

La médecine Indienne, ou AYURVEDA

- Dr. CARPENTIER, Nancy, La Louvière, Belgique

L'auteur remercie tout particulièrement T. K. Sribhashyam, fils et disciple de Maître T. Krishnamacharya (Madras, 1888-1988) pour son enseignement d'Ayurveda transmis suivant la tradition ancienne Indienne. Maître Krishnamacharya fut un des plus grands maîtres de la Philosophie Indienne ainsi que d'Ayurveda.

1. Approche Globale de la Médecine Indienne

Le terme AYURVEDA est composé des mots AYUS et VEDA. AYUS signifie la vie en tant qu'harmonie entre le corps, le mental et l'âme, et VEDA, ce qui vient de Dieu, la connaissance qui ne peut être modifiée. L'AYURVEDA est donc la connaissance qui permet de maintenir la vie. C'est une science Indienne. Elle appartient à l'ATHARVANA VEDA qui est l'un des quatre VEDA. Son origine se situe approximativement vers 3000 à 4000 avant J C.

Le but de l'AYURVEDA est d'aider l'individu à atteindre le Créateur, grâce à un corps et un esprit en parfaite santé. Outre la maîtrise des fonctions physiologiques, l'AYURVEDA soigne les pathologies tant sur le plan mental que physique.

L'ensemble de l'AYURVEDA se divise en huit branches principales.

- 1. MÉDECINE INTERNE.**
- 2. PATHOLOGIE.**
- 3. CHIRURGIE.**
- 4. TOXICOLOGIE.**
- 5. SCIENCE DÉMONIAQUE (= PSYCHIATRIE)**
- 6. PÉDIATRIE.**
- 7. SCIENCE DE CONVALESCENCE.**
- 8. SCIENCE DES APHRODISIAQUES.**

La mise en forme de cette science a été principalement attribuée à deux grands maîtres: SUSHRUTHA et CHARAKA. SUSHRUTHA a développé la physiologie, la conception, les rapports corps subtils et corps physique, la psychiatrie (son oeuvre s'intitule SUSHRUTHA SAMHITA). Tandis que CHARAKA a davantage approfondi la pédiatrie, la gynécologie, l'anatomie et

l'alimentation (dans son oeuvre: CHARAKA SAMHITA). La transmission traditionnelle de cette science est principalement orale. La perte de valeur de cette science en Inde au profit de la science médicale occidentale, ainsi que le mode de transmission expliquent la disparition progressive des médecins pratiquant la médecine Ayurvedique.

Le diagnostic selon l'AYURVEDA, est basé sur l'observation de signes externes, l'observation de processus internes du corps et la prise des pouls. L'observation des signes externes: le médecin ayurvédique prend en compte l'état de la peau, des ongles, des cheveux, des dents, la morphologie du corps, la façon de se mouvoir, de parler, la voix... qui sont révélateurs d'une bonne santé ou d'un déséquilibre pathologique. L'observation des signes internes: le médecin ayurvédique doit à partir de la description de l'urination, la défécation, la sudation, la digestion... déduire le processus physiologique déséquilibré. Et enfin, par la prise des pouls, il lui est immédiatement possible de percevoir le fonctionnement des organes principaux qui sont : coeur, intestin grêle, rate, estomac, reins, vessie, poumon, colon, foie, vésicule et utérus ou prostate .

Les modalités thérapeutiques se modifient suivant l'âge, les saisons, le profil physiologique et mental de l'individu, les déplacements géographiques, l'état de grossesse, les antécédents... Le moyen thérapeutique de choix dans l'AYURVEDA, sont les médicaments préparés à partir d'un vaste répertoire de plantes. En complément à cette thérapeutique médicamenteuse s'ajoute des modifications alimentaires spécifiques à la pathologie. Après toute l'observation de l'examen clinique, le médecin identifie le déséquilibre à l'origine de la pathologie.

Une des plus grandes différences entre la Médecine Occidentale et l'AYURVEDA, consiste dans le fait que la Médecine Occidentale soigne et soulage les symptômes qui sont les conséquences d'une maladie, alors que l'AYURVEDA traite l'origine même de la maladie. De ce fait, la médecine occidentale soulage rapidement, mais transitoirement, laissant le processus physiologique chroniquement déséquilibré s'étendre à une autre partie du corps, ne se doutant pas toujours de la relation de continuité de cette nouvelle manifestation de la maladie. Alors que l'AYURVEDA, en s'attaquant à l'origine de la maladie peut prévenir les diverses manifestations de celle-ci. En utilisant l'alimentation comme un des moyens thérapeutiques, elle empêche la nourriture d'être le facteur responsable soit du dysfonctionnement même du corps, soit de l'aggravation de la maladie. L'Ayurveda ne prescrit une alimentation végétarienne que dans les maladies très graves ou que dans

le cadre de l'application de principes religieux. Il n'y a, donc, pas d'exclusion de l'alimentation carnée en général.

L'application de l'AYURVEDA au quotidien demande au patient, discipline et rigueur dans l'application des principes prescrits. Le patient se heurtera parfois aux conventions sociales. L'AYURVEDA est cependant capable d'améliorer le patient quelque soit l'âge et la gravité de la maladie. L'amélioration se situe au niveau de la qualité de l'existence et non pas pour assurer une existence la plus longue possible. C'est une médecine essentiellement préventive, grâce à ses moyens de diagnostic précoce.

Dans le prochain article sera développé un aperçu des principes fondamentaux de l'application de l'Ayurveda.

ii. LE PRINCIPE DE LA MATIERE

Toute substance n'est constituée que de cinq matières primaires, infinitésimales et invisibles, appelées les cinq MAHABHUTA. Ces MAHABHUTA pouvant, pour la compréhension, être comparés physiquement à une très très petite molécule au niveau atomique. Le corps (SHARIRA), comme toute matière du monde créé, n'est donc composé que de ces cinq MAHABHUTA.

L'étude de la matière peut s'envisager de deux manières: La première, est l'étude descriptive d'une substance, ne tenant compte que des qualités apparentes. Par exemple, l'eau et le gin sont liquides, transparents et incolores. La deuxième, l'étude de la substance suivant ses qualités inhérentes qui lui donnent une activité propre. L'eau rafraîchit et hydrate le corps tandis que le gin enivre et réchauffe le corps. C'est la deuxième approche qui est appliquée en Ayurveda, c.a.d. l'étude des fonctions ou des activités de la matière selon ses qualités inhérentes.

Les cinq MAHABHUTA sont, du plus subtil au plus dense

AKASHA (espace),

VAYU (air),

TEJAS (feu),

AP (eau),

PRITHVI (terre).

Rappelons que les MAHABHUTA sont des molécules non-visibility. Pour être tout à fait exact, les MAHABHUTA sont les cinq premières matières primaires « denses », mais le concept de la matière ne commence pas là en Ayurveda. Il faut pour cela, se référer à la théorie de la Création selon SAMKHYA (SAMKHYA DARSHANA est une des six Philosophies Indiennes traditionnelles) qui précise d'où sont issus les MAHABHUTA, mais le détail de cette théorie n'apporterait pas de compréhension supplémentaire au sujet tel qu'il est abordé dans cet article.

Les MAHABHUTA sont dépendants les uns des autres, car issus l'un de l'autre: De l'AKASHA est issu VAYU; de VAYU, TEJAS; de TEJAS, AP et de AP, PRITHVI.

Chacun des MAHABHUTA a ses fonctions propres que l'on nomme GUNA généralement traduit comme « qualité ». Exemple: PRITHVI a entre autre comme Guna: GURU (lourd), KATINA (dur, ferme)...; AP est DRAVA (liquéfiant), SHITHA (frais), SNIGDHA (adhérant)...; TEJAS est TIKSHNA (pénétrant), USHNA (chaud), RUKSHNA (sec)...; VAYU est LAGHU (léger), KHARA (rugueux), RUKSHNA (sec)...; AKASHA est SUKSHMA (subtil), LAGHU (léger), KHARA (rugueux)...

Le pain et l'eau sont deux substances possédant les cinq MAHABHUTA. Le pain possède une prépondérance de PRITHVI. L'eau présente une prépondérance de AP. Les prépondérances de MAHABHUTA confèrent à la substance envisagée des qualités qui détermineront ses activités dans le corps s'il s'agit d'un aliment ou d'un médicament. Pour revenir à notre exemple, le pain apporte la lourdeur et la fermeté dans le corps et l'eau la fluidité et l'adhésion tissulaire.

Il existe vingt GUNA répartis en dix paires d'opposés, nous n'en citerons que quatre.

Exemples illustrés par des aliments présentant le GUNA en prépondérance :

1.

GURU est lourd, pesant, lentement digestible

Ex. Charcuterie

LAGHU est léger, facilement digestible

Ex. Courgette cuite, Cabillaud

2.

SHITHA est frais, froid et aqueux.

Ex. Eau, Lait de vache

USHNA est chaud, vif, rapide.

Ex. Alcool (Gin), café noir

3.

SNIGDHA est gras, humidifiant, gluant, visqueux.

Ex. Beurre, le blanc d'oeuf

RUKSHNA est sec, dur, rugueux.

Ex. Les Oléagineux, le Parmesan, Viande des Grisons

4.

STHULA est encombrant, lourd, pesant, dense.

Ex. Filet Américain (bœuf haché cru)

SUKSHMA est subtil, fin, délicat, pénétrant, rapide.

Ex. Ail, Safran, Vanille

Ces vingt GUNA permettent d'étudier la fonction et le mode d'activité de toute substance. Alors qu'aucune substance ne possède les 20 Guna simultanément, toutes sont constituées des Cinq Mahabhuta. Chaque substance a quelques Guna prépondérants qui déterminent son action. Exemples: l'eau contient cinq MAHABHUTA, AP en prépondérance dont un GUNA, SHITHA (frais), qui détermine son action d'apporter la fraîcheur au corps. Le Gin contient cinq MAHABHUTA, TEJAS en prépondérance dont un GUNA USHNA (Chaud) qui détermine son action d'apporter la chaleur au corps. A ne pas confondre avec la température du corps au toucher.

L'activité de ces deux substances est donc bien déterminée par leur(s) GUNA, en fonction de la prépondérance de leur MAHABHUTA.

La qualité inhérente d'un produit se modifie lors d'un changement de l'agencement structurel des MAHABHUTA, comme une exposition à une cuisson ou à un froid rapide et intense. Ex. L'agencement des MAHABHUTA de l'eau se modifie lors de sa transformation en glaçon. Donc la qualité inhérente du glaçon sera différente de celle de l'eau. L'eau a comme GUNA, SHITHA et le glaçon, USHNA. On peut donc en déduire que leurs activités dans le corps seront différentes.

Une cuisson très intense et rapide comme celle du micro-ondes modifie l'agencement des MAHABHUTA des aliments—le lait de vache de qualité SHITHA devient USHNA après cuisson au micro-ondes.

La prépondérance et l'intensité des qualités inhérentes se modifient également lors du mélange des substances selon leur capacité de dissolution ainsi que lors de la cuisson et du mode de préparation.

L'interaction des Guna et du corps est régie par des principes fondamentaux dont trois sont développés ci-dessous.

3.1. SAAMAANYA - Principe de similitude

L'union de semblables crée l'ordre et l'absence de similitude amène le désordre. L'union des Mahabhuta par similitude accroît la valeur d'une qualité (GUNA) donnée. En physiologie, un régime alimentaire ayant une prépondérance GURU (lourd, sans être sec) donne une croissance harmonieuse chez l'enfant. Mais lors d'un abus d'aliments à prépondérance GURU (lourd), la qualité GURU des tissus corporels et du mental augmente, et par conséquent donne un profil lourd tant physique que mental.

3.2. VISHESHA - Principe de Particularité ou Spécificité

Par définition, la qualité spécifique est unique. Elle détermine l'action prépondérante sur toutes autres actions des qualités communes. Un médicament agit sur un tissu-cible dans le corps en fonction de sa qualité spécifique et non selon ses qualités similaires aux tissus corporels.

3.3. ABHAAVA - Principe de Manque ou de Carence

La perte d'une qualité, dans le corps, crée un désordre par « manque ». Il faut un apport de ce qui est semblable pour retrouver la qualité. Un manque peut découler d'un désordre créé par la présence de non similitude. La similitude sous-entend un grand dénominateur commun de qualités pour peu de différences. L'excès d'aliments secs (RUKSHNA), dans le corps, amène un manque d'eau (AP) et de là une carence des qualités d'AP (SNIGDHA et DRAVA) et une augmentation des qualités opposées (RUKSHNA et KHARA).

Tous ces principes d'Ayurveda nous permettront de mieux saisir la digestion et le mode d'action des aliments par les saveurs qui seront présentés lors du prochain article.