

Médecine ayurvédique: vivre en accord avec sa constitution

Jeudi d'Unisanté - 11.06.2026

Nikta Jaamei - médecine générale Cabinet du Collège à
Champagne (Nord-Vaudois), en cours de formation de
naturopathe en médecine ayurvédique



Médecine ayurvédique: définition

- ▶ = science de la vie/de la longévité, pour atteindre:
 - ▶ Maintien de la santé → médecine préventive
 - ▶ Guérison des maladie → médecine curative
 - ▶ Réalisation de soi: accomplir son *dharma* → médecine holistique
- ▶ Médecine traditionnelle du sous-continent indien
- ▶ Système médical complet, utilisé encore aujourd'hui par une grande partie de la population du sous-continent indien (Inde, Sri-Lanka, Népal)
- ▶ issue des Veda, textes anciens sacrés transmis par oral sous forme de versets en sanskrit
- ▶ Retranscrit dans différents livres utilisés encore aujourd'hui

Principe de base: théorie des 3 doshas




- ▶ 3 entités fonctionnelles qui doivent rester en équilibre pour maintenir la santé
- ▶ Présents dans **tout** organisme vivant

	Anabolisme	Catabolisme	Régulation/ mouvement
Dosha	Kapha	Pitta	Vata



Théorie des trois doshas

- L'organisme vivant repose sur 3 processus fonctionnels

	Anabolisme	Catabolisme	Régulation/maintien/ mouvement
Dosha	Kapha 	Pitta 	Vata 
Fonctions	<ul style="list-style-type: none">- Stabilité, onctuosité- jointure des articulation- patience, tolérance	<ul style="list-style-type: none">- Digestion, chaleur, vision, faim, soif- mémoire, intellect- force et souplesse du corps- Système enzymatique- Système immunitaire	<ul style="list-style-type: none">- Enthousiasme, respiration, mobilité- régulation des besoins naturels, mouvements corrects- bon fonctionnement des organes des sens- Système nerveux, hormonal

Constitution individuelle

- ▶ Chaque personne a 1 ou 2 doshas dominants, majorité bidoshique
- ▶ Donne les caractéristiques physiques et psychiques
- ▶ Explique les forces et qualités individuelles
- ▶ Mette la personne à risque pour l'apparition de symptômes et de pathologies

- ▶ But: vivre en accord avec sa constitution, sa nature, tout en maintenant un équilibre pour éviter la viciation des doshas et ainsi éviter les maladies

Constitution individuelle



	Vata
Qualités générales	Sec, léger, froid, rêche, subtile et mobile
Qualités physiques	<ul style="list-style-type: none">- Peau sèche, rêche- Mince et grand.e- Articulations qui craquent- Déteste le froid- Variations de poids facile- Tombe tout le temps malade, sommeil léger
Qualités mentales	<ul style="list-style-type: none">- Instable en terme de courage, mémoire, mental, amitiés- Bavards et propos insignifiants- Aime s'adonner aux plaisirs des sens- Créatifs, multi-tâches- Anxiété et dispersion
Type de moteur	- batterie iPhone

Constitution individuelle

	Vata
général	Se



Votre ami qui réserve un voyage aux tropiques last minute, va aux moon party et teste tout ce qu'il trouve, se trouve des nouveaux amis et une nouvelle spiritualité tout les 6 mois. A déjà oublié pourquoi vous êtes fâchés et vient de lancer un super projet innovant. Il a toujours des contractures musculaire, change aussi de régime alimentaire tout les 6 mois car sa digestion est complètement aléatoire.



Q... mental, an...
... des sens, manger

Constitution individuelle



	Pitta
Qualités générales	Onctueux, tranchant, chaud, léger, malodorant, liquide, fluide
Qualités physiques	<ul style="list-style-type: none">- Grande faim et soif- Température corporelle chaude- Muscles et articulations fines et souples- Transpirent ++ et sentent mauvais- Selles fréquentes- Déteste exposition au soleil
Qualités mentales	<ul style="list-style-type: none">- Bonne conduite- Très intelligent.es- Sens de la justice, désir d'accomplissement- Colère ++- Aime les ornements, la beauté et la richesse
Moteur	<ul style="list-style-type: none">- Essence, nokia 3310

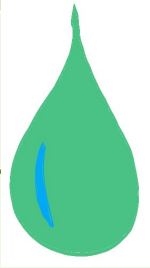
Constitution individuelle



	Kapha
Qualités générales	Huileux, froid, lourd, doux, collant, stable
Qualités physiques	<ul style="list-style-type: none">- Articulations lubrifiées et bien tenues- Peu dérangées par faim/soif/effort- Large thorax, cheveux épais, corps symétrique et doux- Force sexuelle et bonne capacité de reproduction
Qualités mentales	<ul style="list-style-type: none">- Intelligence et droiture, honnêteté, sincérité- Peu avide des plaisirs des sens- Bonne mémoire- Persévérant, humble, dévoué, indulgent- Tristesse et apathie
Moteur	<ul style="list-style-type: none">- diesel

Constitution individuelle

	Kapha
Qualités générales	H



Votre ami tranquille qui passe son week-end à faire son jardin. Toujours doux et compréhensif, ne comprend pas le concept de colère. A quelques bons amis qu'il garde depuis toujours. Bon élève et dévoué. Aime faire des petites marches en forêt, ne s'est pas vraiment blessé depuis longtemps et dort peu mais récupère bien. Supporte de faire un repas par jour, se sent lourd dès qu'il mange gras et prend facilement du poids.



argente

Exemples: 3 doshas vont faire un footing

- ▶ Vata: s'est soudainement motivé à partir, pas d'itinéraire, suit son instinct et ses sens, se prend le pied dans une racine car regardait une fleur et se fait une entorse



- ▶ Pitta: itinéraire précis, montre connectée, course fractionnée, objectif déterminé, transpire ++, va s'agacer de la chaleur et de sa transpiration

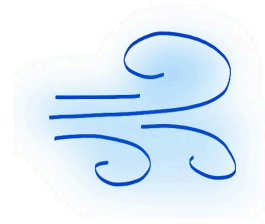


- ▶ Kapha: de base voulait rester chez lui, fait son itinéraire habituel, rythme tranquille et agréable mais bonne endurance une fois lancé, transpire peu et n'est pas gêné par la météo



Mouvements des doshas

- ▶ Variations naturelle augmentation/diminution des doshas selon:
 - ▶ Période de la vie
 - ▶ Saisons
 - ▶ Heure de la journée



Mouvements des doshas

- ▶ Principe de régulation:
 - ▶ Les qualités **similaires** amènent une **augmentation**
 - ▶ Les qualités **contraires** permettent une **diminution**



Définition de la santé

- ▶ *«Les doshas sont en équilibre,*
- ▶ *le feu digestif est en équilibre,*
- ▶ *les tissus du corps sont en équilibre,*
- ▶ *les déchets métaboliques sont bien éliminés,*
- ▶ *l'âme, le corps et l'esprit sont dans dans un état paisible,*
- ▶ *→ ceci est la santé.»*

- ▶ Importance de la qualité de la **digestion** et de la **l'équilibre mental**

Définition de la maladie, 6 stades

- ▶ 1.accumulation de doshas dans leur siège



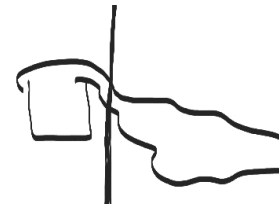
- ▶ 2.Aggravation significative des dosa dans leur siège



- ▶ 3.Débordement des doshas et commencent à circuler



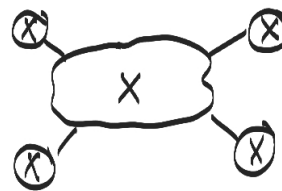
- ▶ 4.Localisation des doshas circulants dans une structure (point faible)
→ **passage dans le pathologique**



- ▶ 5.Manifestation de la maladie



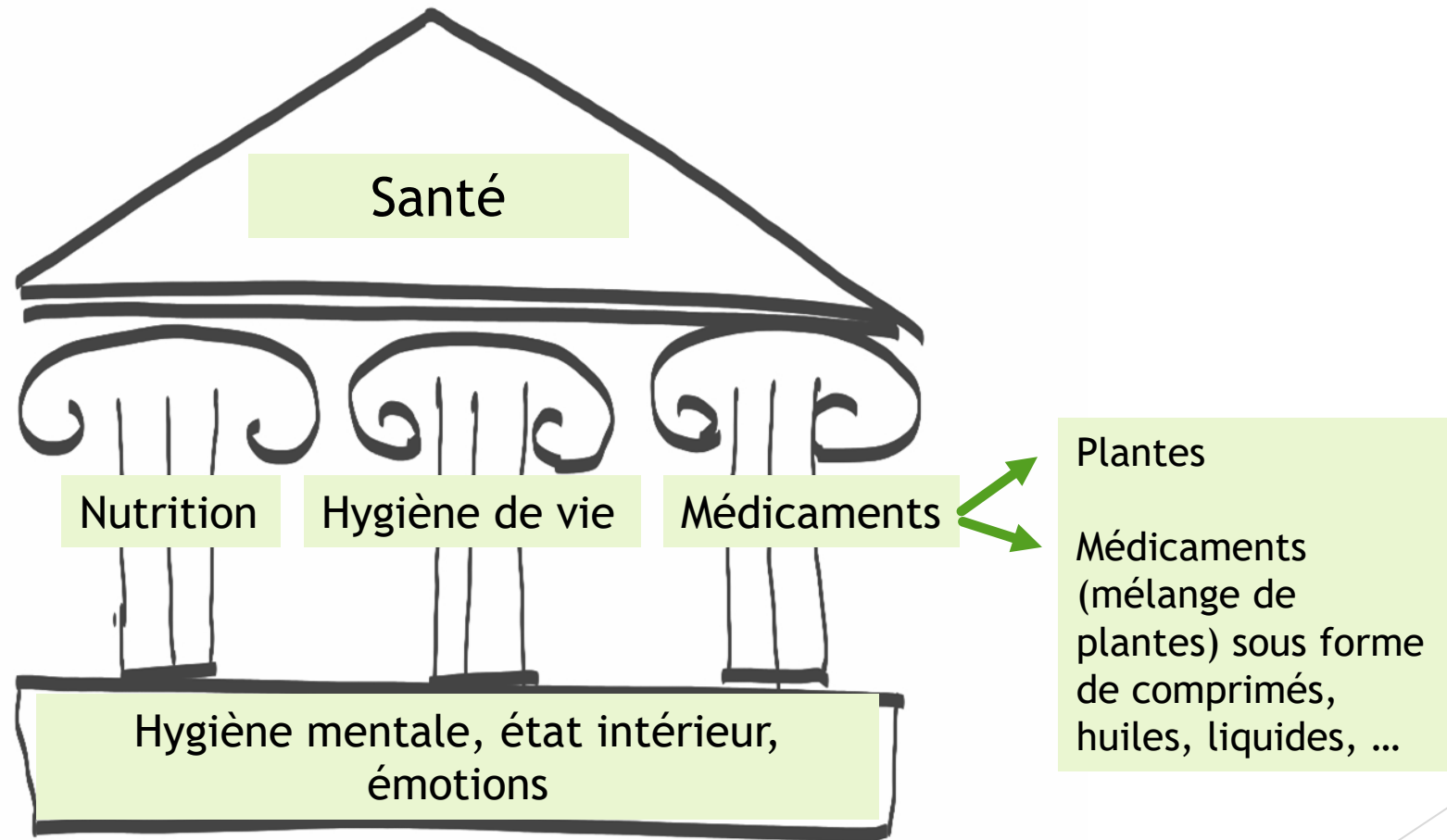
- ▶ 6.Diversification et complications de la maladie



Médecine ayurvédique: traitement

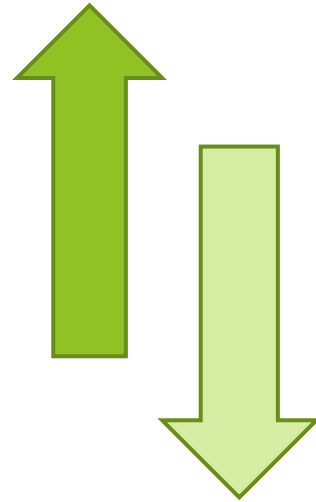


Piliers du traitement ayurvédique



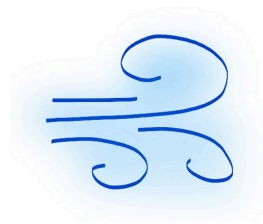
Ligne de traitement par dosha

- ▶ Recherche d'équilibre → traitement par les qualités contraires



Exemples de traitements

	Vata	Pitta	Kapha
Qualités utilisées	Chaud et onctueux	Froid, doux et amer	Chaud et sec
Saveurs alimentaires/ thérapeutiques	Doux, acide, salé, onctueux et chaud	Doux, amer, astringent, froid	Piquant, amer, astringent, chaud et sec
Hygiène de vie	Vie stable et régulière	Esprit paisible et en paix Porter des perles	Exercice physique, se lever tôt, jeûne, absence de confort
Thérapies manuelles/ panchakarma	Massages à l'huile, lavements huileux	purges	Vomissement, sudation, massages à secs



C'est bien joli, mais ça marche?

- ▶ Oui
- ▶ Validation scientifique de l'usage de certaines plantes:

- ▶ Gingembre - *Zingiber officinalis*



- ▶ Curcuma - *Curcuma longa*



- ▶ Guduci - *Tinospora cordifolia*



- ▶ Kapikacchu - *Mucuna pruriens*



Récupération et place de la médecine ayurvédique ici et en Inde

- ▶ Ne pas confondre médecine ayurvédique et tendance «Wellness»

Lien avec la médecine générale

- ▶ Utilité pour suivi des troubles fonctionnels au sens large
 - ▶ Troubles digestifs
 - ▶ Douleurs chroniques
 - ▶ Symptômes «hors case»
- ▶ Apporte une autre grille de lecture de son fonctionnement individuel (*«Docteur, moi je ne fais jamais de fièvre!»*)
- ▶ Nutrition individualisée
- ▶ **combiner** les forces de chaque approche médicale pour proposer une prise en charge intégrative et complète aux patient.es

Formations en Ayurvéda

- ▶ En Inde: Bachelor à l'université sur 5 ans (BAMS)
- ▶ En Suisse: bonne reconnaissance en comparaison internationale
 - ▶ **Naturopathe en médecine ayurvédique:**
 - ▶ bilan de constitution, nutrition, hygiène de vie
 - ▶ Peut poser des diagnostics ayurvédiques + prescription de phytothérapie et médicaments ayurvédiques
 - ▶ **Thérapeute en Ayurvéda:**
 - ▶ bilan de constitution, nutrition, hygiène de vie
 - ▶ Thérapies manuelles (massages)
- ▶ Exemple:
 - ▶ école d'Ayurvéda à St-Prex: formation sur 3 ans (médecine) ou 2 ans (thérapeute)
- ▶ Attention: «praticien en Ayurvéda» → titre non protégé

École
d'Ayurveda

Merci pour votre attention!

► Questions?

