lorsque *samana vayu* est perturbé, des gaz et ballonnements se forment et la nourriture est mal absorbée. Aussi, *apana vayu*, un autre sous-dosha de *vata*, permet d'excréter les selles. Son déséquilibre se traduit par une légère diarrhée chronique ou de la constipation.