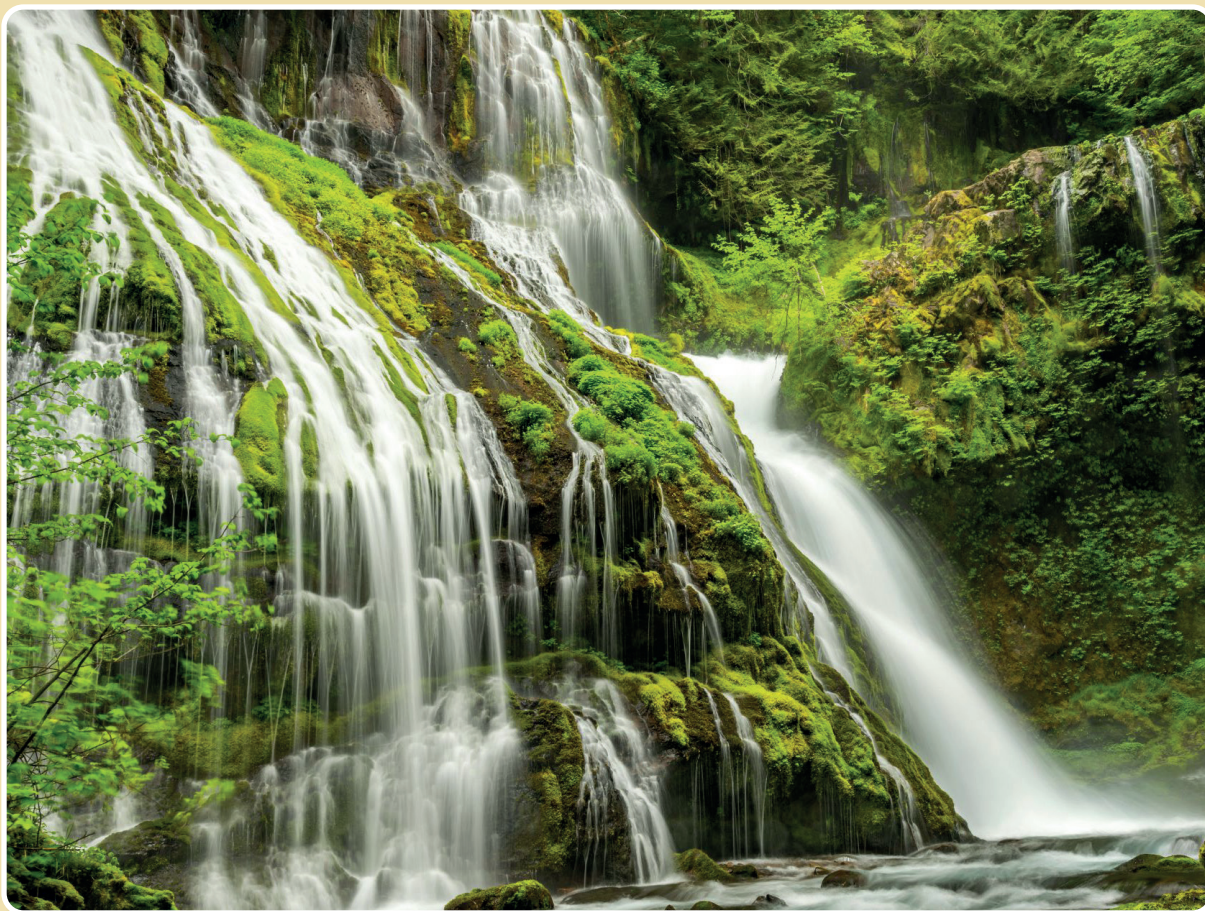


Jonathan Léger Raymond

Soutenir les systèmes circulatoires en ayurvéda



AYURVEDA
REVOLUTION

Soutenir les systèmes circulatoires en
ayurvéda, 1^{ère} éd.

© 2026, *Jonathan Léger Raymond, tous droits réservés.*

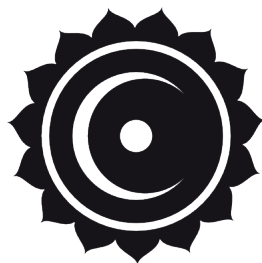
Rédaction : Jonathan Léger Raymond
Révision et design : Geneviève Ethier

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

academie@ayurvedarevolution.ca
ayurvedarevolution.ca

Jonathan Léger Raymond

Soutenir les systèmes circulatoires en ayurvéda



**AYURVEDA
REVOLUTION**

INTRODUCTION

Cette formation aborde les systèmes responsables de la gestion des fluides dans l'organisme, soit les systèmes circulatoires sanguin et lymphatique, ainsi que le système urinaire. Nous y découvrirons comment l'ayurvéda conçoit les soins holistiques destinés à favoriser le fonctionnement optimal de ces systèmes, en tenant compte de la nature propre à chaque individu et des déséquilibres observés. Nous aborderons également diverses approches préventives ainsi que des pistes de solutions accessibles et adaptées à un contexte contemporain.

Pour ce faire, nous explorerons la pharmacopée ainsi que les aliments généralement disponibles à l'international, en mettant l'accent sur leurs applications concrètes en ayurvéda. Les notions ayurvédiques appliquées aux systèmes circulatoires faciliteront une utilisation intelligente et nuancée des moyens thérapeutiques, intégrant au passage

plusieurs pratiques retrouvées dans les thérapies naturelles en Occident. Cette démarche visera à offrir aux participants des outils simples, pratiques et durables afin de soutenir la santé des systèmes circulatoires.

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

Rakta vaha shrotas : le système circulatoire sanguin en ayurvéda

1.1 Le système circulatoire sanguin en médecine conventionnelle.....	14	1.5 Causes des déséquilibres et facteurs de risque en médecine conventionnelle.....	32
1.2 Le système circulatoire sanguin en ayurvéda.....	16	1.6 Causes des déséquilibres et facteurs de risque selon l'ayurvéda.....	33
1.3 Problématiques chroniques courantes affectant le système circulatoire sanguin.....	19	1.7 Soins naturels holistiques pour le système circulatoire sanguin.....	34
1.3.1 Insuffisance cardiaque		1.7.1 Aspects subtils et attitude intérieure	
1.3.2 Inflammations cardiaques		1.7.2 Mode de vie et activités physiques	
1.3.3 Arythmies cardiaques		1.7.3 Alimentation	
1.3.4 Athérosclérose		1.7.4 Soins corporels et thérapies ayurvédiques	
1.3.5 Hypertension		1.7.5 Plantes médicinales	
1.3.6 Hypotension		1.8 L'ayurvéda et les principales problématiques du système circulatoire sanguin....	53
1.3.7 Varices et insuffisance veineuse		1.8.1 Varices et hémorroïdes	
1.3.8 Thrombose veineuse profonde		1.8.2 Déficience de la micro-vascularisation périphérique	
1.4 Autres problématiques affectant le système circulatoire sanguin.....	28	1.8.3 Arythmie cardiaque, bradycardie et tachycardie	
1.4.1 Infarctus		1.8.4 Hypertension et hypotension	
1.4.2 Accidents vasculaires cérébraux		1.8.5 Hypercholestérolémie	
1.4.3 Anévrismes et dissections artérielles			
1.4.4 Problématiques aux valves cardiaques			
1.4.5 Cardiomyopathies			
1.4.6 Problématiques supplémentaires affectant le système circulatoire sanguin			

Table des matières

2^e partie

Rasa vaha shrotas : le système circulatoire lymphatique en ayurvéda

2.1 Le système circulatoire lymphatique en médecine conventionnelle.....	76	2.7 Soins naturels holistiques pour le système circulatoire lymphatique.....	87
2.2 Le système circulatoire lymphatique en ayurvéda.....	77	2.7.1 Aspects subtils et attitude intérieure	
2.3 Problématiques chroniques courantes affectant le système circulatoire lymphatique.....	78	2.7.2 Mode de vie et activités physiques	
2.3.1 Hyperplasie ganglionnaire		2.7.3 Alimentation	
2.3.2 Lymphœdème		2.7.4 Soins corporels et thérapies ayurvédiques	
2.3.3 Infection lymphatique et lymphadénite		2.7.5 Plantes médicinales	
2.4 Autres problématiques affectant le système circulatoire lymphatique.....	82	2.8 L'ayurvéda et les principales problématiques du système circulatoire lymphatique.....	96
2.4.1 Dysgénésies ou aplasies lymphatiques		2.8.1 Congestion lymphatique	
2.4.2 Chylothorax et ascite chyleuse		2.8.2 Œdème lymphatique	
2.4.3 Lymphome et métastases ganglionnaires		2.8.3 Kyste lymphatique et tumeurs bénignes	
2.4.4 Amylose et sarcoïdose		2.8.4 Flotteurs oculaires	
2.4.5 Problématiques supplémentaires affectant le système circulatoire lymphatique		2.8.5 Glaucome	
2.5 Causes des déséquilibres et facteurs de risque en médecine conventionnelle.....	85		
2.6 Causes des déséquilibres et facteurs de risque selon l'ayurvéda.....	86		

Table des matières

3^e partie

Mutra vaha shrotas : le système urinaire en ayurvéda

3.1 Le système urinaire en médecine conventionnelle.....	115	3.6 Causes des déséquilibres et facteurs de risque selon l'ayurvéda.....	131
3.2 Le système urinaire en ayurvéda.....	118	3.7 Soins naturels holistiques pour le système urinaire.....	132
3.3 Problématiques chroniques courantes affectant le système urinaire.....	120	3.7.1 Aspects subtils et attitude intérieure	
3.3.1 Infection urinaire		3.7.2 Mode de vie et activités physiques	
3.3.2 Sang dans les urines		3.7.3 Alimentation	
3.3.3 Rétention urinaire et troubles de la miction		3.7.4 Soins corporels et thérapies ayurvédiques	
3.3.4 Incontinence urinaire		3.7.5 Plantes médicinales	
3.3.5 Calculs urinaires		3.8 L'ayurvéda et les principales problématiques du système urinaire.....	144
3.4 Autres problématiques affectant le système urinaire.....	127	3.8.1 Nycturie, polyurie et incontinence	
3.4.1 Insuffisance rénale et néphrites		3.8.2 Brûlements et saignements urinaires	
3.4.2 Dysfonctionnements neurologiques		3.8.3 Infection urinaire	
3.4.3 Incontinence secondaire		3.8.4 Calculs urinaires	
3.4.4 Problématiques supplémentaires affectant le système urinaire		3.8.5 Insuffisance rénale et glomérulonéphrites	
3.5 Causes des déséquilibres et facteurs de risque en médecine conventionnelle.....	129		

Table des matières

4^e partie Plantes médicinales bénéfiques aux systèmes circulatoires et urinaire

4.1 Dosages pour enfants et nourrissons.....	159	4.7 Cinq plantes pour soigner <i>mutra vaha shrota</i>	199
4.2 Propriétés médicinales recherchées pour <i>rakta vaha shrotas</i>	160	4.7.1 Maïs, <i>Zea mays</i>	
4.3 Propriétés médicinales recherchées pour <i>rasa vaha shrotas</i>	169	4.7.2 Ortie, <i>Urtica dioica</i>	
4.4 Propriétés médicinales recherchées pour <i>mutra vaha shrota</i>	171	4.7.3 Punarnava, <i>Boerhavia diffusa</i>	
4.5 Cinq plantes pour soigner <i>rakta vaha shrotas</i>	177	4.7.4 Tribulus, <i>Tribulus terrestris</i>	
4.5.1 Agripaume, <i>Leonorus cardiaca</i>		4.7.5 Usnée, <i>Usnea barbata</i>	
4.5.2 Arjuna, <i>Terminalia arjuna</i>		4.7.6 Autres plantes remarquables pour soigner <i>mutra vaha shrota</i>	
4.5.3 Aubépine, <i>Crateagus oxyacantha</i>		Conclusion.....	210
4.5.4 Frêne épineux, <i>Zanthoxylum americanum</i>		Bibliographie et webographie.....	212
4.5.5 Nard indien, <i>Nardostachys jatamansi</i>		Notes de bas de page.....	214
4.5.5 Autres plantes remarquables pour soigner <i>rakta vaha shrotas</i>		Crédits photographiques.....	217
4.6 Cinq plantes pour soigner <i>rasa vaha shrotas</i>	188		
4.6.1 Calendule, <i>Calendula officinalis</i>			
4.6.2 Céanothe, <i>Ceanothus americanus</i>			
4.6.3 Kangerara, <i>Bauhinia variegata</i>			
4.6.4 Manjishta, <i>Rubia cordifolia</i>			
4.6.5 Scrophulaire, <i>Scrofularia nodosa</i>			
4.6.6 Autres plantes remarquables pour soigner <i>rasa vaha shrotas</i>			

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.

Gunas : 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 les systèmes circulatoires.

Vous retrouverez celles-ci dans la sous-catégorie « ayurvéda » de l'onglet « article », sur **ayurvedarevolution.ca**.

Cette formation comprend quatre parties :

- Les 1^{ère}, 2^e et 3^e parties expliquent le fonctionnement du système circulatoire sanguin, du système circulatoire lymphatique et du système urinaire, respectivement. Elles établissent des liens avec les notions et les thèmes correspondants en ayurvéda et proposent des pistes de solution pour certaines problématiques liées à chacun d'eux.
- Réferez-vous à la quatrième partie raffiner les détails concernant les plantes médicinales bénéfiques à chacun de ces systèmes et 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 détoxification, consultez la formation **Détoxification et routines saisonnières**. La formation **beauté, régénération et longévité**, quant à elle, approfondit la thérapie *rasayana*, favorisant la circulation de l'énergie. Enfin, la formation **herboristerie et soins ayurvédiques** et les formations avancées développeront encore davantage vos capacités d'intervention.

Lexique et abréviations

c. à c. = cuillère à thé, à café

c. à s. = cuillère à table, à soupe

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 : *Rakta vaha shrotas* : le système circulatoire sanguin en ayurvéda

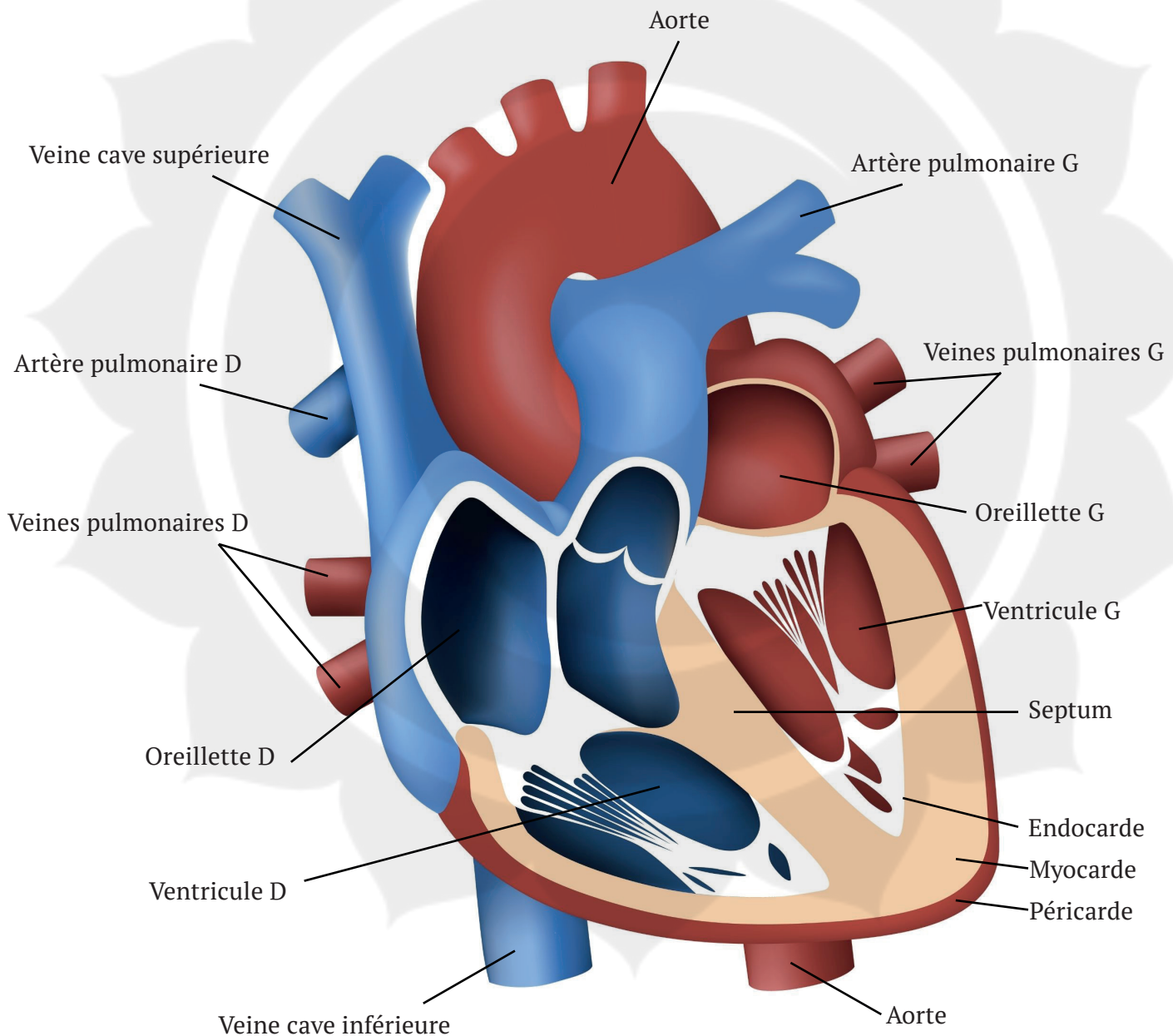
1.1 Le système circulatoire sanguin en médecine conventionnelle

Le système circulatoire sanguin, ou système cardiovasculaire, regroupe le cœur, les vaisseaux sanguins ainsi que le sang lui-même. Il assure la distribution de l'oxygène et des nutriments aux cellules, ainsi que le transport des déchets produits par l'organisme. Chez l'adulte, plus de 100 000 km de vaisseaux sanguins acheminent le sang vers les quelque 10 000 milliards de cellules de l'organisme.

Le sang est principalement composé de globules rouges, dont la fonction est de transporter l'oxygène. Comme leur durée de vie n'est que d'environ 120 jours, la moelle osseuse renouvelle continuellement ces cellules, produisant au cours d'une vie plusieurs dizaines de kilogrammes de globules rouges. Durant leur existence, sous l'impulsion du cœur, ces globules rouges parcourent des douzaines de milliers de fois le réseau vasculaire.

En plus de l'oxygène, le sang transporte les nutriments essentiels à la vie cellulaire, ainsi que les déchets produits par les cellules, tels que le CO₂. Il véhicule également les cellules immunitaires, comme les globules blancs, les plaquettes nécessaires à la coagulation, ainsi que de nombreuses hormones et messagers chimiques, notamment certains peptides et marqueurs inflammatoires.

Le cœur, organe musculaire de forme conique, est divisé en deux moitiés par un septum. Il se compose de trois couches : le péricarde qui l'enveloppe, l'endocarde qui tapisse sa surface interne, et le myocarde, formé de fibres musculaires. Un système électrique interne coordonne ses battements et assure la régularité du rythme cardiaque.



1.2 Le système circulatoire sanguin en ayurvéda

En ayurvéda, le système cardio-vasculaire correspond à *rakta vaha shrotas* ainsi qu'à *rakta dhatu*, les tissus qui forment les vaisseaux sanguins, le cœur et le sang. Les textes ayurvédiques soulignent leur rôle indispensable pour maintenir l'organisme en vie, car le sang transporte l'oxygène nécessaire aux cellules. Dans le *Charaka Samhita*, on explique que les *rakta vaha shrotas* proviennent des 12 principales artères et veines (*siras*) qui entourent le cœur.

Les textes ayurvédiques mentionnent que *rakta dhatu* assure plusieurs fonctions essentielles dans l'organisme : il contribue à déterminer la pression sanguine, à réguler la température corporelle, à colorer la peau ainsi qu'à fournir les nutriments nécessaires à la formation et à la maintenance des autres tissus (*dhatu*s). Il participe également à l'évacuation des déchets cellulaires en les dirigeant vers les organes de filtration, principalement le foie et les reins. Les textes précisent aussi que la saveur associée à *rakta dhatu* rappelle celle du métal.

Le sang est alimenté par *rasa dhatu*, la famille de tissus (*dhatu*) qui se compose des fluides nutritifs nécessaires à la vie cellulaire. Le flot du sang qui résulte des contractions et décontractions du cœur engendre le pouls que l'on appelle *nadi* en ayurvéda, ce qui signifie littéralement « rivière ».

Le foie et la rate sont considérés comme constituant les racines (*mulas*) de *rakta vaha shrotas*. En effet, le foie (*yakrit*) nettoie le sang et gère son contenu, tandis que la rate (*plihā*) entrepose le sang et recycle ses globules rouges. Ce sont deux organes où, tout comme *rakta vaha shrotas* et *rakta dhatu*, l'influence du *dosha pitta* prédomine.

L'ouverture (*mukha*, signifiant littéralement la « face » ou la « bouche ») de *rakta vaha shrotas* est considérée en ayurvéda comme étant la jonction des artères et des veines, ce qui correspond aux réseaux capillaires, où se produisent presque exclusivement les échanges gazeux et de nutriments.

Entre les racines (*mulas*) et les ouvertures (*mukhas*) se trouvent les voies (*margas*) de *rakta vaha shrotas*, soit les artères, les veines et le cœur, autrement dit le système circulatoire sanguin lui-même.

Artères, veines et capillaires

Les **artères** transportent le sang **sous haute pression** depuis le cœur vers les tissus.

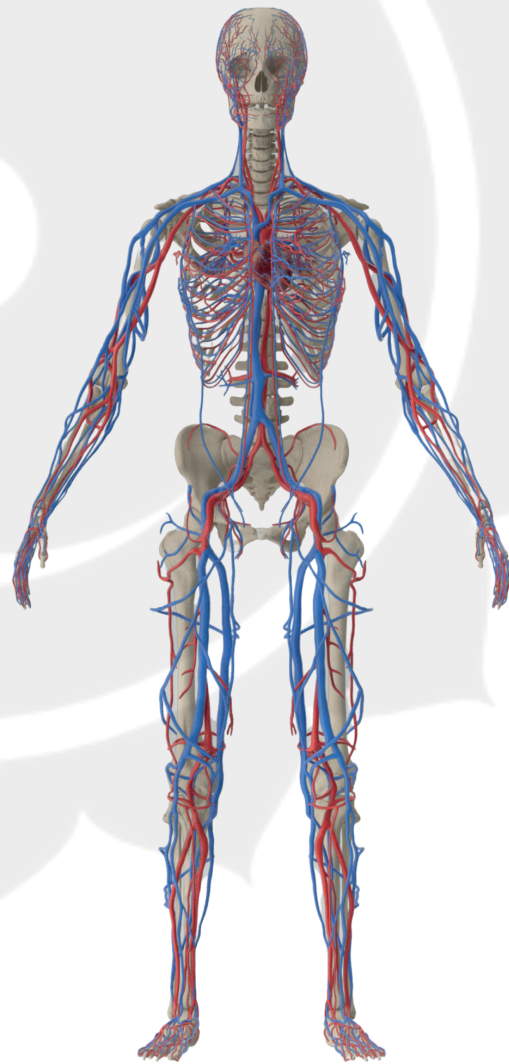
Les **veines** ramènent le sang à **basse pression** vers le cœur.

Les **capillaires**, très fins et perméables, permettent les **échanges**.

Artères → artérioles → capillaires → veinules → veines

En ayurvéda, le cœur est considéré comme le siège de l'essence vitale et de la résilience, *ojas*. Par ailleurs, rappelons que cette essence soutient l'immunité. Le « feu sacré du cœur », *sadhaka pitta*, l'un des sous-*doshas* de *pitta*, est aussi centré au niveau du cœur, pouvant ainsi influencer sur la santé du système circulatoire sanguin.

L'énergie vitale, nommée *prana*, anime le cœur via *prana vayu*, le sous-*dosha* principal de *vata*, responsable de l'éveil et de la conscience. Le cœur est donc l'un des deux principaux centres de l'esprit, *manas*, en combinaison avec le système nerveux central. Enfin, *vyana vayu*, le sous-*dosha* de *vata* responsable de la circulation sanguine, est aussi centré sur le cœur.





Conclusion

Cette formation nous a permis d'explorer en profondeur les fondements de l'ayurvêda appliqués aux systèmes circulatoires et urinaire, sous l'angle d'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, antioxydante et riche en flavonoïdes**, favorisant un terrain biologique propice à l'équilibre du *dosha pitta*, tout en préservant l'élasticité des vaisseaux sanguins.
- **Un mode de vie rythmé par des exercices réguliers**, pour favoriser la santé cardio-vasculaire, incluant des sautilllements pour la lymphe et des exercices du plancher pelvien pour le système urinaire.
- **Le soutien du foie**, un organe clé pour assurer la santé des systèmes circulatoires, à l'aide d'aliments et de plantes majoritairement amers, mais aussi d'aliments réchauffants au besoin, en cas de stagnation lymphatique liée à *kapha*.
- **L'usage ciblé de plantes toniques**, adaptées selon la nature (*prakriti*) et l'état (*vikriti*) du bénéficiaire, pour fortifier les systèmes circulatoires et urinaire, ainsi que pour soutenir leur efficacité.

- **Des plantes diurétiques douces**, pour stabiliser la pression sanguine, assurer une évacuation optimale des fluides et appuyer le travail des reins, tout en nettoyant la vessie.
- **Une exploration introspective et symbolique**, révélant notre vécu émotionnel, relationnel, spirituel et subconscient à travers les déséquilibres qui peuvent affecter les systèmes circulatoires et urinaire.

Cette dernière perspective ouvre la voie à une approche intégrative, où le soin devient aussi un chemin de connaissance de soi. Cette synergie thérapeutique, guidée par la sagesse millénaire de l'ayurvêda, constitue une manière cohérente et personnalisée de retrouver et de maintenir une santé globale optimale, dans le respect de notre nature profonde.

L'ayurvêda propose de soigner les systèmes circulatoires et urinaires 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 holistique !

