

“

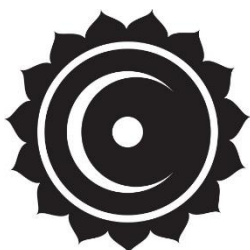
SOUTENIR LE SYSTÈME LOCOMOTEUR EN AYURVÉDA

”

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 1.3

Ebook publié le 26-11-2023

© *Jonathan Léger Raymond, Ayurvéda Révolution.*



Introduction générale

Dans cette formation, nous voyons comment l'ayurvéda favorise la santé des tissus osseux, prévenant du même coup l'apparition des problématiques à ce niveau. Nous nous attardons en particulier au phénomène de l'arthrose, qui touche plus d'une personne sur dix en Occident. Au passage, nous clarifions la nature d'autres maux courants qui affectent les articulations et l'ossature, avec une emphase sur les problèmes métaboliques plutôt que structurels, lesquels sont couverts dans le module sur les « [plaies et bosses](#) ».

La présente formation, centrée sur l'arthrose, aborde les soins ayurvédiques proposés en réponse à l'ensemble inconforts qui affectent le système osseux, y compris la rigidité et l'inflammation. Enfin, nous y retrouvons des conseils adaptés selon chaque situation, ainsi que des soins holistiques qui passent notamment par une saine alimentation, de bonnes habitudes de vie, et enfin des plantes médicinales pouvant nous soutenir, nous porter secours et nous accompagner au quotidien.

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 bien vouloir faire usage de votre autonomie, de votre souveraineté et de votre libre arbitre !

Table des matières

1^{ère} partie : Les problématiques qui affectent le système osseux

1.1 Les tissus osseux selon la science médicale moderne	6
1.2 Les tissus osseux selon l'ayurvéda	7
1.2.1 Les tissus osseux selon les <i>doshas</i> dominants	8
1.2.2 Symptômes liés à l'état des tissus osseux en ayurvéda	9
1.2.3 Symptômes aux articulations selon les <i>doshas</i>	10
1.3 Médecine conventionnelle et problématiques du système osseux	10
1.3.1 Définition de l'arthrite	11
1.3.2 Définition de l'arthrose	11
1.3.3 Définition d'arthrite rhumatoïde	12
1.3.4 Définition de la goutte	13
1.3.5 Définition de l'ostéopénie et de l'ostéoporose	13
1.3.6 Autres problématiques pouvant affecter les articulations	14
1.4 L'arthrite et l'arthrose en ayurvéda	15
1.4.1 Causes possibles selon l'ayurvéda	16
1.4.2 <i>Shat kriya kala</i> : 6 stades du développement de l'arthrose en ayurvéda	17
1.4.3 Autres problématiques du système osseux selon l'ayurvéda	19

2^e partie : Soins holistiques pour favoriser la santé du système osseux

2.1 Lexique/abréviations	21
2.2 Dosages pour enfants et nourrissons	21
2.3 Exercices et habitudes de vie pour la santé des os	21
2.3.1 Favoriser les activités physiques et la mise en charge des os	22
2.3.2 Exercices complémentaires	22
2.3.3 Exercices à favoriser selon les <i>doshas</i>	23
2.3.4 Autres habitudes de vie affectant la santé des os	24
2.4 Alimentation et santé des tissus osseux	24

2.5 Plantes médicinales bénéfiques pour <i>asthi dhatu</i>	26
2.5.1 Plantes médicinales reminéralisantes et alcalinisantes	26
2.5.2 Plantes médicinales rubéifiantes et stimulantes circulatoires	26
2.5.3 Plantes médicinales anti-inflammatoires spécifiques aux articulations	27
2.5.4 Plantes médicinales altératives	28
2.5.5 Plantes médicinales immunomodulatrices	29
2.6 Plantes médicinales principales pour soigner les articulations et les os	29
2.6.1 Boswellia, <i>Boswellia serrata</i>	29
2.6.2 Consoude <i>Symphytum officinalis</i>	31
2.6.3 Hadjod, <i>Cissus quadrangularis</i>	32
2.6.4 Myrrhe indienne, <i>Commiphora guggul</i>	34
2.6.5 Prêle, <i>Equisetum arvense</i>	36
2.6.6 Ricin, <i>Ricinus communis</i>	38
2.7 Autres plantes médicinales à souligner pour le système osseux	39
2.8 Soins ayurvédiques pour la santé des articulations et des tissus osseux	41
2.8.1 Huiles médicinales et gati basti	41
2.8.2 Massages <i>abhyanga</i> et soins <i>marma</i>	42
2.8.3 Cataplasmes médicinaux, <i>lepas</i>	43
2.8.4 Ballotins thérapeutiques, <i>kiris</i>	43
2.8.5 Traitements purifiants, <i>shodhana chikitsa</i>	44
2.9 Approche ayurvédique et stratégies holistiques en cas d'arthrose	44
2.10 Constituer un « kit » pour la santé des articulations à la maison	46
2.11 Où trouver ces plantes par vous-mêmes ?	46
2.11.1 Cie/fabricants au Québec/Canada	46
2.11.2 Détaillants au Québec/Canada	47
2.11.3 Sites Internet au Québec/Canada	47
2.11.4 Détaillants en France	47
2.11.5 Sites Internet en France	47
Bibliographie et webographie	48

1^{ère} partie : Les problématiques qui affectent le système osseux

1.1 Les tissus osseux selon la science médicale moderne

Les 206 os de l'organisme composent ensemble le squelette, une partie intégrante du système locomoteur ou musculosquelettique. Ce système soutient le corps dans sa position verticale, lui permettant ainsi de se mouvoir dans l'espace. Les tissus osseux font partie de la grande famille des tissus conjonctifs, constitués de cellules encadrées par une matrice extracellulaire abondante.

Cette matrice osseuse est partiellement organique, alliant des fibres de collagène et des glycoprotéines structurales à une « substance fondamentale », ainsi que partiellement minérale, surtout composée de sels de calcium. La substance fondamentale est dure, rigide et imprégnée de sels de calcium, ce qui différencie les tissus osseux des autres classes de tissus conjonctifs, notamment les cartilages.

Cette matrice est peu hydratée : le tissu osseux est constitué à 50 % d'eau, ce qui en fait un des tissus les moins hydratés après l'émail des dents. Cette faible hydratation est due à la faible teneur en protéoglycanes tels que le chondroïtine sulfate présent à l'inverse en grande quantité dans le tissu cartilagineux.

Les os détiennent 98-99% des réserves de calcium et environ 85% des réserves de phosphore de l'organisme. Outre le calcium et le phosphore, les os se composent de magnésium, chrome, silice, zinc, manganèse, cuivre, bore, potassium, strontium, de vitamines D, C, A, B6, B9, B12, K, de protéines et de collagène, tous nécessaires à la solidité du squelette.

Trois types de cellules sont impliquées dans la formation du tissu osseux : les ostéoblastes et les ostéocytes qui construisent les os, ainsi que les ostéoclastes qui déconstruisent la matrice osseuse. Les ostéoblastes fabriquent une matrice de collagène où se déposeront les sels minéraux, formant de l'hydroxyapatite en durcissant. Le collagène permet aussi à l'os d'acquérir une certaine souplesse, une capacité de torsion.

Les ostéoclastes sont formés d'un groupe de globules blancs qui déconstruisent le collagène à l'aide d'une enzyme protéolytique, qui utilisent une sécrétion acide pour dissoudre les minéraux et qui phagocytent (mangent) des fragments de la matrice. L'action des ostéoblastes prédomine pendant 80 jours alors que l'action des ostéoclastes prédomine pendant 10 jours, formant un cycle biologique de 90 jours au total.

Les ostéocytes sont des ostéoblastes matures qui ne fabriquent plus de collagène, elles viennent combler l'espace demeurant au sein de la matrice de collagène. Ces cellules sont connectées entre elles et sont alimentées par les vaisseaux sanguins qui passent à travers les os.

Enfin, l'ossature est complétée par d'autres structures qui contribuent à l'intégrité du système musculosquelettique. Les cartilages agissent tels des coussinets, permettant aux os de se solidariser tout en les empêchant de se rassembler. La synovie, contenue dans les capsules synoviales, lubrifie l'articulation et permet au mouvement de glisser sans frottement. Les ligaments sont des bandelettes de tissu conjonctif qui lient les os avec certaines articulations, comme l'épaule. Les muscles, attachés aux os par des tendons, nous permettent d'accomplir des mouvements volontaires, grâce à leur faculté de se contracter.

1.2 Les tissus osseux selon l'ayurvéda

Dans la culture ayurvédique indienne, on suppose que les personnes pleines d'énergie, de vitalité, de force et d'enthousiasme ont des tissus (*dhatus*) sains et, conséquemment, que leurs ongles, leurs cheveux et leurs dents sont en bonne santé. On dit d'une telle personne qu'elle a « *asthi sarapurusha* ». Le système osseux est associé à la volonté de se tenir debout dignement.

En ayurvéda, l'ossature constitue l'un des principaux « sièges de *vata* », l'un des lieux du corps où le principe du mouvement s'exprime davantage. En effet, les os sont légers, poreux, secs, et rigides, ils abritent une innervation importante et sont aussi constamment déconstruits et reconstruits par les cellules de l'organisme, par les ostéoblastes, ostéocytes et ostéoclastes.

Les os font également partie d'une famille de tissus appelée « *asthi dhatu* ». L'appellation *asthi dhatu*, inclut en outre les cartilages et les dents, catégorisés ici par le terme *upadhatu* qui désigne les divers tissus associés aux tissus osseux. Leurs déchets (*mala*) sont les ongles, les cheveux et les poils. Ainsi, leur examen approfondi nous renseigne sur l'état du système osseux.

Selon l'ayurvéda, les familles de tissus de l'organisme sont nourries successivement et progressivement depuis l'essence de la nourriture (*rasa dhatu*), vers le sang (*rakta dhatu*), les muscles (*mamsa dhatu*), les graisses (*meda dhatu*), les os (*asthi dhatu*), la moelle (*majja dhatu*) et enfin les tissus reproducteurs (*shukra dhatu*). Un métabolisme optimal est nécessaire pour que l'organisme arrive à nourrir convenablement toutes les familles de tissus, les sept *dhatus*.

Lorsque les nutriments manquent ou sont métabolisés de manière incorrecte, ce sont les derniers *dhatus* qui en souffrent d'abord, étant plus difficiles à constituer. Les os étant une réserve minérale clé pour l'organisme, ce dernier puisera rapidement dans les structures osseuses pour tenter de maintenir la constance de l'apport en minéraux, lorsque la digestion n'extrait pas suffisamment de nutriments pour ses besoins actuels.

De la même manière, lorsque le métabolisme et la digestion (*agni*) fonctionnent mal et/ou que l'on est exposé à des sources de pollution, les toxines métaboliques (*ama*) vont perfuser de tissus en tissus, jusqu'à atteindre les articulations puis éventuellement les os et la moelle osseuse. Ce processus est fondamental dans la genèse des problèmes de santé, selon l'ayurvéda.

L'ayurvéda affirme que la principale fonction d'*asthi dhatu* est de supporter (*dharana*), de constituer et de structurer le corps, permettant notamment la posture verticale. *Asthi dhatu* gère

aussi les réserves minérales de l'organisme et il nourrit *majja dhatu*, le système nerveux. Notons que les nerfs et les neurones nécessitent beaucoup de calcium pour moduler adéquatement leur fonctionnement, alors que les excès *vata* (incluant le stress) sont désignés comme principaux ennemis des tissus osseux. En effet, on considère en ayurvéda que, lorsque *vata* est en excès sur une période prolongée, les tissus osseux sont susceptibles de se dégrader progressivement.

Quant aux articulations, elles sont formées des tissus osseux (*asthi dhatu*) et de la chair (*mamsa dhatu*). Elles sont de plus lubrifiées par le liquide synovial et protégées par les cartilages, relatifs aux tissus gras (*meda dhatu*). L'hydratation et la protection des articulations est régulée par *shleshaka kapha*, l'un des cinq sous-*doshas* de *kapha*.

1.2.1 Les tissus osseux selon les *doshas* dominants

Comme toutes autres caractéristiques physiques et psychologiques, l'ossature d'une personne est déterminée par sa nature ayurvédique (*prakriti*). Voyons quelles sont les caractéristiques d'une ossature de prédominance *vata*, *pitta* ou *kapha*, sachant que la nature individuelle est toujours composée des trois *doshas*, présents en diverses proportions. Notons que la largeur, l'épaisseur et la grandeur sont trois dimensions distinctes à inclure dans notre analyse de *prakriti*.

Ossature *vata* : Typiquement, les os *vata* sont plus petits, minces, faibles et friables que les autres. Ils sont plus prompts à développer des craquements, lesquels sont causés par des gaz émis par les os, une forme de toxine accumulée (*ama*) relative à *vata*. Puisque *vata* est sec (*ruksha guna*), le liquide synovial se fait plus rare chez les personnes *vata*, alors que la couche de cartilage protecteur sera plus mince, prédisposant davantage ces personnes à l'arthrose. Les personnes ayant un squelette plus mince et possiblement assez petit ont bien souvent une nature principalement dominée par *vata*. Les os présenteront également des asymétries et irrégularités.

Ossature *pitta* : Les personnes de type *pitta* sont plus promptes à développer des inflammations. Leur métabolisme est supérieur à la moyenne, ce qui produit d'autant plus de déchets, surtout des molécules acides que l'organisme doit neutraliser à l'aide de minéraux alcalins pour maintenir l'équilibre acido-basique (systèmes tampons). Pour toutes ces raisons, les gens de nature *pitta* sont plus sujets à l'arthrite rhumatoïde et à la goutte qu'à l'arthrose, par exemple. Typiquement, la taille d'une personne à l'ossature *pitta* se trouve dans la moyenne et celle-ci sera symétrique.

Ossature *kapha* : L'ossature des personnes dont la nature est dominée par *kapha* est généralement plus large et souvent plus grande que celle des autres. Outre la résistance conférée par la taille des os, le tissu osseux lui-même sera plus dur et solide que les tissus osseux des personnes *vata* ou *pitta*. Les problématiques *kapha* au niveau des os se font rares, les personnes *kapha* sont davantage sujettes à une croissance excessive des tissus osseux, allant potentiellement jusqu'au développement d'une sténose osseuse.