

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 16

**Artikel:** Ayurvéda, un voyage au cœur de soi  
**Autor:** Gianadda, Jef  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832127>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Ayurvéda, un voyage au cœur de soi

**Née en Inde, elle est la plus ancienne tradition médicale connue. Cette «science de la vie», comme le signifie son étymologie, s'avère un précieux complément à l'approche académique occidentale.**

**V**edette incontournable des soins chic et mode du bien-être exotique de nombreux instituts de beauté, l'ayurvéda vaut infiniment mieux qu'une mention au rayon détente d'un spa d'hôtel étoilé. Puisant ses sources écrites – elles-mêmes nées d'une tradition orale une fois plus ancienne – dans l'Inde antique il y a 2500 ans, du sanskrit *ayus*, «vie», et *véda*, «connaissance, science», cette «science de la vie» est avant tout un système médical complet, reconnu notamment par l'Organisation mondiale de la santé.

Caractérisée par une approche holistique de l'être humain qu'elle considère comme un ensemble corps-âme-esprit indissociable, la médecine ayurvédique se base sur les cinq éléments Terre, Feu, Eau, Air, Ether (ou Espace) dans une perspective de santé qu'elle définit comme l'équilibre physique et psychique (corps et esprit) de l'individu dans un rapport harmonieux avec son environnement social et la nature.

## «Médecine de la conscience»

Médecin se partageant entre sa consultation en médecines générale et complémentaire, l'enseignement, les conférences et l'écriture, le Dr Pierre-Olivier Tauxe reconnaît que l'ayurvéda permet de résoudre une quantité de problèmes, notamment les maladies de civilisation. «Pour moi, c'est une formidable médecine de la conscience, et quand on sait que santé et conscience vont de pair!, peut-être plus puissante que la médecine chinoise.» Pour ce généraliste lausannois qui pratique, entre autres, l'ayurvéda en complément à la médecine académique, «elle permet d'aller chercher les causes des maladies, dans le corps émotionnel et dans le mode de vie.» Et de confier: «J'ai moi-même guéri, grâce à l'ayurvéda, d'une pathologie pulmonaire importante par une prise de conscience suivie de modifications alimentaires et comportementales.»

Ainsi, contrairement à ce que l'on croit, cette médecine dite indienne ne serait pas que préventive. Respectivement directrice et responsable scientifique de la Swiss Ayurvedic Medical Academy à Vevey, la D<sup>re</sup> Simone Hunziker et le thérapeute Jean-Pierre Bigler confirment que «l'ayurvéda dispose d'outils diagnostiques, préventifs et thérapeutiques efficaces qui lui permettent de formuler des pronostics fiables. Même si elle est réputée pour son efficacité dans le traitement des pathologies chroniques, elle se révèle être tout aussi efficace dans de nombreuses pathologies aiguës.»

Des propos que partage également Pierre Baierlé, Dr en science védique et auteur de l'ouvrage *Ayur-Véda – Science de la joie* (Ed. Recto-Verseau): «L'ayurvéda apporte une approche préventive et thérapeutique d'une dimension et d'une profondeur illimitées, qui ouvrent à chaque personne une voie royale vers une santé véritable, un éveil de la conscience et la réalisation de soi.»

## «Une des trinités du cosmos»

Afin de mieux comprendre les mécanismes qui sous-tendent de telles perspectives, peut-être faut-il commencer par effectuer une «distinction fondamentale», comme le propose Lydia Bosson, auteur et directrice d'Usha Veda, école en ayurvéda et aromathérapie basée à Morges: «L'ayurvéda est un système de santé qui, pour en avoir observé et en connaître les mécanismes, est focalisé sur... la santé et non sur la maladie, comme l'est la médecine occidentale. Dès lors, connaissant les mécanismes de la santé, l'ayurvéda, dans le but de la rétablir, prend très au sérieux tout signe précurseur de déséquilibre, sans attendre qu'il s'installe.»

Equilibre, voilà sans doute le mot clé, en l'occurrence celui des trois *doshas* (*vâta*, Air et Ether; *pitta*, Feu et Eau; *kâpha*, Eau et Terre), fondements de l'ayurvéda. Selon le Dr Tauxe, «ces trois bioty-





Cette pratique ancestrale se focalise sur la santé et non sur la maladie. Les spécialistes guettent tout signe précurseur de déséquilibre dans le but de la rétablir.

pes (ce que l'on appelait anciennement «tempérament») sont la base de la compréhension de l'être humain, lui-même composé de trois corps (physique, émotionnel et mental), à leur tour subdivisés en trois principes de structure (os, par exemple), de transformation (métabolisme) et de mouvement (respiration) pour le premier; de type dépressif, colérique et agité pour le deuxième; etc. En ce sens, l'ayurveda – qui est une médecine causale, alors que la médecine occidentale est purement symptomatique, ce qui est parfois nécessaire quand le symptôme tuerait la personne – est une des multiples trinités que l'on trouve dans le cosmos.»

#### «Connaissance universelle»

Si, bien sûr, «l'objectif de l'ayurveda est l'équilibre de ces trois bioénergies de base que l'on trouve partout dans l'univers, dans les règnes minéral, végétal et animal, souligne aussi Lydia Bosson, l'approche ayurvédique est également sensuelle, dans la mesure où l'on travaille avec les cinq sens, chacun étant associé à un élément primordial: la Terre à l'odorat, le Feu à la vue, l'Eau au goût, l'Air au toucher et l'Ether à l'ouïe. Ainsi, quand on parle de massage à l'huile chaude, on travaille avec le toucher, donc l'élément Air, *vâta*, qui est une bioénergie froide, rugueuse et sèche; d'où ce traitement, chaud,

huileux et tendre.» Et la spécialiste d'insister sur le fait que «tout traitement ayurvédique a pour objectif de renverser le processus naturel de vieillissement, en diminuant *vâta* – qui augmente avec l'âge – afin qu'il ne soit pas en excès».

A bien comprendre, cette médecine, qui recourt à des remèdes naturels (sons, plantes et minéraux) pour une prise en charge globale de l'être, posséderait une dimension universelle. Chacun de leur côté, Pierre Baierlé et Lydia Bosson le confirment. Pour le premier, «l'ayurveda est une connaissance universelle qui s'applique à tous les êtres. Elle n'est ni orientale, ni indienne, même si le berceau de la tradition védique est situé dans l'Himalaya. Pour la seconde, «ni figée ni rigide, l'ayurveda est à comprendre dans son principe (une plante «chauffante», par exemple, permet l'augmentation de *pitta*). Cela n'a pas à voir avec l'Inde en soi: on peut faire de l'ayurveda avec des plantes de chez nous.»

Jef Gianadda

#### Retrouvez nos intervenants!

Dresse Simone Hunziker et Jean-Pierre Bigler  
(Swiss Ayurvedic Medical Academy):

[www.formation-ayurveda.ch](http://www.formation-ayurveda.ch) et [www.samayurveda.ch](http://www.samayurveda.ch)

Pierre Baierlé: [www.vedoham.org](http://www.vedoham.org)

Lydia Bosson: [www.usha.ch](http://www.usha.ch)

#### LE CLUB LECTEURS

*Générations Plus* vous propose un voyage comprenant à la fois des soins ayurvédiques et la découverte de sites enchanteurs dans l'ancienne Ceylan. Notre offre en page 81.