



bien-être

AYURVÉDA

Une recherche de l'harmonie qui séduit

Reconnue par l'OMS, cette médecine traditionnelle indienne vieille de 5000 ans réconcilie le corps, l'âme et l'esprit. En France, les centres foisonnent. Une mode, certes, mais pour une pratique qui, lorsqu'elle rime avec éthique, est source d'équilibre et de mieux-être.



À la Ferme de Divali
– fondée par Ariane Cohen
(ci-dessus) dans la Nièvre –,
les thérapeutes dispensent
des massages ayurvédiques.

Dans la petite salle à la lumière tamisée et surchauffée, le « client » est allongé sur le ventre, côté pile. Christophe Delaroche, le masseur, pratique de la tête aux pieds un *abhyanga*, le plus classique des massages ayurvédiques, puissant et profond, connu pour réguler les humeurs, réduire la tension nerveuse, favoriser la circulation sanguine et lymphatique. L'huile de sésame tiède, parfaite pour hydrater la peau et adaptée à tous, coule abondamment. Côté face, le masseur insiste sur le ventre, pour un meilleur fonctionnement digestif, puis appuie sur le visage, malaxé à l'huile de noisette, et sur le crâne. Au bout d'une heure, la détente est absolue. Les tissus sont drainés, l'énergie vitale circule, jusque dans ses innombrables canaux subtils. Après la douche, dans la bibliothèque, Christophe, autoentrepreneur à

Tours (Indre-et-Loire), souvent embauché ici, à la Ferme de Divali, nous éclaire sur ce savoir ancestral, issu de transmissions écrites et orales. Autrefois danseur classique, il s'est reconverti en 2011 : *« L'ayurveda, c'est un art de vivre. Une façon de connaître sa nature profonde, de savoir ce qui est bon pour soi. Les gens reviennent car on leur permet d'être en harmonie avec eux-mêmes. Ils se sentent écoutés, mangent bien, se reposent. »*

L'ÊTRE HUMAIN DANS SA GLOBALITÉ

En sanskrit, *ayurveda* signifie « science de la vie ». Cette philosophie et médecine indienne date d'il y a plus de 5000 ans. C'est une science holistique, qui considère l'être humain dans sa globalité, et vise à l'équilibre physique, psychique et émotionnel. À Saint-Hilaire-en-Morvan (Nièvre), Ariane Cohen a créé en 2007 la Ferme de Divali (qui signifie « fête des lumières »), dans une ancienne exploitation entourée

de collines, qu'elle a décorée de tapisseries indiennes. Un cocon, confortable mais pas luxueux, où les curistes se ressourcent une semaine : ils s'y font masser, dégustent une cuisine végétarienne bio, pratiquent le yoga ou la méditation matin et soir, se couchent tôt. Formée au centre ayurvédique français Tapovan par l'Indien Kiran Vyas, l'un des précurseurs et son « père adoptif », puis dans le Kerala, dans le sud de l'Inde, Ariane Cohen porte à bout de bras ce lieu de ressourcement. Elle décide pour chaque hôte, reçu en entretien individuel, de massages personnalisés, afin de rééquilibrer les combinaisons de *doshas* (les humeurs physiologiques), nommées Pitta (feu et eau), Vata (air et éther), Kapha (terre et eau). Mais pas question pour cette femme d'origine juive tunisienne, mère d'une oncologue, de se prendre pour une médecin. Dans ce centre paisible, elle guide vers le bien-être physique et mental. *« Je refuse les malades en traitement. Je →*



conseille mes clients, je les accompagne, notamment vers une alimentation détoxifiée. Les gens vivent ici une aventure épanouissante, mais exigeante, pour s'alléger, se nettoyer », dit-elle.

Depuis 1982, l'ayurvéda est reconnu comme médecine traditionnelle indienne par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). En France, la pratique ne connaît un essor que depuis 20 ans environ. « En 2004, quand l'association Ayurvéda en France (AEF) est née, le pays ne comptait que quatre thérapeutes. Aujourd'hui, ils sont environ 200 », résume Vanessa Gheorghiu, membre du bureau de cette association. Anglaise, longtemps masseuse à Nice, elle officie depuis deux ans dans l'Yonne. C'est l'États-unien Atreya Smith, autre précurseur de la discipline en Europe, et créateur de l'Institut européen d'études védiques, dans le Gard, qui l'a formée. Car la médecine indienne connaît un fort engouement en Occident, des États-Unis à l'Allemagne, en passant par la Suisse. En France, elle n'est pas reconnue comme médecine. Mais la pratique, liée à la vogue du retour sur soi et de la spiritualité indienne, soigne stress et surmenage. Le Premier ministre et homme fort de l'Inde, Narendra Modi, ne rate jamais une occasion de vanter la discipline, un soft power utilisé même par le marketing, tisanes et shampoings en tête. Comme en juillet 2023 quand, en visite à Paris, il déclarait aux *Échos* :

Alimentation, hygiène de vie et phytothérapie sont en ayurvéda les trois piliers de l'équilibre. À la Ferme de Divali (photos), on y associe le yoga et la méditation.

« Nous n'avons jamais exporté la guerre ou l'assujettissement, mais plutôt le yoga ou l'ayurvéda. » N'a-t-il pas lui-même créé le ministère du Yoga et de l'Ayurvéda dès 2014 ? N'a-t-il pas contribué en 2022 à un accord avec l'OMS visant à la création en Inde d'un Centre mondial de médecine traditionnelle ?

PROJETS DE RECHERCHE EN FRANCE

Célébrer l'ayurvéda, c'est ce que l'Inde s'applique à faire à Paris. Le 9 novembre 2023, se tenait à son ambassade une conférence pour fêter la journée internationale

de cette médecine. Parmi les intervenants, Kiran Vyas, 79 ans, qui a créé en 1983, dans la capitale, puis en 1990 en Normandie, les centres Tapovan, avec ateliers, formations, cures et massages ayurvédiques. Ce soir-là, il a fait preuve d'emphase face au public, nourri plus tard de délicieux plats végétariens. « Plus je réfléchis, plus je pense que la médecine ayurvédique est un miracle. Elle va aider l'humanité sur le chemin du bien-être et du bonheur », lance-t-il. En aparté, il se montre plus nuancé, regrettant que des praticiens se disent spécialistes sans vraie formation, au risque de charlatanisme. Conscient du besoin de connaissances solides, Kiran Vyas se félicite à l'inverse de ces projets de recherche sur l'ayurvéda lancés dans plusieurs universités françaises, lui qui les appuie et emmène parfois de grands professeurs de médecine en Inde. Et, sans vouloir « les utiliser pour (se) faire de la pub », il glisse les noms de personnalités qui ont fréquenté son centre du pays de Caux : Isabelle Adjani, Edgar Morin ou Pierre Rabhi.

En France, pour vous renseigner :
 lafermededivali.com
 tapovan.com
 ayurveda-france.org
 (rubrique « Un praticien près de chez moi »).





Une garantie de sérieux : c'est aussi la préoccupation de l'AEF. « Depuis 2004, nous essayons de professionnaliser la pratique pour garantir la qualité, sans faire de promotion – elle n'est pas nécessaire vu le succès. Nous sommes très sélectifs quant aux praticiens que nous référençons sur notre site, très fréquenté par les clients – nous n'utilisons pas le mot "patient". La sincérité du praticien est essentielle. Le gain d'argent ne doit pas être une motivation », explique Éveline Mathelet, présidente d'AEF, depuis le Kerala, où elle suit une cure. Parmi les professionnels référencés, Violaine Daamache, 46 ans, installée depuis 2020 à Saint-Martin-de-Castillon (Vaucluse). Violaine reçoit sous une yourte, chauffée par un poêle l'hiver. Encens, musique douce, huile : la qualité est au rendez-vous de son massage *abhyanga*. La thérapeute, hier chorégraphe, est aussi soucieuse de déontologie. Elle fabrique ses huiles à base de plantes locales ramassées autour de sa maison. Selon elle, la demande de certaines plantes indiennes, destinées à « des produits de beauté pour les pays riches » et vendues cher au marché noir, a tellement explosé qu'elles ont presque disparu en Inde. Tel l'ashwagandha, ginseng indien, ou le shatavari, asperge sauvage qui agit sur les fonctions reproductrices. « *Layurveda est une pratique globale : il impose d'être en harmonie avec son environnement et de respecter l'ensemble du vivant, rappelle-t-elle. Les clients s'offrent un temps de connexion à eux-mêmes. Je leur donne des outils pour devenir autonomes dans leur pratique : menus de saison, recettes de tisanes, rythme de vie adapté, etc. Être en meilleure santé et plus heureux, c'est lié !* »

« SAGESSE ET EFFICACITÉ »

Autre praticien référencé et réputé, Vincent Maréchal, 59 ans, installé à Ermont, dans le Val-d'Oise. Cet ingénieur agricole s'est formé, il y a plus de 30 ans, à la médecine ayurvédique aux États-Unis et en Inde, où il a trouvé un maître précieux. Depuis 1993, il organise dans son centre des minicures « de purification » (*panchakarma*), pour trois personnes au plus. Les curistes absorbent une « nourriture prédigérée, qui apaise au lieu de fatiguer, et ravive agni, le feu digestif. Ainsi, le corps peut se nettoyer et se régénérer lui-même ». Depuis des siècles, l'ayurveda a, selon lui, « prouvé sa sagesse et son efficacité ». Il s'amuse du fait que l'intérêt

en Occident ait favorisé un nouvel attrait en Inde pour la pratique, interdite à l'époque britannique. Avec sa compagne, il dispense aussi consultations et massages, du *shirodara*, un filet d'huile qui coule pendant 40 min sur le front selon un mouvement pendulaire, pour vider le mental, à l'*udvartana*, qui aide à la perte de poids. Sans oublier les massages aux pochons de riz et lait infusé aux plantes, qui détendent les muscles et soulagent.

« *Layurveda prévient plutôt qu'il guérit, d'où l'intérêt de soins réguliers. Mais attention : ma prestation ne remplace pas des soins médicaux* », avertit-il.

Retour à la Ferme de Divali, dans le Morvan bucolique. Dès le réveil, les curistes ont bu de l'eau chaude et utilisé un gratte-langue pour ôter les toxines. Lors de la séance de yoga, dirigée par Ariane, ils ont pratiqué un automassage du ventre à l'huile de moutarde, qui aide à digérer aliments et émotions. Menu du petit déjeuner : fruits secs, riz basmati complet, purée d'amandes, sirop d'agave et *ghee*, le beurre clarifié, essentiel en ayurveda. À présent, dans la salle à manger qui fleurit bon les épices, ils déjeunent, en silence pendant les 10 premières minutes. La cure rassemble 18 personnes, dont trois hommes. Venu de Vannes,

Philippe, géomètre retraité, s'offre depuis trois ans, avec son épouse Française, une habituée, une « semaine de zénitude » avant l'hiver. « *Layurveda renforce les défenses immunitaires* », croit-il. « *Lallopathie* (médecine conventionnelle, ndlr) soigne la maladie, pas l'homme », regrette Françoise, hier infirmière. Beaucoup de curistes reviennent une fois par an, comme Isabelle, 65 ans, hier à la tête d'un cabinet de coaching à Lyon, qui

économise chaque mois pour s'offrir cette semaine à 1400 €. Béatrice et Judith vivent dans le Nord, comme leur amie et professeure de yoga Virginie, 52 ans, hier employée de banque. Elles et

d'autres parlent de remise à zéro, de parenthèse bénéfique. Un moment pour ralentir et se retrouver soi, dans un bel environnement. Attentive à chacun, Ariane Cohen se réjouit de les voir repartir avec un visage détendu et coloré. « *Layurveda, ce n'est pas une mode, c'est une ouverture à soi, l'épanouissement de l'être dans sa globalité. Ici, la joie est fondamentale* », dit-elle. Sur son site, il est écrit : « *Layurveda, c'est prendre soin de son corps pour que son âme ait envie d'y rester.* » ●

TEXTE CORINE CHABAUD

PHOTOS DENIS MEYER/HANS LUCAS POUR LA VIE

Ma cure au Kerala, berceau de l'ayurveda

Pour les Occidentaux séduits par l'ayurveda, l'engouement passe parfois par une cure dans le Kerala, son berceau, un État du Sud-Ouest de l'Inde. Les cliniques s'y sont multipliées depuis 10 ans, même si le Covid a freiné leur fréquentation. Au sud de Cochin, au milieu des *backwaters* (« lagunes ») et des cocoteraies, paysage sublime, l'autrice de ce reportage a elle-même passé en septembre 2023 une semaine à Matt India, le centre de Joy Thattumkal (on peut y rester 14 ou 21 jours, pour un vrai *panchakarma*, processus de détoxification du corps). Au menu : yoga à l'aube, repas végétariens, massages, lecture et repos, avec déconnexion numérique conseillée. Dès l'arrivée, un médecin expérimenté vous observe, vous interroge, prend vos pouls. De quoi l'aider à poser un diagnostic et décider, en vue de rééquilibrer vos *doshas*, des gélules à base de plantes à avaler pendant la cure, et des massages adaptés. Le tarif est démocratique (environ 300 € la semaine). Mais attention, exotisme ne rime pas avec paradis : les odeurs des huiles médicinales sont fortes, parfois gênantes, et les soins très toniques. Quand, allongée sur le sol, il vous faut supporter le poids des filles (les femmes s'occupent des femmes, les hommes, des hommes) qui, suspendues à des cordes, vous massent avec leurs pieds, on est loin des promesses de bien-être des centres français. Sans compter la purge, prescrite le cinquième jour, pour détoxifier le corps !