

Jonathan Léger Raymond

L'ayurvéda pour la santé hormonale et sexuelle



AYURVEDA
REVOLUTION

L'ayurvéda pour la santé hormonale et sexuelle, 1^{ère} éd.

© 2025, *Jonathan Léger Raymond*, tous droits réservés.

Rédaction : Jonathan Léger Raymond
Révision et design : Geneviève Ethier

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

academie@ayurvedarevolution.ca
ayurvedarevolution.ca

Jonathan Léger Raymond

L'ayurvéda pour la santé hormonale et sexuelle



**AYURVEDA
REVOLUTION**

INTRODUCTION

Cette formation explore comment l'ayurvéda soutient la santé hormonale et sexuelle, selon la nature de chacun et les déséquilibres observés. Nous verrons comment accompagner les personnes touchées par la ménopause, l'andropause, les troubles thyroïdiens et autres déséquilibres hormonaux fréquents. Nous réviserons les notions clés pour comprendre, soutenir et harmoniser le système endocrinien, grâce à des approches naturelles, éprouvées par l'expérience millénaire ayurvédique.

L'ayurvéda aide aussi à distinguer les tendances des causes pouvant provoquer un déséquilibre endocrinien et nuire à la santé hormonale ou sexuelle. Les aspects psycho-émotifs sont abordés dans cette approche multifactorielle. Nous explorerons des solutions inspirées de l'ayurvéda, adaptées aux réalités occidentales et intégrant des pratiques issues des thérapies naturelles. Nous utiliserons une pharmacopée et des aliments accessibles, faciles à se procurer ou à cultiver chez soi.

L'ayurvéda mise sur la prévention, l'équilibre et la revitalisation globale des systèmes biologiques pour préserver la santé hormonale et sexuelle. Nous vous souhaitons une excellente santé et vous invitons à consulter des spécialistes compétents si nécessaire. Ne négligez pas de consulter votre médecin, si vous souffrez d'une pathologie quelconque.

Avis de non responsabilité

Les informations présentées dans cette formation 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 de la formation 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 endocrinien et l'ayurvéda

1.1 Le système endocrinien, en résumé.....	13	1.4 Principaux facteurs de déséquilibres hormonaux.....	43
1.2 Portrait et fonctionnement des principales glandes endocrines.....	15	1.4.1 Stress	
1.2.1 Hypothalamus		1.4.2 Déséquilibres alimentaires	
1.2.2 Hypophyse ou glande pituitaire		1.4.3 Perturbateurs endocriniens environnementaux	
1.2.3 Épiphyse ou glande pinéale		1.4.4 Médicaments hormonaux	
1.2.4 Thyroïde		1.4.5 Organes émonctoires en mauvais état	
1.2.5 Thymus		1.4.6 Tumeurs	
1.2.6 Surrénales		1.4.7 Génétique, maladies auto-immunes et autres problèmes de santé	
1.2.7 Pancréas		1.5 Les déséquilibres hormonaux et les trois <i>doshas</i>	52
1.2.8 Ovaires		1.6 Le système reproducteur en médecine conventionnelle.....	56
1.2.9 Testicules		1.6.1 Système reproducteur féminin	
1.3 Le système endocrinien en ayurvéda.....	36	1.6.2 Système reproducteur masculin	
1.3.1 Le système endocrinien et les <i>dhatu</i> s		1.7 Le système reproducteur en ayurvéda.....	60
1.3.2 Les trois <i>doshas</i> et le système endocrinien		1.7.1 <i>Atarva vaha srota</i> : le système reproducteur féminin	
1.3.3 <i>Ojas</i> et le système endocrinien		1.7.2 <i>Sukra vaha srota</i> : le système reproducteur masculin	
1.3.4 Les sept <i>chakras</i> et les glandes endocrines			
1.3.5 Les sept planètes et les glandes endocrines			

Table des matières

2^e partie Équilibre hormonal et ayurvéda

2.1 Exercices et mode de vie, selon les trois <i>doshas</i>	67	2.7 Soutien spécifique aux problématiques du système reproducteur féminin.....	130
2.2 Alimentation ayurvédique pour la santé hormonale et sexuelle.....	74	2.7.1 Ovaires polykystiques	
2.3 Soutien psycho-émotif et accompagnement spirituel.....	83	2.7.2 Fibromes utérins	
2.3.1 Aspects subtils associés au système reproducteur féminin		2.7.3 Endométriose	
2.3.2 Aspects subtils associés au système reproducteur masculin		2.8 Soutien ayurvédique pour la périménopause et la ménopause.....	137
2.4 Soins ayurvédiques et thérapies complémentaires.....	87	2.8.1 La périménopause, en résumé	
2.5 Soutien spécifique aux problématiques hormonales courantes.....	100	2.8.2 La ménopause, en résumé	
2.5.1 Kystes et hyperplasie glandulaire		2.8.3 Périménopause et ménopause en ayurvéda	
2.5.2 Hypothyroïdie		2.8.4 L'aube d'une nouvelle période de vie	
2.5.3 Hyperthyroïdie		2.8.5 Les trois <i>doshas</i> et les symptômes de la ménopause	
2.5.4 Épuisement des surrénales		2.9 L'équilibre hormonal et l'andropause...147	
2.5.5 Déséquilibres glycémiques		2.10 Soutien spécifique aux problématiques du système reproducteur masculin.....	149
2.6 L'équilibre hormonal et le cycle menstruel.....	115	2.10.1 Impuissance et dysfonctions érectiles	
2.6.1 Aménorrhée		2.10.2 Hyperplasie bénigne de la prostate	
2.6.2 Crampes menstruelles			
2.6.3 Saignements abondants			
2.6.4 Sécheresse vaginale			
2.6.5 Vaginites			

Table des matières

3^e partie Plantes pour la santé hormonale et endocrinienne

3.1 Plantes médicinales toniques du système endocrinien.....	156	3.7 Plantes médicinales glycémioregulatrices.....	189
3.1.1 Fenugrec, <i>Trigonella foenum-graecum</i>		3.7.1 Gymnema, <i>Gymnema sylvestris</i>	
3.1.2 Tribulus, <i>Tribulus terrestris</i>		3.7.2 Melon amer, <i>Momordica charantia</i>	
3.2 Plantes médicinales régulatrices des glandes maîtresses.....	161	3.8 Plantes médicinales hépatiques.....	193
3.2.1 Pivoine blanche, <i>Paeonia lactiflora</i>		3.8.1 Aigremoine, <i>Agrimonia eupatoria</i>	
3.2.2 Shatavari, <i>Asparagus racemosus</i>		3.8.2 Pissenlit, <i>Taraxacum officinalis</i>	
3.2.3 Vitex, <i>Vitex agnus-castus</i>		3.9 Plantes médicinales bénéfiques pour le système reproducteur féminin.....	198
3.3 Plantes médicinales adaptogènes.....	169	3.9.1 Angélique, <i>Angelica archangelica</i>	
3.3.1 Ginseng américain, <i>Panax quinquefolius</i>		3.9.2 Alchémille, <i>Alchemilla vulgaris</i>	
3.3.2 Shilajit, <i>Asphaltum bitumens</i>		3.9.3 Igname sauvage, <i>Dioscorea villosa</i>	
3.4 Plantes médicinales immunomodulatrices.....	175	3.10 Plantes médicinales bénéfiques pour le système reproducteur masculin.....	206
3.4.1 Guduchi, <i>Tinospora cordifolia</i>		3.10.1 Ashwagandha, <i>Withania somnifera</i>	
3.4.2 Reishi, <i>Ganoderma lucidum</i>		3.10.2 Bhringaraj, <i>Eclipta alba</i>	
3.5 Plantes médicinales lymphatiques.....	179	3.10.3 Palmier nain, <i>Chamaerops humilis</i>	
3.5.1 Manjishta, <i>Rubia cordifolia</i>		3.11 Plantes médicinales vajikarana et shukrala.....	212
3.5.2 Scrofulaire, <i>Scrophularia nodosa</i>		Conclusion.....	214
3.6 Plantes médicinales stimulantes circulatoires.....	184	Bibliographie et webographie.....	216
3.6.1 Gingembre, <i>Zingiber officinalis</i>		Notes de section.....	218
3.6.2 Romarin, <i>Rosmarinus officinalis</i>		Crédits photographiques.....	222

Résumé des concepts ayurvédiques de base

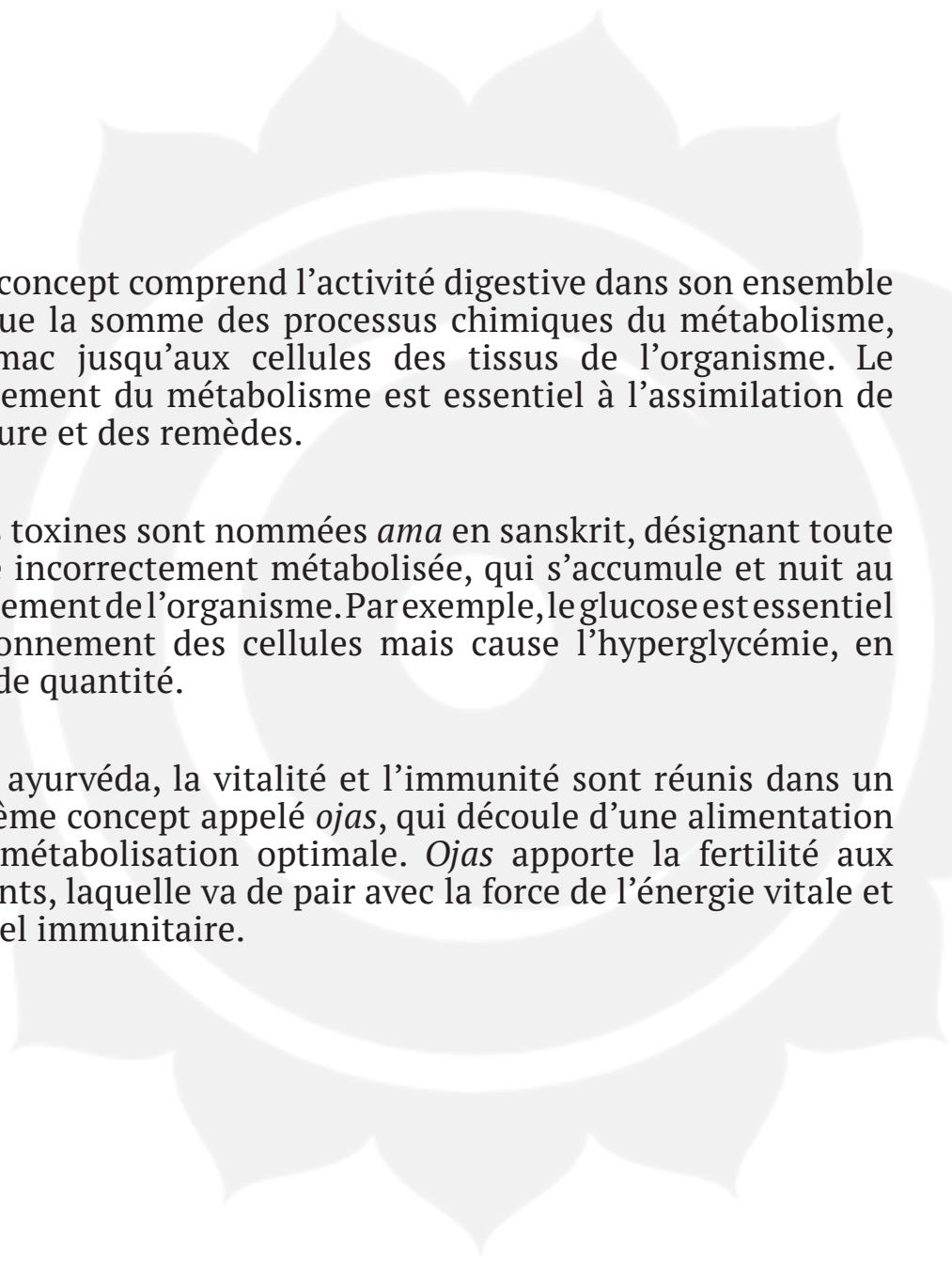
Dosha(s) : Ce sont trois principes inhérents à l'existence, présents à toutes échelles du vivant. Les trois *doshas* sont les principes du mouvement, de la transformation et de la préservation, nommés respectivement *vata*, *pitta* et *kapha* en sanskrit. Nature humaine, émotions, constitution physique, déséquilibres, maladies, tout s'exprime et se résume avec les *doshas*.

Vata : Le principe du mouvement, *vata*, possède les qualités de l'Air et de l'Espace, il est responsable des mouvements, des échanges, des rythmes biologiques, de l'enthousiasme et de la curiosité.

Pitta : Le principe de la transformation, *pitta*, possède les qualités du Feu et de l'Eau, il est responsable de la digestion, des phénomènes chimiques, de la température corporelle, de la volonté et de l'intensité.

Kapha : Le principe de la préservation, *kapha*, possède les qualités de l'Eau et de la Terre, il est responsable de la structure et de la cohésion, de la lubrification des muqueuses et articulations, de l'endurance et de l'attachement.

Gunās : Ce terme sanskrit signifie « qualité » ou « attribut », en référence aux 10 paires de qualités de la matière principalement perçues par les sens, notamment le chaud et le froid, la lourdeur et la légèreté, la rapidité et la lenteur, la sécheresse et l'onctuosité, la fluidité et la viscosité et ainsi de suite. Chaque *dosha* est apaisé par des qualités qui lui sont contraires et exacerbé par des qualités semblables.



Agni : Ce concept comprend l'activité digestive dans son ensemble ainsi et que la somme des processus chimiques du métabolisme, de l'estomac jusqu'aux cellules des tissus de l'organisme. Le fonctionnement du métabolisme est essentiel à l'assimilation de la nourriture et des remèdes.

Ama : Les toxines sont nommées *ama* en sanskrit, désignant toute substance incorrectement métabolisée, qui s'accumule et nuit au fonctionnement de l'organisme. Par exemple, le glucose est essentiel au fonctionnement des cellules mais cause l'hyperglycémie, en trop grande quantité.

Ojas : En ayurvéda, la vitalité et l'immunité sont réunis dans un seul et même concept appelé *ojas*, qui découle d'une alimentation et d'une métabolisation optimale. *Ojas* apporte la fertilité aux êtres vivants, laquelle va de pair avec la force de l'énergie vitale et le potentiel immunitaire.

Pour faire bon usage de cette formation

Si vous n'êtes pas familier avec les trois *doshas* et les concepts de base en ayurvéda, vous êtes conviés à débiter vos apprentissages par notre courte formation d'**introduction à l'ayurvéda**, offerte gratuitement. Vous retrouverez celle-ci dans votre Espace de formation, sur la plateforme d'apprentissage.

Les articles sur les trois *doshas* qui figurent sur notre site Internet présentent aussi des généralités et des approches thérapeutiques pertinentes qui complètent le contenu de la présente formation sur la santé hormonale et sexuelle. Vous retrouverez celle-ci dans la sous-catégorie « ayurvéda » de l'onglet « article », sur ayurvedarevolution.ca.

Cette formation comprend trois parties :

- La première partie explique le fonctionnement du système hormonal et établit des liens avec les notions et les thèmes correspondants en ayurvéda.
- La deuxième partie présente les divers aspects qu'un plan d'action holistique efficace doit comprendre pour soutenir la santé hormonale et accompagner les personnes aux prises avec diverses problématiques de santé courantes à ce niveau.
- La troisième partie donne des indications plus précises quant à l'utilisation des plantes et autres substances thérapeutiques soutenant la santé hormonale et sexuelle.

Référez-vous à la seconde partie pour vous informer sur les diverses possibilités et interventions bénéfiques et complétez avec la troisième partie pour raffiner les détails, concernant les plantes médicinales et autres substances thérapeutiques, notamment à propos des dosages et des contre-indications.

Note de navigation virtuelle : Cliquez sur les numéros de la table des matières pour être dirigé à la page correspondante du présent document. Cliquez sur les numéros mis en exposant pour être dirigé vers les notes de section correspondantes. Les mots ou expressions en gras italique de couleur sont des hyperliens vers notre site web ou autres références.

Pour les questions liées à la fertilité et à la lactation, consultez la formation **maternité et périnatalité**. La formation **beauté, régénération et longévité**, quant à elle, approfondit la thérapie *rasayana*, favorisant l'énergie et l'épanouissement sexuel. Enfin, la formation **herboristerie et soins ayurvédiques** et les formations avancées développeront encore davantage vos capacités d'intervention.

Note à propos du sexe et du genre : Cette formation porte sur les polarités féminine / masculine, et sur la biologie des hommes et des femmes tel que déterminée à la naissance. Néanmoins, l'ayurveda reconnaît que certaines personnes naissent avec un appareil génital combinant des aspects masculins et féminins. La définition du sexe se situant sur un spectre de possibilités, il en va de même pour la définition du genre. Utilisez les polarités définies dans cette formation avec souplesse et discernement, selon les caractéristiques propres à chaque personne.

Lexique et abréviations

c. à t. = cuillère à thé, à café

c. à s. = cuillère à soupe, à table

h.e. = huile essentielle

gt = goutte

g = gramme

mg = milligramme

t = tasse (250 mL)

V, P ou K -

apaise les excès *vata, pitta, kapha*

V, P ou K +

aggrave *vata, pitta, kapha*, en cas d'excès

V, P ou K ~

effet relatif ou mitigé sur les *doshas*

1^{ère} partie : Le système endocrinien et l'ayurvéda

1.1 Le système endocrinien, en résumé

Le système endocrinien regroupe l'ensemble des organes et tissus qui sécrètent et libèrent des hormones dans la circulation sanguine. Les hormones sont des messagers chimiques qui se fixent aux récepteurs des cellules pour déclencher certaines réactions biologiques.

Le système endocrinien forme un ensemble complexe qui régule toute une panoplie de fonctions vitales essentielles à l'équilibre de l'organisme, telles que l'activité métabolique, le développement des caractères sexuel, la croissance de l'organisme, la régulation de la pression sanguine, les cycle menstruel, la température corporelle, le stockage du glucose, les réactions émotives dans leurs aspects biologiques, la production des gamètes et la croissance de l'embryon.

Les glandes dites endocrines sont les principales actrices de ce système, produisant et relâchant dans le système circulatoire les hormones impliquées dans la croissance et la régulation de l'organisme. Les tissus de ces glandes sont généralement de nature vasculaire. Les hormones y sont stockées dans des vacuoles ou des granules, prêtes à être libérées dans la circulation sanguine.

Les glandes endocrines sont ainsi nommées car elles excrètent leurs molécules directement dans le flot sanguin, plutôt qu'à travers un conduit comme la salive ou la sueur, produites par les glandes dites exocrines. En revanche, certains organes, comme le pancréas, ont à la fois des fonctions exocrines et endocrines.

L'hypothalamus, située dans le système limbique du cerveau, constitue le principal centre de contrôle du système endocrinien. Les signaux émis par l'hypothalamus agissent sur l'hypophyse qui, en réponse, sécrète ses propres hormones, lesquelles affectent ensuite la quasi-totalité des glandes du corps humain. Les signaux du système endocrinien forment donc une boucle partant de l'hypothalamus, allant jusqu'à l'hypophyse, puis vers les autres glandes endocrines du corps, qui à leur tour informent l'hypothalamus, en rétroaction.

Une fois relâchées dans le sang, les hormones atteignent les tissus cibles, où elles communiquent leurs messages chimiques et exercent leurs effets, modifiant et régulant les fonctions de ces tissus. Puis, elles sont progressivement éliminées par le foie et les reins, qui les transforment en formes inactives, avant de les excréter via la bile et l'urine. Les effets des signaux hormonaux peuvent durer de quelques heures à quelques semaines.

Il est notable que, dans une proportion toutefois limitée, les cellules d'autres organes et tissus puissent aussi générer des hormones. Par exemple, les cellules adipeuses sécrètent notamment des œstrogènes ; en grand nombre, les tissus adipeux arrivent à influencer de manière sensible les taux de cette hormone.

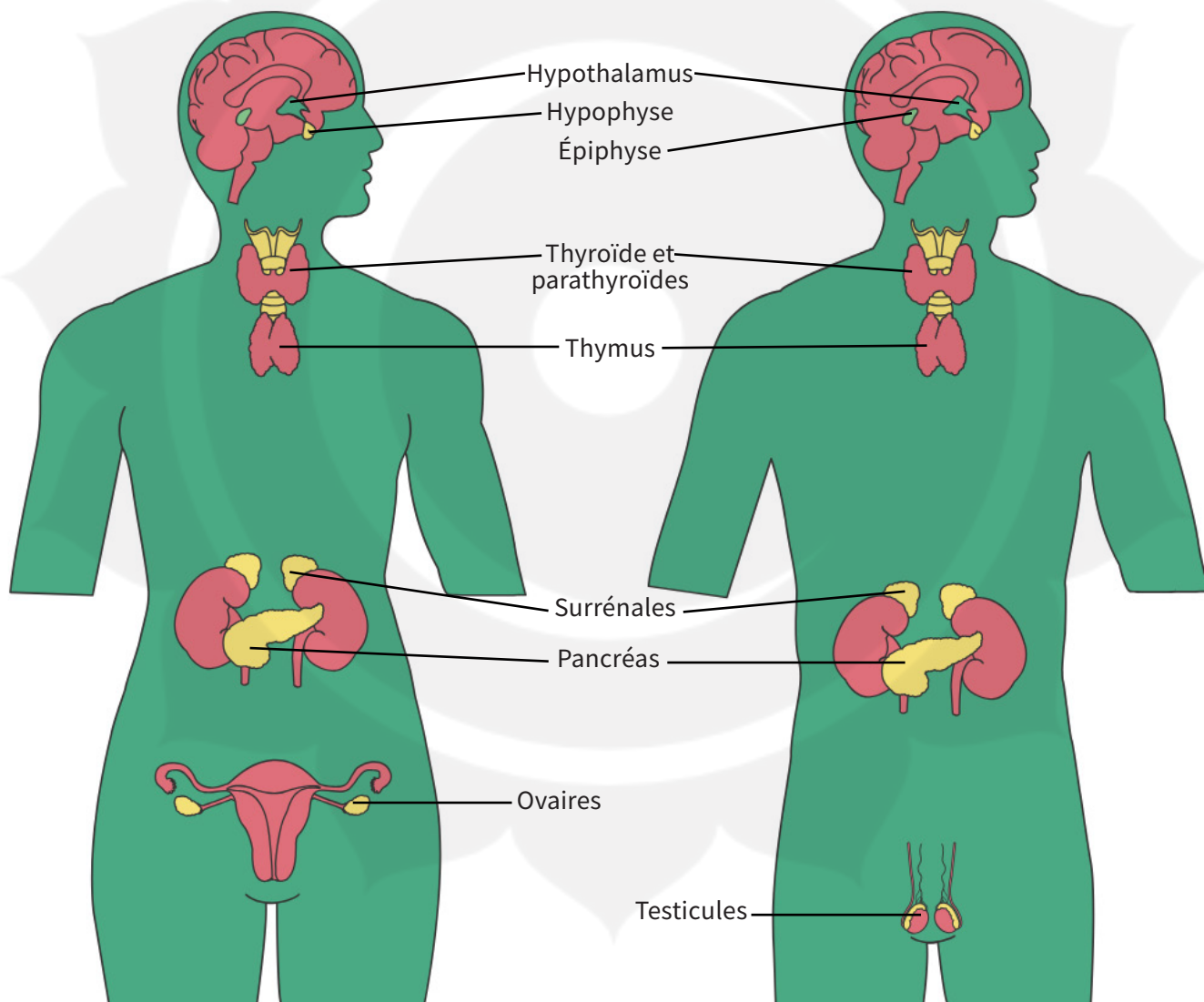
1.2 Portrait et fonctionnement des principales glandes endocrines

Une série de glandes endocrines, distribuées depuis la tête, jusqu'au bas du tronc, constituent les organes les plus influents du système endocrinien. Il s'agit de l'hypothalamus, l'hypophyse, l'épiphyse (ou glande pinéale), la thyroïde, les parathyroïdes, le thymus, les surrénales, le pancréas, ainsi que les gonades, soit les ovaires et les testicules.

Des mécanismes de détection et d'autorégulation permettent aux glandes endocrines de fonctionner au bon moment et de maintenir l'homéostasie dans l'organisme. Pour ce faire, le système nerveux et les glandes elles-mêmes reçoivent des informations qui leur permettent de doser les hormones qui doivent être produites et relâchées dans la circulation. Par exemple, une augmentation de la glycémie entraîne la libération d'insuline par le pancréas, l'hormone qui commande aux cellules du foie et des muscles d'utiliser immédiatement ce glucose.

Pour assurer le bon fonctionnement du système endocrinien :

- Les glandes doivent relâcher la bonne quantité d'hormones
- L'organisme doit disposer d'un bon flot sanguin pour les acheminer correctement
- Des récepteurs en quantité suffisante doivent se trouver au niveau des cellules ciblées
- Ces cellules doivent réagir correctement au signal hormonal



1.2.1 Hypothalamus

Description : De la taille d'une amande, l'hypothalamus est situé sous le thalamus, dans la partie centrale du cerveau, juste au-dessus de la glande pituitaire. Le thalamus, quant à lui, relaie les perceptions sensorielles (à l'exception de l'odorat) et régule leur transmission vers le cortex cérébral. L'hypothalamus sert ainsi de relais entre le système nerveux (thalamus) et le système hormonal (pituitaire). Il est difficile de distinguer si un trouble hormonal affecte l'hypothalamus ou la pituitaire tellement elles sont interconnectées. Notons aussi que les fibres nerveuses qui constituent les nerfs sympathiques et parasympathiques trouvent leur origine à l'hypothalamus.

Hormones : L'hypothalamus produit des hormones de libération (libérines) et d'inhibition (inhibines) qui affectent l'hypophyse.

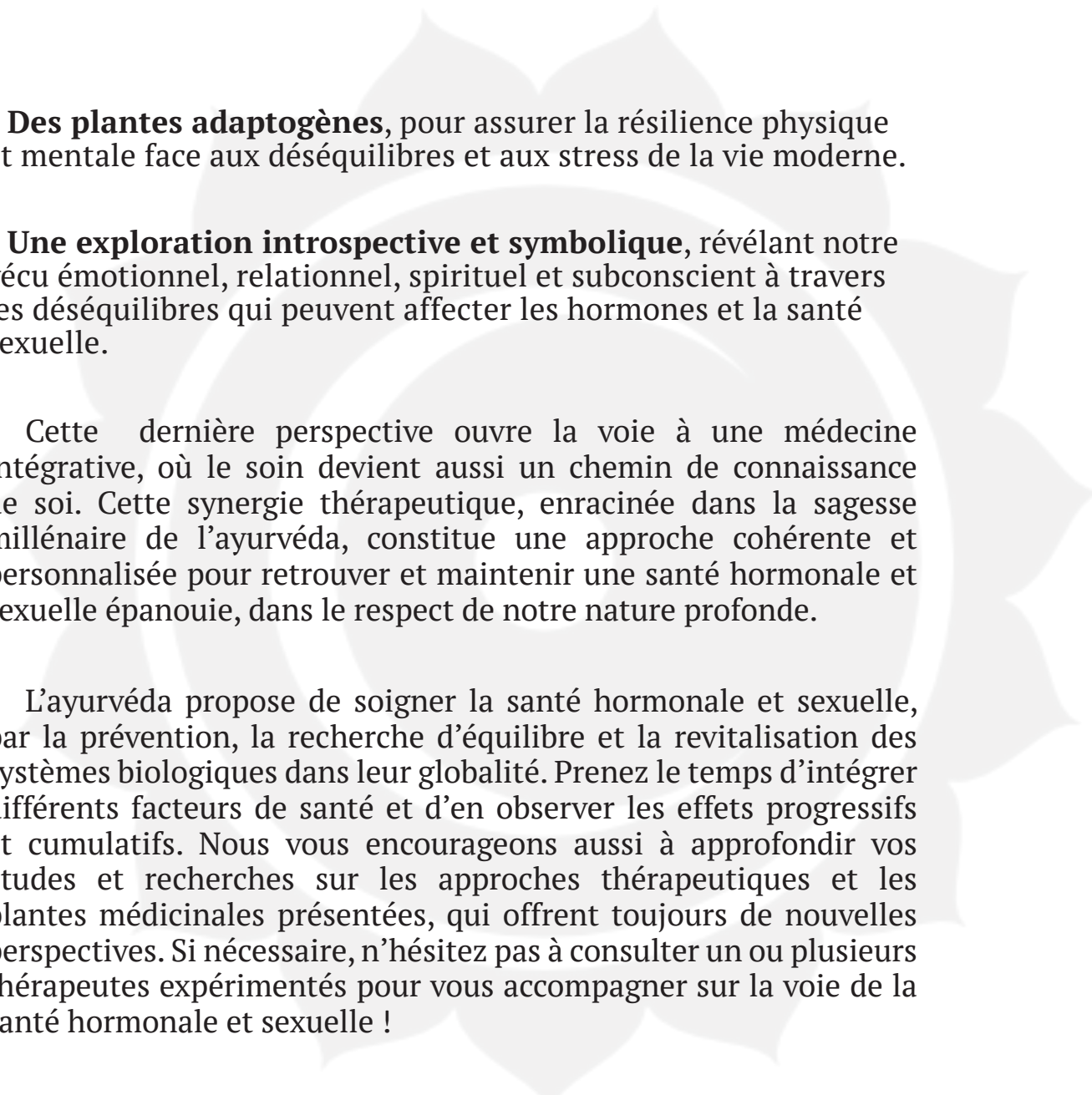
- Hormone antidiurétique (ADH)
- Hormone de libération de la corticotrophine ou corticolibérine (CRH)
- Hormone de libération de la gonadotrophine ou gonadolibérine (GnRH)
- Hormone de libération de la thyrotrophine ou thyrolibérine (TRH)
- Hormone de libération de l'hormone de croissance (GHRH)
- Hormone d'inhibition de l'hormone de croissance (GHIH)
- Hormone de libération (PRH)
- Hormone d'inhibition de la prolactine (PIH)
- Ocytocine, somatostatine et dopamine



Conclusion

Cette formation nous a permis d'explorer en profondeur les fondements de l'ayurvéda appliqués à la santé hormonale et sexuelle, en mettant en lumière une approche holistique et personnalisée. Nous avons réaffirmé l'importance de rétablir et préserver l'équilibre des doshas comme base de toute démarche thérapeutique ayurvédique, à l'aide de moyens naturels qui s'inscrivent dans notre quotidien. Les piliers de cette approche incluent :

- **Une alimentation alcalinisante et antioxydante**, favorisant un terrain biologique propice à l'équilibre hormonal.
- **Un mode de vie qui respecte les cycles naturels et la gestion du stress**, rythmé par des exercices réguliers.
- **Le soutien du foie**, un organe clé pour assurer la santé hormonale, à l'aide d'aliments et de plantes majoritairement amers.
- **L'usage ciblé de plantes toniques**, adaptées selon la nature (*prakriti*) et l'état (*vikriti*) du bénéficiaire agissant sur les systèmes reproducteurs et endocriniens, pour renforcer leur vitalité.
- **Des plantes régulatrices hormonales**, qui normalisent les fluctuations naturelles du corps avec douceur et efficacité.

- 
- **Des plantes adaptogènes**, pour assurer la résilience physique et mentale face aux déséquilibres et aux stress de la vie moderne.
 - **Une exploration introspective et symbolique**, révélant notre vécu émotionnel, relationnel, spirituel et subconscient à travers les déséquilibres qui peuvent affecter les hormones et la santé sexuelle.

Cette dernière perspective ouvre la voie à une médecine intégrative, où le soin devient aussi un chemin de connaissance de soi. Cette synergie thérapeutique, enracinée dans la sagesse millénaire de l'ayurveda, constitue une approche cohérente et personnalisée pour retrouver et maintenir une santé hormonale et sexuelle épanouie, dans le respect de notre nature profonde.

L'ayurveda propose de soigner la santé hormonale et sexuelle, par la prévention, la recherche d'équilibre et la revitalisation des systèmes biologiques dans leur globalité. Prenez le temps d'intégrer différents facteurs de santé et d'en observer les effets progressifs et cumulatifs. Nous vous encourageons aussi à approfondir vos études et recherches sur les approches thérapeutiques et les plantes médicinales présentées, qui offrent toujours de nouvelles perspectives. Si nécessaire, n'hésitez pas à consulter un ou plusieurs thérapeutes expérimentés pour vous accompagner sur la voie de la santé hormonale et sexuelle !

