

THÈSE
pour le
DIPLÔME D'ÉTAT
DE DOCTEUR EN PHARMACIE
par
Emeline ORHAND-VANDERCAMERE

Présentée et soutenue publiquement le 27 juin 2012

LES COSMETIQUES ÂYURVEDIQUES Intérêts et limites

Président du jury : Mme Céline COUTEAU
Maître de Conférences de Cosmétologie

Membres du jury : Mme Laurence COIFFARD
Professeur de Cosmétologie
Directrice de thèse

Mme Marie-Cécile THORETTE
Pharmacien

INTRODUCTION.....	5
I. L'ÂYURVEDA	6
I.1 FONDEMENTS HISTORIQUES	6
I.1.1 <i>Médecine indienne antique</i>	6
I.1.1.1 La civilisation de l'Indus (2500-1500 avant J.-C.).....	6
I.1.1.2 La civilisation védique (1500-550 avant J.-C.)	7
I.1.2 <i>Médecine indienne classique</i>	9
I.1.2.1 Légende de l'origine de l'Âyurveda	9
I.1.2.1.1 Selon Caraka	9
I.1.2.1.2 Selon Sushruta.....	10
I.1.2.2 Principaux traités de l'Âyurveda	10
I.1.2.2.1 La Caraka Samhitâ	11
I.1.2.2.2 La Sushruta Samhitâ	11
I.1.2.2.3 Autres traités	11
I.1.3 <i>La médecine ayurvédique aujourd'hui</i>	12
I.1.3.1 En Inde.....	12
I.1.3.2 Dans le monde	13
I.1.3.3 En France.....	13
I.2 PRINCIPES DE BASE DE L'ÂYURVEDA.....	15
I.2.1 <i>Théorie des Trigunas : les trois forces</i>	15
I.2.2 <i>Les Panca Mahâbhûtas : les cinq éléments</i>	17
I.2.3 <i>Les Doshas : les trois humeurs</i>	20
I.2.4 <i>Les Dhâtus : les sept tissus du corps</i>	23
I.2.5 <i>Les Malas : les sécrétions et excréctions</i>	24
I.2.6 <i>Les Srotas : les canaux de circulation</i>	25
I.3 APPROCHE DE LA PATHOLOGIE SELON L'ÂYURVEDA.....	26
I.3.1 <i>Définition de la santé selon l'Âyurveda</i>	26
I.3.2 <i>Les Prakriti : les tempéraments</i>	26
I.3.3 <i>Les Nidâna : étiologies présumées des pathologies</i>	29
I.3.4 <i>Installation de la pathologie : la théorie des Tridoshas</i>	30
I.3.4.1 <i>Sancaya : Accumulation</i>	30
I.3.4.2 <i>Prakopa : Aggravation</i>	30
I.3.4.3 <i>Ksaya : Sédation</i>	31
I.4 REALISATION DU DIAGNOSTIC	31
I.4.1 <i>Les méthodes d'investigation classiques</i>	31
I.4.1.1 L'Aptodesha ou enseignement autoritatif	31
I.4.1.2 Le Pratyaksa ou observation directe	32
I.4.1.3 L'Anumâna ou inférence	32
I.4.2 <i>Les méthodes d'investigation post-classiques</i>	33
I.5 APPROCHE THERAPEUTIQUE	34
I.5.1 <i>Le but thérapeutique : rétablir l'équilibre</i>	34
I.5.2 <i>Quatre catégories d'approche</i>	34
I.5.3 <i>Les types de thérapies proposées</i>	35
I.5.3.1 Le goût : thérapie nutritionnelle.....	35
I.5.3.2 L'odorat	36
I.5.3.3 Le toucher : importance des massages	36
I.5.3.4 La vue	37
I.5.3.5 L'ouïe	37
I.5.4 <i>Mode d'action des drogues</i>	37
I.5.4.1 <i>Rasa</i>	38
I.5.4.2 <i>Vipâka</i>	39
I.5.4.3 <i>Vîrya</i>	39
I.5.4.4 <i>Guna</i>	40
I.5.4.5 <i>Prabhâva</i>	40
I.5.5 <i>La matière médicale</i>	41
I.5.5.1 Les drogues d'origine animale.....	41
I.5.5.2 Les drogues d'origine végétale	42
I.5.5.3 Les drogues d'origine minérale	44
I.5.6 <i>Remèdes et pharmacie</i>	44
I.5.6.1 Préparation des remèdes	45
I.5.6.2 Administration des remèdes.....	46
II. LES COSMETIQUES AYURVEDIQUES.....	48

II.1	LA PLACE DES PRODUITS COSMETIQUES DANS L'AYURVEDA.....	48
II.1.1	<i>La beauté selon l'Âyurveda</i>	48
II.1.2	<i>La peau</i>	48
II.1.3	<i>L'hygiène, la routine quotidienne et les cosmétiques</i>	50
II.2	EXEMPLES DE FORMULES.....	51
II.2.1	<i>Dentifrice</i>	51
II.2.2	<i>Pâte pour le nettoyage de la peau</i>	51
II.2.3	<i>Préparation pour régénérer la teinte de la peau</i>	52
II.2.4	<i>Préparation destinée à fortifier les cheveux</i>	52
II.2.5	<i>Préparation pour soulager les mains et les pieds des gerçures</i>	53
II.2.6	<i>Huile déodorante</i>	53
II.2.7	<i>Fard jaune</i>	54
II.3	SITUATION EN FRANCE AUJOURD'HUI.....	55
II.3.1	<i>Intérêt du public et des professionnels pour l'Âyurveda</i>	55
II.3.2	<i>Les créneaux de vente des cosmétiques âyurvédiques</i>	55
II.3.2.1	Internet	55
II.3.2.2	Instituts de beauté, parfumeries et salons de coiffure	62
II.3.2.3	Magasins bio	64
II.3.2.4	Pharmacies et parapharmacies.....	64
II.4	PROBLEMES POSES PAR LES COSMETIQUES AYURVEDIQUES.....	64
II.4.1	<i>Pharmaco- et cosmétovigilance</i>	64
II.4.2	<i>Les impératifs industriels</i>	66
II.4.3	<i>L'accès aux formulations</i>	67
II.4.4	<i>Une médecine traditionnelle indienne est-elle adaptée et/ou adaptable aux occidentaux?</i>	68
II.5	LA GAMME DE COSMETIQUES TAAJ	69
II.5.1	<i>Présentation</i>	69
II.5.1.1	Histoire de la marque.....	69
II.5.1.2	Philosophie et spécificités de la gamme	69
II.5.1.3	Les réseaux de distribution.....	71
II.5.2	<i>Les produits</i>	71
II.5.2.1	<i>La Crème anti-rides Kashemire®</i>	72
II.5.2.1.1	Description.....	72
II.5.2.1.2	Les actifs	73
II.5.2.1.3	Les effets revendiqués.....	73
II.5.2.1.4	Commentaires	74
II.5.2.2	<i>La Crème hydratante Kashemire®</i>	75
II.5.2.2.1	Description.....	75
II.5.2.2.2	Les actifs	76
II.5.2.2.3	Les effets revendiqués.....	76
II.5.2.2.4	Commentaires	77
II.5.2.3	<i>Jaïpure merveille apaisante®</i>	78
II.5.2.3.1	Description.....	78
II.5.2.3.2	Les actifs	79
II.5.2.3.3	Les effets revendiqués.....	79
II.5.2.3.4	Commentaires	80
II.5.2.4	<i>L'Eau micellaire de l'Himalaya®</i>	80
II.5.2.4.1	Description.....	80
II.5.2.4.2	Les actifs	81
II.5.2.4.3	Les effets revendiqués.....	81
II.5.2.4.4	Commentaires	82
II.5.2.5	<i>Regard de l'Himalaya®</i>	83
II.5.2.5.1	Description.....	83
II.5.2.5.2	Les actifs	83
II.5.2.5.3	Les effets revendiqués.....	84
II.5.2.5.4	Commentaires	85
II.5.2.6	<i>Le Gommage de l'Himalaya®</i>	86
II.5.2.6.1	Description.....	86
II.5.2.6.2	Les actifs	87
II.5.2.6.3	Les effets revendiqués.....	87
II.5.2.6.4	Commentaires	88
II.5.2.7	<i>Le Masque de l'Himalaya®</i>	89
II.5.2.7.1	Description.....	89
II.5.2.7.2	Les actifs	90
II.5.2.7.3	Les effets revendiqués.....	90
II.5.2.7.4	Commentaires	91

II.5.2.8	La Crème anti-âge de l'Himalaya®	93
II.5.2.8.1	Description	93
II.5.2.8.2	Les actifs	93
II.5.2.8.3	Les effets revendiqués	93
II.5.2.8.4	Commentaires	94
II.5.2.9	La Crème nourrissante Délicieuse®	95
II.5.2.9.1	Description	95
II.5.2.9.2	Les actifs	96
II.5.2.9.3	Les effets revendiqués	96
II.5.2.9.4	Commentaires	97
II.5.2.10	Le Laitaaj aux extraits d'aloès®	98
II.5.2.10.1	Description	98
II.5.2.10.2	Les actifs	99
II.5.2.10.3	Les effets revendiqués	99
II.5.2.10.4	Commentaires	100
II.5.2.11	La Crème mains Délicates®	101
II.5.2.11.1	Description	101
II.5.2.11.2	Les actifs	101
II.5.2.11.3	Les effets revendiqués	101
II.5.2.11.4	Commentaires	102
II.5.2.12	La Crème pieds detox®	103
II.5.2.12.1	Description	103
II.5.2.12.2	Les actifs	104
II.5.2.12.3	Les effets revendiqués	104
II.5.2.12.4	Commentaires	104
II.5.2.13	L'Huile de massage mille et un bienfaits®	106
II.5.2.13.1	Description	106
II.5.2.13.2	Les actifs	106
II.5.2.13.3	Les effets revendiqués	107
II.5.2.13.4	Commentaires	108
II.5.2.14	Le Soin régénérant du Kerala®	109
II.5.2.14.1	Description	109
II.5.2.14.2	Les actifs	109
II.5.2.14.3	Les effets revendiqués	110
II.5.2.14.4	Commentaires	111
II.5.2.15	Le Gel douche Bombaysque®	112
II.5.2.15.1	Description	112
II.5.2.15.2	Les actifs	112
II.5.2.15.3	Les effets revendiqués	112
II.5.2.15.4	Commentaires	113
II.5.2.16	L'Huile sèche Bombaysque®	114
II.5.2.16.1	Description	114
II.5.2.16.2	Les actifs	114
II.5.2.16.3	Les effets revendiqués	115
II.5.2.16.4	Commentaires	115
II.5.2.17	Le Baume lèvres mangue de Goa®	116
II.5.2.17.1	Description	116
II.5.2.17.2	Les actifs	117
II.5.2.17.3	Les effets revendiqués	117
II.5.2.17.4	Commentaires	117
II.5.3	Opinion personnelle sur les produits Taaj®	119
CONCLUSION		121
LISTE DES FIGURES :		123
LISTE DES TABLEAUX		124
BIBLIOGRAPHIE		125

INTRODUCTION

L'Âyurveda est une médecine traditionnelle présente en Inde depuis environ 5000 ans. Ancrée profondément dans la culture indienne, elle est reconnue par l'OMS comme véritable système de santé traditionnel.

Le terme « Âyurveda » provient du sanskrit, et est composé de deux mots :

-« ayus », qui signifie « la vie », ou plus précisément dans le sens qui lui est donné en sanskrit union du mental, du corps, des sens et de l'âme ;

-« veda », qui signifie « science » [27, 48].

L'Âyurveda est donc « la science de la vie ». Elle accorde une place importante à une certaine philosophie de vie, dans laquelle le corps, le mental, les sens et l'âme sont intimement liés.

Obéissant à des principes et des théories complexes, cette approche holistique de la santé connaît de nos jours un regain d'intérêt.

Depuis quelques années, on a vu apparaître dans les instituts de beauté, et plus récemment encore dans les pharmacies, des gammes de cosmétiques ayurvédiques.

Ceux-ci sont-ils conformes aux traditions ancestrales indiennes ? En quoi se différencient-ils des cosmétiques labellisés « bio » ? Que peuvent-ils apporter aux consommateurs occidentaux ? Ont-ils fait preuve de leur efficacité ?

Le but de ce travail est de s'intéresser à l'histoire et aux bases de l'Âyurveda, afin de pouvoir par la suite comprendre et découvrir les éventuels intérêts de ce type de cosmétiques.

Une gamme, Taaj[®], sera étudiée de façon plus détaillée. Celle-ci a été choisie en raison de sa distribution en pharmacie, et du fait de sa renommée.

I. L'ÂYURVEDA

I.1 FONDEMENTS HISTORIQUES

Les origines de l'Âyurveda sont si anciennes qu'il est difficile de les déterminer avec exactitude. Elles se situeraient vers 4000 ans avant Jésus-Christ [48].

I.1.1 Médecine indienne antique

I.1.1.1 La civilisation de l'Indus (2500-1500 avant J.-C.)

Les données les plus anciennes concernant la médecine indienne antique remontent à la civilisation de l'Indus (figure 1). Celle-ci fait partie des civilisations les plus anciennes et les plus grandes de l'époque (équivalente à celles d'Égypte et de Mésopotamie) [48, 52, 66].



Figure 1: Aire de la civilisation de la Vallée de l'Indus [95]

Des fouilles archéologiques dans les ruines de Mohenjo-Daro et d'Harappâ (les deux centres urbains les plus importants de la civilisation de l'Indus) ont révélé la présence dans les maisons et les bâtiments publics d'un emplacement réservé aux ablutions, parfois même d'une salle de bains entièrement aménagée ainsi que de cabinets d'aisance. Des systèmes de collecte des eaux usées, sans autre équivalent dans l'Antiquité, y ont aussi été découverts [50, 55]. Ceci laisse supposer un souci de l'hygiène peu commun pour l'époque, ainsi qu'une certaine avance par rapport aux autres civilisations.

De plus, certaines substances susceptibles d'avoir été utilisées en tant que remèdes ont été découvertes. C'est le cas de cornes d'un cervidé, le sambar, retrouvées sans aucun autre reste de l'animal. La poudre de cornes de sambar est toujours utilisée de nos jours dans la médecine traditionnelle indienne. Des feuilles de nimba (*Azadirachta indica*) également appelé neem ou margousier, des os de seiche, du bitume, appartenant à la Pharmacopée âyurvédique, ont également été mis à jour [48].

Bien que ces éléments aient pu être utilisés dans d'autres domaines que celui de la médecine (en particulier dans le cadre de pratiques magico-religieuses), ils peuvent quand même nous faire évoquer les prémices d'une médecine.

I.1.1.2 La civilisation védique (1500-550 avant J.-C.)

La chute brutale de la civilisation de l'Indus serait due à une invasion aryenne [55, 56]. Parmi les aryens, certains guerriers nomades abandonnèrent leur mode de vie et s'installèrent au nord de l'Inde. Leurs apports dans différents domaines contribuèrent, en se mêlant aux connaissances des autochtones, à la naissance de la civilisation indienne.

Bien avant d'avoir été consignés par écrit (1400-400 avant J.-C.), les hymnes védiques, regroupés en *Samhitâ* (ou « collections »), perpétués de manière orale, consistaient en des chants liturgiques, des formules sacrificielles ou magiques, ou

des invocations adressées aux divinités aryennes [22, 48, 66]. Parmi ces *Veda*, les premières traces de notions médicales sont retrouvées : des rudiments de physiologie et d'anatomie, ainsi que des références à des maladies et à des thérapeutiques.

Les *Veda* sont au nombre de quatre :

-*Rig-Veda*, le « savoir des strophes » ;

-*Sama-Veda*, le « savoir des mélodies » ;

-*Yajur-Veda*, le « savoir des formules sacrificielles » ;

-*Atharva-Veda*, le « savoir des charmes ».

Dans ce dernier, l'*Atharva-Veda*, sont évoquées des notions de santé, de maladies, de fertilité, de phytothérapie et d'anatomie.

Toute transgression à l'ordre du Monde, aux *Veda*, considérés comme des textes dictés aux hommes par les dieux, est suivie du courroux des divinités, qui se traduit par un déséquilibre de l'organisme, et donc une pathologie. Les affections sont donc l'œuvre des divinités offensées ou d'entités malfaisantes (démons, sorciers...).

La thérapeutique utilisée sera donc fondée sur des rites magiques, des prières, des incantations. Ceux-ci permettaient de suspendre les « punitions » divines, d'expulser les démons ou de briser les enchantements.

De nombreuses plantes sont utilisées pour renforcer l'efficacité des charmes curatifs. Cependant, leurs pouvoirs magiques sont vraisemblablement plus recherchés que leurs propriétés thérapeutiques.

La médecine védique se fonde donc principalement sur des notions médicales tirées de textes sacrés et s'établit sur des considérations magiques.

I.1.2 Médecine indienne classique

Héritière de la tradition védique, la médecine indienne classique s'est néanmoins orientée vers une doctrine empirique et rationnelle. Celle-ci s'est développée au cours des sept siècles précédant notre ère, pour constituer l'Âyurveda, un système médical cohérent.

Les documents relatifs à cette époque ont aujourd'hui disparu. Les textes médicaux les plus anciens, rédigés en sanskrit, sont de volumineux traités (*Samhitâ*), rédigés par Caraka et Sushruta, appelés respectivement *Caraka Samhitâ* et *Sushruta Samhitâ* [22, 48, 89].

I.1.2.1 Légende de l'origine de l'Âyurveda

Selon la philosophie hindoue, l'Âyurveda serait d'origine divine [19, 22, 48].

Las de voir l'humanité accablée de souffrances et de maladies, cinquante-deux sages (*Rishi*) se rassemblèrent aux pieds de l'Himalaya. Après de longs débats, ils décidèrent de remettre leur sort entre les mains d'Indra, le Maître des Immortels. Ce dernier avait acquis ses connaissances des Ashvin (médecins divins), qui les détenaient eux-mêmes de Prajâpati, le seul à les avoir reçues intégralement de Brâhma, le Créateur (figure 2).

I.1.2.1.1 Selon Caraka

Le sage Bhâradvâja fut choisi, en raison de son érudition, pour être celui qui approcherait Indra et implorerait son aide.

A son retour, il transmet son savoir aux autres sages, parmi lesquels figurait Punarvasu Atreya, qui enseigna à son tour l'Âyurveda à ses disciples, Âgnivesha, Bhela, Hârîta, Parâshara, Jâtukarana et Kshparapâni.

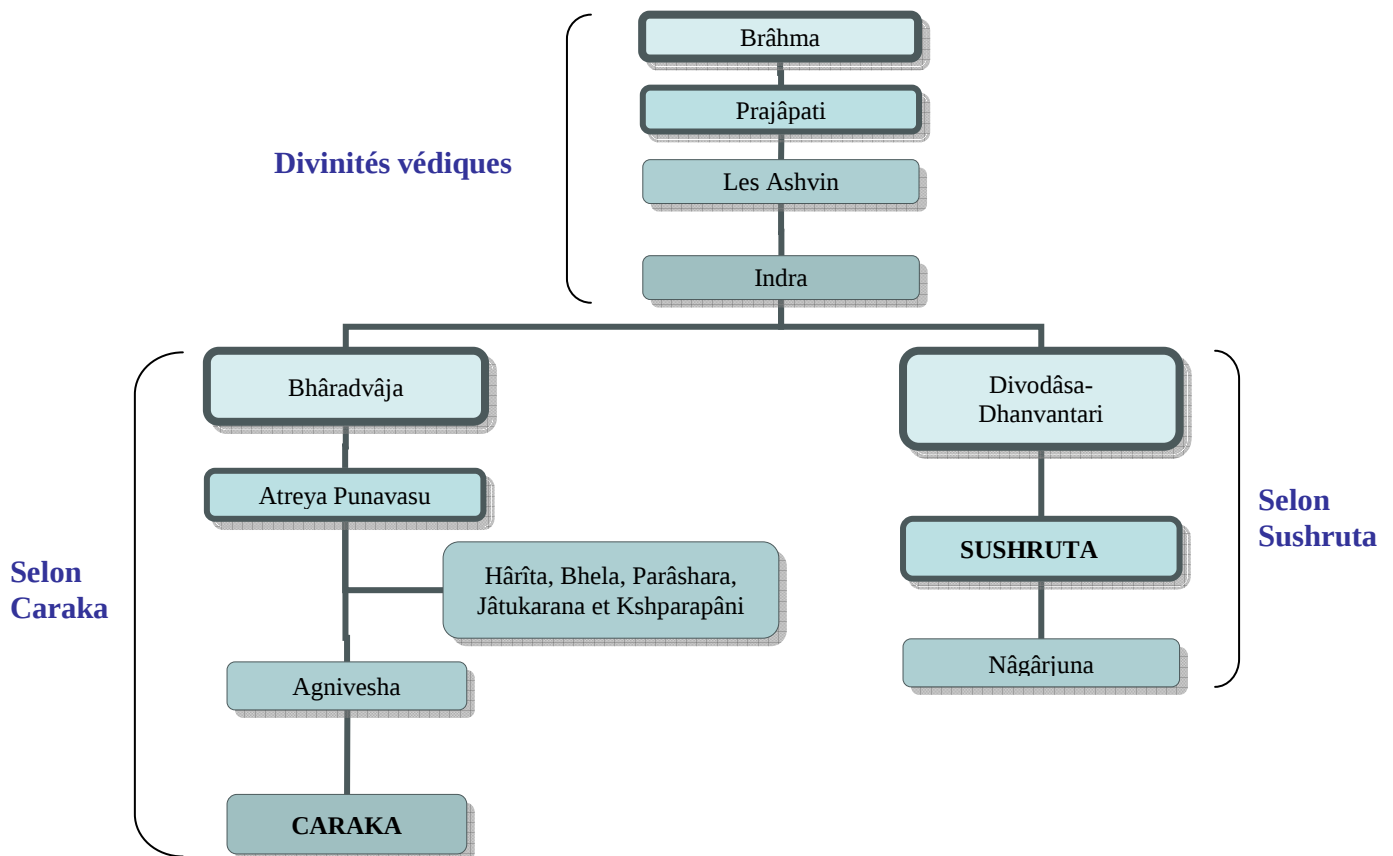


Figure 2: La transmission du savoir dans les légendes de l'origine de l'Âyurveda[16, 19, 22, 48, 66]

I.1.2.1.2 Selon Sushruta

Indra aurait transmis son savoir à Divodâsa, roi de Bénarès et incarnation du divin Dhanvantari. Après avoir été sollicité par un groupe de sages, parmi lesquels Sushruta, Divodâsa l'aurait ensuite enseigné aux hommes.

I.1.2.2 Principaux traités de l'Âyurveda

Traditionnellement, l'Âyurveda était, à l'origine, transmis oralement, de maître à disciple. Peu à peu, les connaissances furent consignées par écrit, et les érudits rassemblèrent le savoir âyurvédique sous forme de *Samhitâ*. Deux de ces importants traités font, aujourd'hui encore, autorité.

I.1.2.2.1 La Caraka Samhitâ

La *Caraka Samhitâ* serait une compilation de textes réalisée par Caraka, qui aurait reçu puis remanié l'enseignement d'Âgnivesha, entre 1000 et 500 avant J.-C. Dans ces textes, il expose l'ensemble des connaissances afférentes à la médecine générale : les principes de base (théories des *Tridoshas*, des *Sapta Dhatus...*), les techniques de diagnostic, les remèdes, etc. [22, 48, 50, 89]

I.1.2.2.2 La Sushruta Samhitâ

La *Sushruta Samhitâ* constitue, quant à elle, un recueil d'informations principalement d'ordre chirurgical. Les différentes opérations (telles les premières techniques de rhinoplastie) ainsi que les instruments utilisés y sont minutieusement détaillés. L'usage d'anesthésiques végétaux (ex. : *Cannabis sativa*) et de plantes aux propriétés antibiotiques y est également mentionné[22, 48, 50, 89].

I.1.2.2.3 Autres traités

Dès le X^e siècle, les deux traités cités précédemment ont fait l'objet de nombreux commentaires destinés à en clarifier et préciser le contenu.

D'autres traités ont néanmoins vu le jour[50]. Parmi eux, le plus célèbre est certainement l'*Ashtângahrdaya Samhitâ*, rédigé vraisemblablement au VI^e siècle par Vâgbhata. Nous pouvons également citer la *Bhela Samhitâ*, probablement encore plus ancienne que la *Caraka Samhitâ*, le *Mâdhavanidâna* de Mâdhavakara (VIII^e siècle) ou le *Siddhayoga* de Vrnda (XI^e siècle).

L'Âyurveda s'est ensuite peu à peu propagé, non seulement à l'Inde entière, mais à toutes les contrées dans lesquelles la culture indienne a été introduite par

l'intermédiaire du bouddhisme, et s'est même étendu jusqu'en Grèce et en Perse (actuel Iran).

I.1.3 La médecine ayurvédique aujourd'hui

Une fois fixées, les doctrines âyurvédiques ont été très peu modifiées.

I.1.3.1 En Inde

Aujourd'hui encore, l'Âyurveda reste en Inde une médecine très pratiquée. En effet, un demi-million de praticiens âyurvédiques travaillant dans 2860 hôpitaux et 22100 cliniques y sont recensés[45, 72].

Le gouvernement indien essaye de promouvoir ces systèmes de médecines traditionnelles. En 1969, a été mis en place le *Central Council for Research on Indian Medicine and Homeopathy* (CCRIMH), structure destinée à promouvoir les recherches scientifiques concernant l'Âyurveda, l'Unani, le Siddha, le Yoga, la naturopathie et l'homéopathie[54]. Il a ensuite été éclaté en quatre branches distinctes, parmi lesquelles le *Central Council for Research in Âyurveda and Siddha Medicines* (CCRAS). Les activités de ce dernier consistent en des études médico-botaniques, permettant de valider scientifiquement ou non les utilisations de certains remèdes traditionnels.

Actuellement, un projet de recueil du savoir hérité des médecines traditionnelles sur internet est en cours (TKDL : *Traditional Knowledge Digital Library*)[47, 81]. Son but est de promouvoir le commerce de remèdes indiens traditionnels, de leur donner une validité scientifique et de préserver et développer les connaissances.

Dans les 200 centres d'enseignement de la médecine âyurvédique se mêlent désormais le savoir traditionnel (étude des textes classiques en sanskrit) et les connaissances médicales et scientifiques actuelles[45].

I.1.3.2 Dans le monde

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît l'Âyurveda comme système de médecine traditionnelle. Elle estime que 80% de la population vivant dans les pays développés a recours à une médecine traditionnelle pour se soigner[56].

L'engouement des pays occidentaux pour les médecines dites « alternatives », en opposition à la médecine allopathique, participe à la diffusion de l'Âyurveda.

Pourtant, si la scène scientifique internationale se tourne aujourd'hui vers l'Âyurveda, c'est majoritairement pour son apport potentiel à la médecine allopathique. En effet, par l'étude des formules âyurvédiques, de nombreuses pistes s'ouvrent pour la découverte de molécules d'intérêt thérapeutique. La plus célèbre contribution de l'Âyurveda au développement de drogues modernes est l'exemple de *Rauwolfia serpentina*[27, 61, 63, 65]. Ses racines sont utilisées dans l'Âyurveda pour le traitement de l'hypertension, de l'insomnie et de la folie. Des recherches sur cette plante, réalisées en 1952, ont finalement conduit à l'isolement de la réserpine, commercialisée l'année suivante pour son action à la fois anti-hypertensive et tranquillisante. Plus récemment, la découverte de principes actifs extraits de *Commiphora wightii* (*guggulu* en sanskrit), les guggulipides, a ouvert la voie d'un nouveau type d'antihyperlipidémiques[22, 27, 61, 65].

I.1.3.3 En France

La médecine âyurvédique reste, en France, une médecine peu connue.

La première thèse de doctorat consacrée à ce sujet fut présentée à la Faculté de Médecine de Strasbourg en 1958 [18].

C'est d'ailleurs dans cette ville qu'a été fondée en 1984 la Société des Etudes Âyurvédiques [51]. Celle-ci essaye de favoriser l'étude de tous les aspects de l'Âyurveda, tant au niveau historique que scientifique.

Cependant, les diverses publications consacrées à ce sujet restent confidentielles, car souvent éditées dans des revues spécialisées et à faible tirage.

Comme dans la plupart des pays occidentaux, en France, l'intérêt du public pour l'Âyurveda peut s'expliquer par une certaine perte de confiance dans la médecine actuelle, qui n'apporte pas toujours aux patients les réponses qu'ils attendent. Ceux-ci se tournent alors souvent vers des médecines « alternatives » dans le but de trouver des solutions à leurs problèmes. L'Âyurveda étant une médecine traditionnelle, ils pensent qu'elle ne leur fait pas courir de risque, sans forcément savoir en quoi elle consiste exactement.

Il faut cependant rester vigilant. En effet, certains groupes et organisations n'hésitent pas à « profiter » de ce nouvel engouement et proposent toutes sortes de « thérapies » promettant longévité et santé et se revendiquant de médecines asiatiques traditionnelles. Cependant, bien qu'inspirées par ces techniques, elles sont souvent erronées et très éloignées. Ceci explique le fait que l'Âyurveda soit mentionné dans le Rapport de la Mission Interministérielle de Vigilance et de Lutte contre les Dérives Sectaires (MIVILUDES) de 2008, parmi les dérives pouvant être attachées aux pratiques non conventionnelles à visée psychothérapeutique.

I.2 PRINCIPES DE BASE DE L'ÂYURVEDA

L'Âyurveda est une médecine obéissant à des principes assez complexes, mais formant un système logique et cohérent. Ses principes de base sont néanmoins très différents de ceux qui régissent la médecine occidentale. Afin d'appréhender correctement ses principes thérapeutiques, il est nécessaire d'aborder les différentes notions nécessaires à la compréhension de l'Univers selon les conceptions âyurvédiques.

I.2.1 Théorie des Trigunas : les trois forces

La théorie âyurvédique de la Création explique comment les différents éléments ont été formés, et comment, à leur tour, ceux-ci ont donné naissance à la Terre et toutes les entités qui y sont présentes [19].

Au départ, la matière cosmique (*Prakriti*) est inerte et composée de 3 qualités (les *gunas*) :

- Sattva* : la vertu ;
- Rajas* : la passion ;
- Tamas* : l'ignorance.

L'intégralité de la substance nécessaire à la création est présente dans *Prakriti*, mais ne peut se manifester seule. En se combinant à *Purusa*, l'âme universelle, l'intelligence (*Buddhi Tattva*) et l'égo (*Ahamkara*) sont alors créés (figure 3). Selon l'équilibre des trois *gunas* qu'ils contiennent, ces deux derniers permettent la création du mental (*Manas*), des cinq sens d'acquisition de la connaissance (*Jnanendriya*), des cinq sens en mouvement (*Karmendriya*), et des cinq énergies des éléments (*Tanmatras*). Les *Tanmatras* sont les éléments non manifestés, les énergies, correspondant respectivement aux cinq éléments fondamentaux lorsqu'ils se manifestent (*PancaMahâbhûtas*) [50].

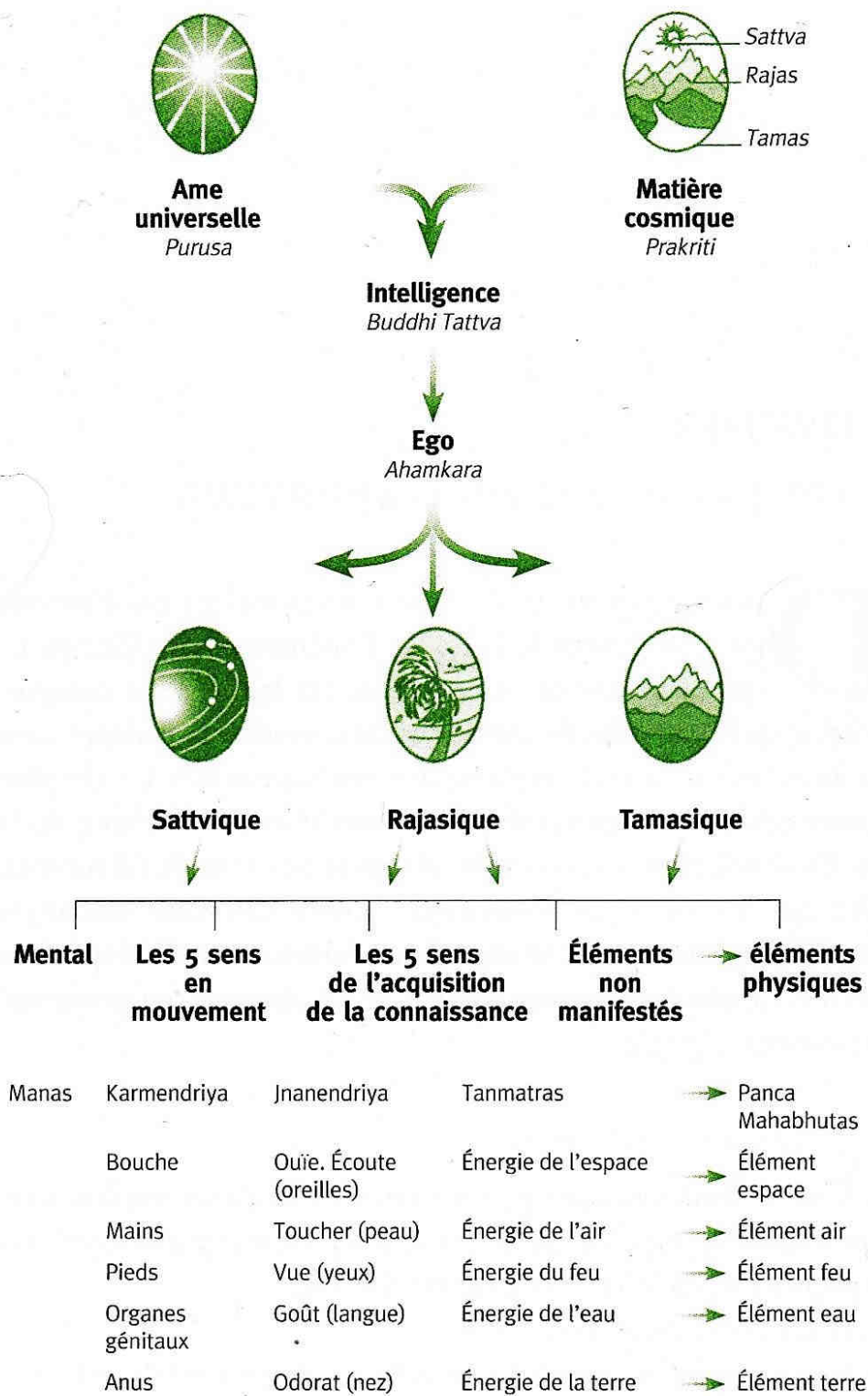


Figure 3: La théorie de la Création [19]

1.2.2 Les PancaMahâbhûtas : les cinq éléments

Les *PancaMahâbhûtas* (de *panca*, cinq et *Mahâbhûta*, élément) sont les cinq éléments de base composant la matière de la totalité de l'Univers [19,53, 68, 82, 88].

Il s'agit de :

-*Âkâsha* : l'éther ;

-*Vâyu* : l'air ;

-*Agni* (ou *Tejas*) : le feu ;

-*Ap* (ou *Jala*) : l'eau ;

-*Prthvi* : la terre.

Toute matière est donc constituée, en proportions différentes, de chacun des cinq *Mahâbhûtas*. L'homme (microcosme), considéré comme une réplique miniaturisée de l'Univers (macrocosme), se compose donc lui aussi de ces cinq éléments.

Chacun de ces éléments est caractérisé par ses propriétés physiques, ce qui permet de classer n'importe quelle entité présente sur terre en fonction de son élément prédominant.

De même, les cinq sens (*jnanendriya*), les organes sensoriels s'y rattachant (*adhisthâna*), les organes moteurs et les actions provoquées par ces derniers (*karmendriya*) peuvent être rattachés à un *Mahâbhûta*.

En effet, l'homme perçoit son environnement grâce à ses cinq sens, et absorbe la matière sous forme d'énergie. Ceci se traduit par une action par l'intermédiaire des organes moteurs. Par exemple, si l'homme entend une parole (élément *Âkasha*, l'éther), cela correspond au sens de l'ouïe et cela se fait grâce

à ses oreilles. L'homme peut ensuite décider de répondre, il fera donc usage de la parole, par l'intermédiaire de sa voix.

Les caractéristiques des éléments sont résumées dans les tableaux 1 à 5.

Âkasha (éter)	
Propriétés physiques	Doux, lisse, subtil, léger, sonore
Manifestations microcosmiques	Dans les organes creux Ex : cavités buccale et nasale, appareils respiratoire et digestif...
Essence pure (<i>tanmâtra</i>)	Son
Sens (<i>jnanendriya</i>)	Ouïe
Organes sensoriels (<i>adhisthâna</i>)	Oreilles
Organes moteurs	Voix
Actions (<i>karmendriya</i>)	Parole

Tableau 1: Résumé des caractéristiques d'Âkasha [19, 66, 68]

Vâyu (air)	
Propriétés physiques	Léger, mobile, subtil, frais, sec
Manifestations microcosmiques	Dans les souffles respiratoires et organiques Ex : respiration, battements du cœur, motricité gastro-intestinale...
Essence pure (<i>tanmâtra</i>)	Contact
Sens (<i>jnanendriya</i>)	Toucher
Organes sensoriels (<i>adhisthâna</i>)	Peau
Organes moteurs	Mains
Actions (<i>karmendriya</i>)	Préhension

Tableau 2: Résumé des caractéristiques de Vâyu [19, 66, 68]

Agni (feu)	
Propriétés physiques	Chaud, vif, lumineux, sec, léger, intense, subtil
Manifestations microcosmiques	Dans la chaleur animale Ex : Systèmes enzymatiques, métabolisme, température interne...
Essence pure (<i>tanmâtra</i>)	Forme, couleur
Sens (<i>jnanendriya</i>)	Vue
Organes sensoriels (<i>adhisthâna</i>)	Yeux
Organes moteurs	Pieds
Actions (<i>karmendriya</i>)	Marche

Tableau 3: Résumé des caractéristiques d'Agni[19, 66, 68]

Ap (eau)	
Propriétés physiques	Liquide, onctueux, frais, humide, mou, huileux
Manifestations microcosmiques	Dans les humeurs, les composants liquides Ex : Plasma, lymphe, urine, sécrétions salivaires et digestives...
Essence pure (<i>tanmâtra</i>)	Saveur
Sens (<i>jnanendriya</i>)	Goût
Organes sensoriels (<i>adhisthâna</i>)	Langue
Organes moteurs	Organes génitaux
Actions (<i>karmendriya</i>)	Procréation

Tableau 4: Résumé des caractéristiques d'Ap[19, 66, 68]

Prthvi (terre)	
Propriétés physiques	Lourd, dur, solide, stable, lent, dense
Manifestations microcosmiques	Dans les tissus solides Ex : Os, cartilages, muscles, tendons, dents, peau, phanères...
Essence pure (<i>tanmâtra</i>)	Odeur
Sens (<i>jnanendriya</i>)	Odorant
Organes sensoriels (<i>adhisthâna</i>)	Nez
Organes moteurs	Anus
Actions (<i>karmendriya</i>)	Excrétion

Tableau 5: Résumé des caractéristiques de Prthvi[19, 66, 68]

I.2.3 Les Doshas : les trois humeurs

De la théorie des *PancaMahâbhûtas* découle la théorie des trois *doshas*, ou humeurs [17, 19, 22, 52, 66, 82]. Ce concept constitue un axe fondamental dans la doctrine âyurvédique, et permet de différencier les éléments vivants des éléments non-vivants.

Les *Doshas*(figure 4) sont formés par la combinaison des cinq éléments de base:

- Vâta*, le vent, composé de *Vâyû* (l'air) principalement, puis d'*Âkasha* (l'éther) ;
- Pitta*, le feu (ou bile), composé d'*Agni* (le feu) principalement, puis d'*Ap* (l'eau)(ou de feu uniquement selon certains auteurs) ;
- Kapha*, l'eau (ou phlegme), composé d'*Ap* (l'eau) principalement, puis de *Prthvi* (la terre).

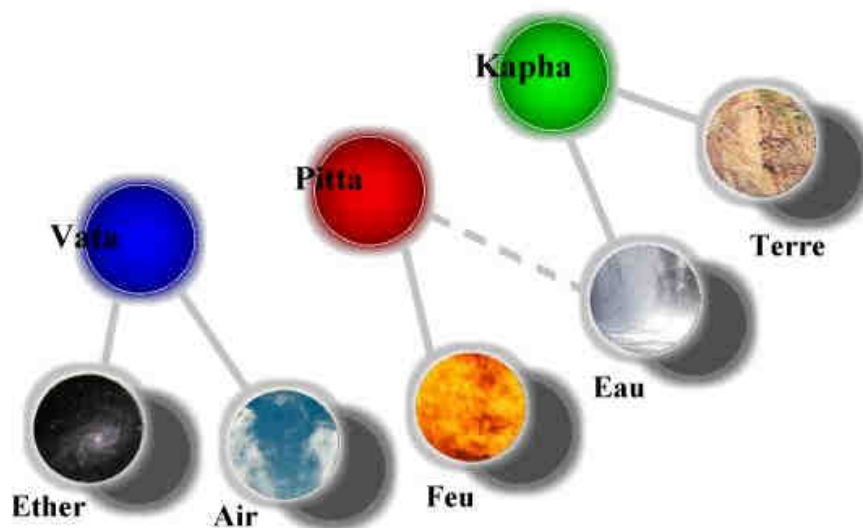


Figure 4: Constitution des *Doshas*[96]

Ces trois forces fondamentales, ou humeurs, gouvernent toutes les activités physiologiques du corps humain.

Chacun d'entre eux, à l'image des cinq éléments de base, possède ses caractéristiques propres (tableau 6). Ils correspondent également à des sites privilégiés dans le corps humain, sites où ils exercent leurs fonctions physiologiques (figure 5).

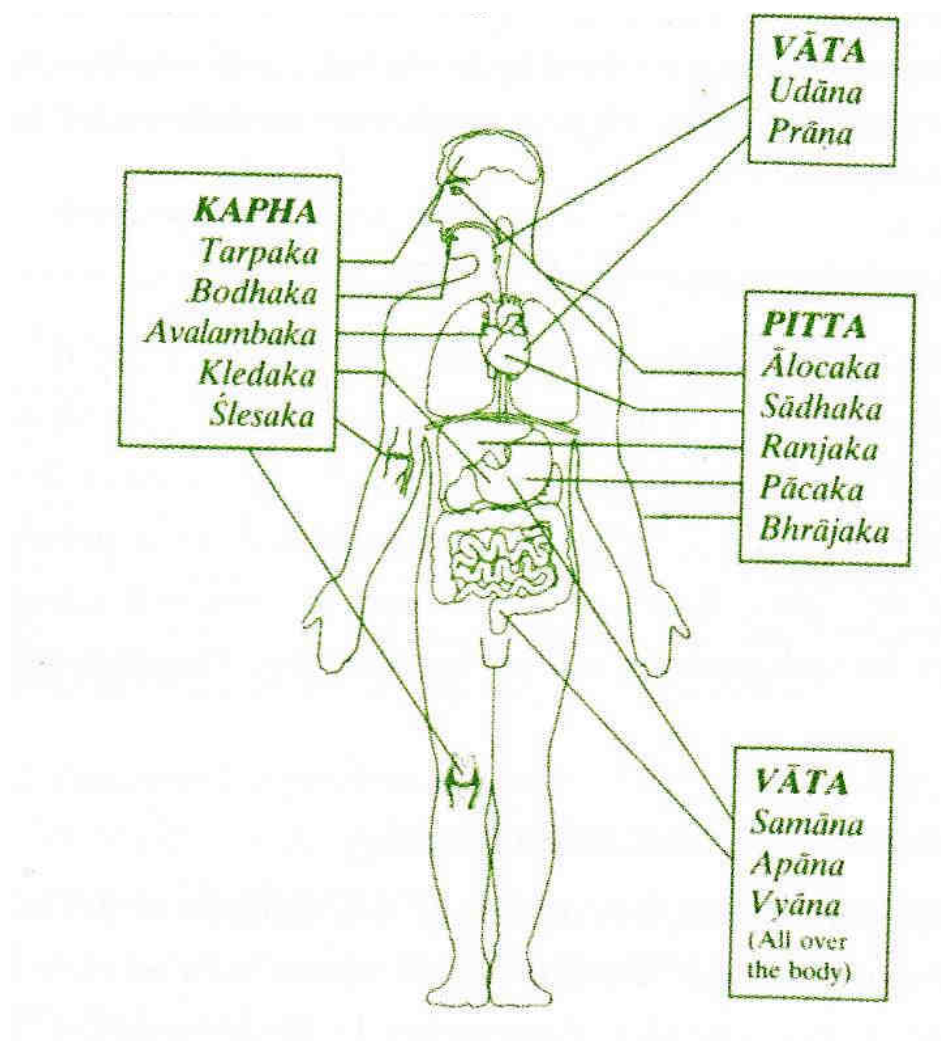


Figure 5: Localisation des *Doshas* et de leurs subdivisions [19]

Dosha	Siège	Qualités	Principales fonctions	Subdivisions et leurs localisations
Vâta	Intestins	Léger, froid, mobile, limpide, rugueux, sec	Gouverne les mouvements, le système nerveux et toutes les sensations à l'intérieur du corps	5 souffles : -PRANA (vital) : cœur, poumons, organes des sens, tête -UDANA (ascendant) : gorge, région ombilicale, tête, thorax -SAMANA (médian) : région ombilicale -APANA (descendant) : région pelvienne -VYANA (diffus) : cœur et reste du corps
Pitta	Estomac, duodénum	Chaud, amer, âcre, vif, huileux	Digestion, métabolisme, faim, soif, vue, pigmentation	5 feux : -PACAKA (digestif) : estomac et duodénum -RANJAKA (colorant) : foie et rate -SADHAKA (accomplissant) : cœur -ALOCAKA (visuel) : yeux -BRAJAKA (brillant) : peau
Kapha	Tissu conjonctif, ligaments	Onctueux, gélatineux, visqueux, lourd, lisse, doux, frais	Lubrification des articulations, hydratation de la peau, soutien et cohésion du corps	5 eaux : -KLEDAKA (humectante) : estomac -AVALAMBAKA (lubrifiante) : cœur -BODHAKA (sensitive) : langue -TORPAKA (agréable) : tête -SHLESAKA : articulations

Tableau 6: Siège, qualités, fonctions et subdivisions des *Doshas*[16, 19, 50, 53,66, 68]

1.2.4 Les Dhâtus : les sept tissus du corps

En Âyurveda, il existe sept tissus vitaux de base constituant notre organisme, nommés les *Sapta* (sept) *Dhâtus* [19, 22, 23,50,66].

Ils sont responsables de la cohésion des différents éléments du corps humain et assurent le bon fonctionnement de l'organisme et du métabolisme.

A l'image des *Doshas*, ils sont issus de la combinaison des cinq *Mahâbhûtas*. Ils sont élaborés dans le corps de façon séquentielle, et sont donc interdépendants.

Leur classification, selon leur origine et leur transformation est présentée dans le Tableau 7.

<i>Dhātu</i>		Elément(s) associé(s)	Fonction
<i>Rasa</i>	Plasma et lymph	<i>Ap</i> (eau)	Nourrit l'organisme
<i>Rakta</i>	Tissu sanguin	<i>Agni</i> (feu)	Maintient la vie
<i>Mamsa</i>	Tissus musculaires	<i>Prthvi</i> (terre)	Maintient la force et recouvre le squelette
<i>Medas</i>	Tissus adipeux	<i>Prthvi</i> (terre)	Nourrit les os et lubrifie les tissus
<i>Ashti</i>	Tissus osseux	<i>Prthvi</i> (terre) et <i>Vâyu</i> (air)	Soutient le corps
<i>Mâjja</i>	Moelle osseuse	<i>Ap</i> (eau)	Génère Shukra et remplit les os
<i>Shukra</i>	Tissus reproducteurs	<i>Ap</i> (eau)	Permet la procréation

Tableau 7: Les sept *Dhâtus* et leur fonction [19, 23, 66]

L'essence nutritive, provenant de la nourriture absorbée par l'individu sous l'action des *Agni*, les « feux » digestifs, alimente d'abord *Rasa*. Le liquide nutritif restant alimente ensuite le *Dhātu* suivant, *Rakta*. Ainsi, chaque *Dhātu* reçoit-il ses nutriments du *Dhātu* qui le précède, et nourrit-il celui qui le suit (Figure 6). La qualité et la quantité de chacun affectent donc ceux qui sont formés à sa suite.

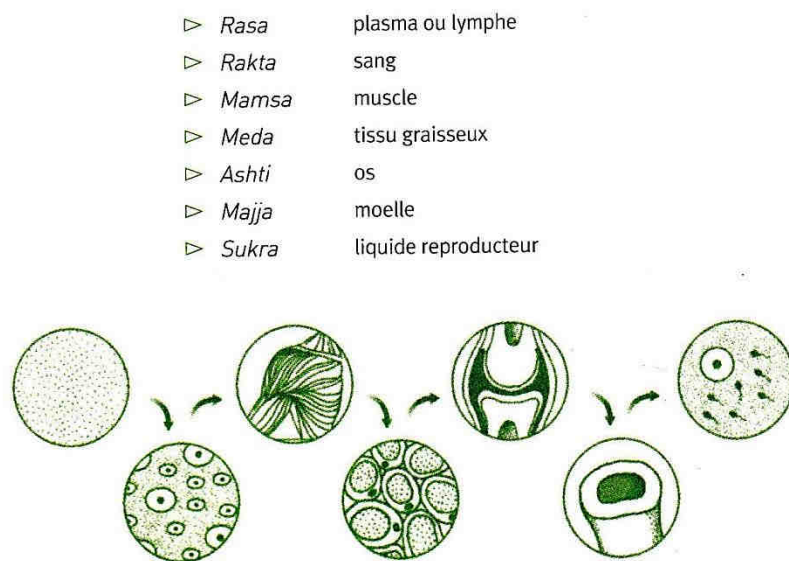


Figure 6: Les sept *Dhātus* [19]

Il existe également des produits secondaires des *Dhātus*, les *Upadhātus*, constituant les autres tissus du corps.

1.2.5 Les Malas : les sécrétions et excréti

Lors des différents processus de digestion et de transformation de l'essence nutritive en *Dhātus*, des déchets sont formés. Ceux-ci sont appelés *Malas* [19, 22, 23, 50, 66, 68].

Il en existe trois types principaux :

- les selles (*Purîsha*) ;
- l'urine (*Mûtra*) ;
- la sueur (*Sveda*).

Des perturbations organiques peuvent être provoquées par un déséquilibre du système formé par ces trois *Malas*, ou une mauvaise élimination de ceux-ci.

I.2.6 Les Srotas : les canaux de circulation

Les *Doshas*, les *Dhatus*, les *Malas*, ainsi que les aliments et l'essence nutritive, l'air, les impulsions nerveuses et les signaux provenant des sens sont véhiculés par des canaux de circulation, les *Srotas*[19, 22, 23, 66, 68]. Leur bon fonctionnement est donc essentiel au maintien d'un bon état de santé.

Les *Srotas* sont classés en treize catégories. Les trois premiers sont gouvernés par les trois *doshas* :

- Srota* de l'air, gouverné par *Vâta* ;
- Srota* de la nourriture, gouverné par *Pitta* ;
- Srota* de l'eau, gouverné par *Kapha*.

Les sept suivants sont au service des sept *Dhâtus*, et les trois derniers sont les systèmes d'élimination des *Malas*.

I.3 APPROCHE DE LA PATHOLOGIE SELON L'ÂYURVEDA

I.3.1 Définition de la santé selon l'Âyurveda

D'après la *Caraka Samhitâ*, la santé est définie comme « la parfaite harmonie du corps, des organes sensoriels, du mental et du Moi » [16].

Du fait de son approche holistique, l'Âyurveda considère donc la santé comme un état d'équilibre complexe entre tous les composants de l'organisme et du mental.

La santé, selon la définition âyurvédique, ne consiste donc pas en la seule absence de symptômes ou de pathologies, mais en un réel état de bien-être et de sérénité.

I.3.2 Les Prakriti : les tempéraments

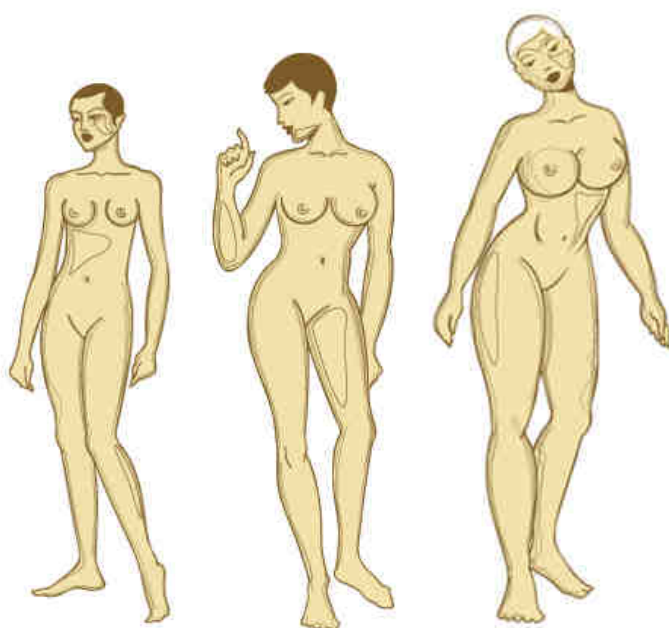
L'Âyurveda reconnaît un rôle primordial à la constitution physique et psychologique de chaque être humain.

Cette constitution est appelée *Prakriti*, ou tempérament.

Le *Prakriti* est défini dès la conception, par une combinaison unique des trois principes *Vâta*, *Pitta* et *Kapha*. Cette distribution des trois *doshas* est immuable pour chaque individu.

Selon le *Dosha* qui prédomine, chaque type de constitution aura des caractéristiques définies [19, 22, 26,53, 68].

Typiquement, les trois types corporels différents sont décrits (figure 7).



Type Corporel *Vâta*

Type Corporel *Pitta*

Type Corporel *Kapha*

Figure 7: Représentation des 3 types corporels classiques[97]

Les individus de type *Vâta* sont généralement petits et fins, avec un poids inférieur à la moyenne. Leur peau est sèche, rugueuse, leur chevelure plutôt brune et bouclée. Leurs yeux sont petits, marrons ou gris, leur visage long et anguleux.

Ce sont des personnes agitées et curieuses, détestant la routine et qui ont donc des activités et des opinions changeant rapidement. Ils sont nerveux, mais fragiles et timides. Ils parlent vite et beaucoup. Ils sont sensibles au froid et à la sécheresse.

Les individus de type *Pitta*, quant à eux, ont un corps et un poids moyens, harmonieux. Ils sont généralement blonds ou roux avec des yeux perçants, dans un visage triangulaire. Leur peau est douce et parsemée de taches de rousseur.

Ils sont souvent intelligents, déterminés, courageux et motivés, mais ont tendance à être perfectionnistes. Ils expriment leurs idées avec force. Ils sont plutôt irritables et jaloux et peuvent devenir facilement agressifs. Ils sont sensibles à la chaleur.

Enfin, les personnes de type *Kapha* sont généralement grandes et robustes, avec un poids supérieur à la moyenne. Leurs cheveux sont épais, bouclés et foncés, leurs yeux grands et noirs ou bleus. Elles ont souvent un visage carré ou rond. Leur peau a tendance à être grasse et pâle.

Elles sont calmes, tranquilles, mais souvent lentes. Elles sont prudentes et persévérantes. Ce sont des personnes qui recherchent la stabilité. Ces individus sont sensibles au froid et à l'humidité.

Selon les combinaisons des *doshas*, on obtient au total 7 types corporels (Tableau 8), classés en trois catégories :

- les constitutions de base, dans lesquelles un seul *dosha* prédomine ;
- les types duels dans lesquels on retrouve un *dosha* principal accompagné d'un second influençant l'individu ;
- la constitution équilibrée, ou tempérament idéal, dans laquelle les trois *doshas* sont parfaitement équilibrés.

Constitutions de base	<i>Vâta</i>
	<i>Pitta</i>
	<i>Kapha</i>
Types duels	<i>Vâta-Pitta</i>
	<i>Vâta-Kapha</i>
	<i>Pitta-Kapha</i>
Constitution équilibrée	<i>Sama</i>

Tableau 8: Les 7 types corporels [23, 68]

Selon sa constitution, chacun sera ainsi plus facilement prédisposé à certains types de pathologies.

I.3.3 Les Nidâna : étiologies présumées des pathologies

Selon Caraka, trois types principaux de causes, ou *Nidâna*, sont à l'origine de toutes les affections, qu'elles soient d'ordre somatique ou psychique [16, 19, 52, 88].

La première est *Prajnâparâdha*, ou erreur de jugement. Il s'agit d'un mauvais usage de l'intelligence se manifestant par le non-usage, l'abus ou l'usage erroné de la pensée, du corps, ou de la parole. Il peut ainsi s'agir par exemple du fait de trop travailler, trop parler, ou au contraire ne pas travailler ou ne pas parler du tout, ou d'actions motivées par de mauvaises intentions, la peur, une mauvaise hygiène alimentaire...

La seconde, *Asâtmyendriyârtha-Samyoga*, concerne une inadéquation dans la relation entre les organes des sens et leurs fonctions. Il peut s'agir d'un excès, d'une insuffisance ou d'une altération des apports sensoriels. Par exemple, pour le sens de la vue, ce peut ainsi être le fait de regarder de manière prolongée une forte source lumineuse, de demeurer pendant une longue période dans une pièce trop sombre, ou d'assister à des scènes déplaisantes ou terrifiantes.

Enfin, la dernière cause de maladie peut être *Kâla-Parinâma*, les variations saisonnières anormales.

En Inde, l'année se décompose selon 6 saisons de 2 mois chacune :

- le printemps, *Vasanta*, de février à avril ;
- l'été, *Grishma*, d'avril à juin ;
- la saison des pluies, *Varsha*, de juin à août ;
- l'automne, *Sharad*, d'août à octobre ;
- l'hiver, *Hemanta*, d'octobre à décembre ;
- les frimas, *Shishira*, de décembre à février.

Chacune de ces saisons correspond à un ou plusieurs *doshas* et *gunas*.

Des variations extrêmes de température, des conditions climatiques inhabituelles, des saisons peu définies, peuvent entraîner des problèmes de santé.

Chacune de ces trois grandes étiologies peut être à l'origine d'une perturbation des *doshas* ou des *gunas* (« qualités mentales »), entraînant ainsi l'installation d'un déséquilibre au sein de l'organisme et donc d'une pathologie.

I.3.4 Installation de la pathologie : la théorie des Tridoshas

Sous l'influence des *Nidâna*, les *Doshas* peuvent passer par trois phases successives [22, 66].

I.3.4.1 Sanchaya : Accumulation

Le *Nidâna* va d'abord entraîner une accumulation du *Dosha* vers son site de prédilection :

- Vâta* : en-dessous de la région ombilicale ;
- Pitta* : entre les régions cardiaque et ombilicale ;
- Kapha* : au-dessus de la région cardiaque.

I.3.4.2 Prakopa : Aggravation

La stimulation persistante par les *Nidâna* va ensuite conduire à un débordement du *dosha*. Celui-ci va alors se fixer, puis s'accumuler sur d'autres sites, où il deviendra pathogène et entraînera des manifestations symptomatiques.

Le déplacement des *doshas* hors de leur siège physiologique va altérer par obstruction les canaux, *Srotas*, responsables de l'alimentation des *Dhâtus* et de l'évacuation des déchets, *Malas*. S'ensuivent alors des perturbations métaboliques engendrant la formation de toxines. Ces dernières vont ensuite se répandre dans l'organisme par l'intermédiaire des *Srotas* qui n'ont pas été touchés.

I.3.4.3 *Ksaya* : Sédation

Certains *Nidâna*, parmi lesquels les remèdes, ont des propriétés antagonistes de celles du *dosha* exacerbé. Ils permettent alors un retour à l'équilibre et renvoient le *dosha* vers son siège physiologique.

I.4 REALISATION DU DIAGNOSTIC

I.4.1 Les méthodes d'investigation classiques

Selon les traités classiques, trois méthodes d'investigation générales permettent au médecin, le *Vaidya*, d'établir un diagnostic face à un patient [16, 19, 22, 23, 82].

I.4.1.1 L'*Aptodeshaou* enseignement autoritatif

Il s'agit de la totalité des connaissances héritées des anciens. Il englobe donc les textes védiques, les traités de référence, ainsi que les témoignages des sages.

Le *Vaidya* peut et doit s'en inspirer afin d'identifier la pathologie incriminée et mettre en œuvre le traitement approprié.

I.4.1.2 Le *Pratyaksa* ou observation directe

Cette méthode consiste à observer le patient, ses symptômes et les signes de la maladie. Pour cela, le médecin âyurvédique utilise tous ses sens : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût.

Il examine la couleur, l'état de la peau, des yeux, de la langue, des cheveux, et des ongles. Il détermine la forme et la localisation de plaies... Il apprécie également la constitution générale de l'individu par sa carrure, son aspect physique.

Il écoute le bruit de la respiration, ceux de l'appareil digestif, les craquements des articulations... Les intonations de la voix du patient peuvent également être, pour lui, source d'informations.

Par le toucher, il peut déterminer la nature de certains symptômes selon que la peau est chaude ou froide, sèche ou moite...

Les odeurs émanant du patient, de ses plaies, de sa sueur, de ses urines ou de ses selles, sont autant d'informations pour le praticien âyurvédique.

Exceptionnellement, le médecin peut goûter l'urine de son patient.

Un interrogatoire détaillé du patient et de son entourage est également préconisé. Celui-ci permettra de mettre en lumière le mode de vie, les antécédents personnels et familiaux, les facteurs environnementaux, la personnalité du patient... ainsi que les conditions d'apparition et d'évolution de la maladie.

I.4.1.3 L'*Anumâna* ou inférence

Il s'agit ici de présumer de l'origine de la pathologie en fonction des symptômes rapportés, selon un rapport logique.

Selon Caraka, « la fumée sur la montagne permet d'établir par inférence l'existence d'un feu, puisqu'il a auparavant été établi que la fumée provient toujours du feu ». De même, il est donc possible de déduire, par exemple, que des symptômes de type « brûlants » (fièvre, infection urinaire...) proviennent d'un excès de *Pitta*.

I.4.2 Les méthodes d'investigation post-classiques

Les méthodes précédemment citées ont peu à peu été enrichies par ce qu'on appelle les *Astasthâna Pariksha*, ou huit moyens d'évaluation [19, 23, 50, 53]. Ceux-ci sont :

- le pouls (*Nadî*) : sa qualité, sa régularité, sa force, sa vitesse ;
- l'urine (*Mûtra*) : sa couleur, sa consistance, sa fréquence ;
- les selles (*Purîsha*) : leur couleur, leur odeur, la présence de sang ou de mucus ;
- la langue (*Jihva*) : sa couleur, sa forme, ses anomalies ;
- les yeux (*Netra*) : leur couleur, leur forme, la vision, la sécheresse, la présence de boursouflures ;
- les bruits (*Shabda*) : ceux des intestins, du cœur, des poumons, des articulations, la voix ;
- la palpation (*Sparsha*) : température de la peau, sa souplesse, présence d'enflures, d'indurations;
- l'apparence physique (*Rupa*) : poids, taille, couleur de la peau, aspect des ongles et des cheveux.

Grâce à ces diverses méthodes d'investigation, le *Vaidya* repérera les *doshas* déséquilibrés, responsables de la maladie, ainsi que les *srotas* et les *dhatu*s impliqués. Il pourra ainsi mettre en place une thérapeutique appropriée.

Nous pouvons constater au travers de toutes ces méthodes que le raisonnement du *Vaidya* est basé sur des principes logiques et rationnels : observation, anamnèse, relation entre symptômes et pathologies en fonction des connaissances préexistantes.

En cela, nous avons affaire à un vrai système médical, et non pas un système archaïque laissant le champ ouvert à toutes sortes de pratiques charlatanesques ou magico-religieuses.

I.5 APPROCHE THERAPEUTIQUE

I.5.1 Le but thérapeutique : rétablir l'équilibre

Comme nous l'avons vu précédemment, la santé est, selon l'Âyurveda, un état d'équilibre entre les différents éléments constitutifs de l'individu.

Le but du *Vaidya* sera donc, quel que soit l'état de santé de son patient, de rétablir ou de consolider l'équilibre entre les différents *doshas*, *srotas*, *dhatu*s et *malas*.

I.5.2 Quatre catégories d'approche

Selon l'état de santé du patient et le stade d'évolution de la pathologie, il est possible de concevoir quatre sortes d'approches thérapeutiques [12, 16, 53] :

- *Prakritisthapani Chikitsa* : entretien de la santé ;
- *Roganashani Chikitsa* : traitement de la maladie ;

- *Rasavana Chikitsa* : restauration des fonctions normales, prévention des récurrences ;
- *Naishtiki Chikitsa* : thérapie spirituelle.

Le diagnostic et la constitution (*Prakriti*) du patient guideront le choix thérapeutique du praticien.

I.5.3 Les types de thérapies proposées

En médecine âyurvédique, les traitements symptomatiques sont très rares. En effet, comme nous l'avons vu précédemment, l'Âyurveda considère que toute pathologie est due à un déséquilibre. Il est donc logique que cette doctrine s'attache à rétablir l'équilibre défaillant, et ainsi à traiter l'origine de la pathologie.

Le traitement du patient s'inscrira dans un ensemble constitué non seulement d'un traitement médicamenteux, mais également de modifications du mode de vie, dont l'un des éléments essentiels est la nutrition [16, 17, 18].

Chaque remède possède ses qualités propres, son aspect, son odeur... permettant de déduire par complémentarité à quels déséquilibres il peut pallier.

Comme pour l'établissement du diagnostic, tous les sens sont utilisés en thérapeutique, et peuvent être associés entre eux au sein d'un même traitement [66, 68].

I.5.3.1 Le goût : thérapie nutritionnelle

Selon l'Âyurveda, les médicaments et les aliments diffèrent peu les uns des autres, dans le sens où ils agissent, « par l'intérieur », sur l'organisme.

L'équilibre nutritionnel est l'un des piliers de l'Âyurveda. Il est d'ailleurs préconisé non seulement en cas de pathologie, mais également chez les individus sains dans le but de maintenir un bon état de santé.

La saveur des remèdes est donc un élément-clé dans le choix thérapeutique (cf. paragraphe I.5.4.1).

I.5.3.2 L'odorat

Les senteurs sont également utilisées en thérapie, selon le même principe que pour les saveurs, en stimulant ou en diminuant les *doshas*.

Les huiles essentielles sont, par exemple, utilisées plus pour leur odeur que pour d'autres propriétés.

I.5.3.3 Le toucher : importance des massages

Les massages âyurvédiques sont de plus en plus connus à travers le monde.

Ils permettent de stimuler, par l'intermédiaire d'une action au niveau de la peau, les différents tissus (*Dhâtus*).

Ils peuvent également aider le corps à éliminer les toxines, et à relancer la circulation dans des *srotas* précédemment obstrués. Tout comme en médecine occidentale, le massage peut ainsi, par exemple, être utilisé pour faciliter le drainage de la lymphe.

Pour les effectuer, on utilise fréquemment des huiles ou des préparations prévues à cet effet, dont les composants peuvent avoir des propriétés rétablissant l'équilibre de l'organisme.

I.5.3.4 La vue

Outre leur goût et leur odeur, les remèdes possèdent d'autres propriétés telles que leur aspect et leur couleur, permettant de rétablir un équilibre ou d'aggraver un déséquilibre.

Le fait de regarder des paysages, des images agréables, peut être bénéfique pour le patient.

I.5.3.5 L'ouïe

Des sons agréables, un environnement sonore calme, sont propices à un bon état de santé.

En résumé, l'utilisation d'un remède ou d'une thérapie découle logiquement des propriétés qu'il possède, permettant ainsi de ramener l'organisme et le mental à un état d'équilibre et de sérénité.

I.5.4 Mode d'action des drogues

Les principes pharmacologiques de l'Âyurveda ne sauraient s'expliquer, comme en médecine occidentale, par l'activité d'un principe actif au niveau d'un site d'action. Ils reposent, en fait, sur la composition qualitative et quantitative *Mahâbhûti* des drogues, c'est-à-dire la distribution de chacun des cinq éléments (éther, air, feu, eau, terre) au sein du remède utilisé.

Cinq grands principes peuvent être définis :

- Rasa* (saveur) ;
- Vipâka* (saveur post-digestive) ;
- Vîrya* (puissance) ;
- Guna* (qualité) ;
- Prabhâva* (pouvoir spécifique).

I.5.4.1 *Rasa*

La saveur des différents remèdes (*Rasa*) joue un rôle prépondérant dans le choix thérapeutique du *Vaidya*[16, 48, 49, 66]. Elles sont au nombre de six : *Madhura* (le sucré), *Amla* (l'acide), *Lavana* (le salé), *Katu* (l'âcre), *Tikta* (l'amer) et *Kashâya* (l'astringent). A titre d'exemple, *Madhura*, la saveur sucrée, est composée des éléments terre (*Prthvi*) et eau (*Ap*). Elle stimulera donc *Kapha*, *dosha* composé de ces 2 éléments, et soulagera *Vâta* et *Pitta* qui en sont dénués. Le tableau 9 détaille l'action de chaque saveur sur les *doshas*.

<i>Rasa</i>	Composition	Effet sur chaque <i>Dosha</i>		
		<i>Vâta</i>	<i>Kapha</i>	<i>Pitta</i>
<i>Madhura</i> (le sucré)	<i>Prthvi</i> (terre) + <i>Ap</i> (eau)	-	+	-
<i>Amla</i> (l'acide)	<i>Prthvi</i> (terre) + <i>Agni</i> (feu)	-	+	+
<i>Lavana</i> (le salé)	<i>Ap</i> (eau) + <i>Agni</i> (feu)	-	+	+
<i>Katu</i> (l'âcre)	<i>Vâyu</i> (air) + <i>Agni</i> (feu)	+	-	+
<i>Tikta</i> (l'amer)	<i>Vâyu</i> (air) + <i>Âkasha</i> (éther)	+	-	-
<i>Kashâya</i> (l'astringent)	<i>Vâyu</i> (air) + <i>Prthvi</i> (terre)	+	-	-

+ : aggravation du *Dosha*

- : soulagement du *Dosha*

Tableau 9: Composition et effets sur les *Doshas* des six saveurs [16, 22, 52]

I.5.4.2 Vipâka

Vipâka, la saveur post-digestive, correspond au goût des substances transformées après digestion et métabolisation [16, 22, 49, 66]. Son effet est retardé, alors que le *Rasa*, quant à lui, exerce son action dès son arrivée dans l'estomac.

Il existe 3 *Vipâkas* différents, découlant des *Rasa*(Tableau 10).

<i>Vipâka</i>	<i>Rasas</i> lui donnant naissance	Action sur les <i>doshas</i>
<i>Madhura</i> (sucré)	<i>Madhura</i> (sucré) Ou <i>Lasana</i> (salé)	Augmente <i>Kapha</i>
<i>Amla</i> (acide)	<i>Amla</i> (acide)	Augmente <i>Pitta</i>
<i>Katu</i> (âcre)	<i>Katu</i> (âcre) Ou <i>Tikta</i> (amer) Ou <i>Kashâya</i> (astringent)	Augmente <i>Vâta</i>

Tableau 10: Origine et action des *Vipâkas* [16]

I.5.4.3 Vîrya

Le concept de *Vîrya*, quant à lui, reflète la puissance avec laquelle la drogue agit. C'est d'ailleurs cette notion qui permettra les ajustements nécessaires concernant le dosage du remède [16, 22].

Les auteurs classiques ne reconnaissent pas tous le même nombre ni la nature des *Vîrya*. Huit d'entre eux sont le plus fréquemment rencontrés [16] :

- Laghu* (léger) ;
- Guru* (lourd) ;
- Shita* (froid) ;
- Usna* (chaud) ;
- Snigdha* (gras) ;
- Rûksa* (sec) ;
- Manda* (lent) ;
- Tiksna*(vif).

I.5.4.4 *Guna*

Les *Gunas* correspondent aux qualités des substances et leur sont inhérentes (cf. I.2.1). Ils ne possèdent pas de propriétés intrinsèques, mais sont néanmoins responsables des pouvoirs thérapeutiques des remèdes [16].

Quarante et un *Gunas* sont recensés, répartis en quatre groupes [66].

On distingue :

- 20 *Gurvâdi Gunas* : qualités physico-pharmacologiques ;
- 10 *Parâdi Gunas* : qualités para-pharmacologiques ;
- 5 *Vishista Gunas* : qualités spécifiques ;
- 6 *Âdhyâtmika Gunas* : qualités psychologiques.

I.5.4.5 *Prabhâva*

L'activité de certaines substances ne peut être expliquée par les quatre principes détaillés ci-dessus. Leurs propriétés thérapeutiques sont alors expliquées par le concept de *Prabhâva*, signifiant « action spécifique » [16, 22].

Cette notion explique également que deux remèdes ayant des principes pharmacologiques identiques puissent avoir une activité thérapeutique différente.

I.5.5 La matière médicale

Selon Caraka, toute substance peut être utilisée dans un but thérapeutique, il suffit de l'utiliser de manière appropriée [16].

Grâce à cette notion et à l'enrichissement que l'Âyurveda a connu au cours des siècles, des milliers de substances ont été recensées comme étant utilisées par les praticiens âyurvédiques.

Caraka a distingué 3 types de drogues selon leur origine:

-*Jângama* : capable de bouger, animé, ce qu'on pourrait donc traduire par drogues d'origine animale ;

-*Oudbhida* : incapable de bouger, ce qui correspond aux drogues d'origine végétale ;

-*Pârthiva* : drogues d'origine minérale.

I.5.5.1 Les drogues d'origine animale

Diverses espèces du règne animal alimentent la Pharmacopée âyurvédique.

Parmi les substances encore couramment utilisées de nos jours, on trouve principalement le lait et ses dérivés dont le yaourt, le beurre, et le *ghee* (également appelé beurre clarifié), le miel, mais également parfois la chair de poisson ou la viande, le sang, la moelle osseuse [16, 17, 23, 49].

Traditionnellement, il est possible d'utiliser d'autres substances telles que la bile, l'urine, la graisse, la peau, l'os, la corne, les excréments...

Tous ces éléments doivent être prélevés sur des animaux sains et ayant atteint l'âge adulte.

Cependant, bien que nombreux et variés, les produits d'origine animale ne sont que peu employés, et sont le plus souvent utilisés en tant qu'adjuvants dans des remèdes complexes.

I.5.5.2 Les drogues d'origine végétale

Bien que les remèdes utilisés puissent leur origine dans les 3 règnes, la première place revient de loin aux substances d'origine végétale.

La diversité des climats (alpin, subalpin, tropical, subtropical, tempéré), ainsi que l'importance de la superficie du territoire indien permettent, en effet, à une flore particulièrement riche de pouvoir se développer [71].

Les toutes premières références à l'usage des plantes sont retrouvées dans le *Rig-Veda* et l'*Atharva-Veda*. Par la suite, la *Caraka Samhitâ* recense une liste de 341 substances d'origine végétale, qu'elle classe en 50 groupes selon leurs propriétés thérapeutiques [22, 27, 48]. La *Sushruta Samhitâ* dénombre, quant à elle, 395 plantes médicinales.

Aujourd'hui, 700 espèces seraient utilisées dans les différentes préparations âyurvédiques [69]. Leur recensement et leur identification ont cependant été rendus difficiles du fait de la transmission orale du savoir âyurvédique (d'où une insuffisance de descriptions botaniques précises), ainsi que par le fait que plusieurs noms sanskrits désignent parfois une seule et même espèce. Par exemple, le ricinier, *Ricinus communis* est connu à la fois sous les noms de *Chitravîja* (ayant des graines colorées), *Triputiphala* (avec fruits trilobés) et *Vâtâri* (l'ennemi des rhumatismes) [66].

Les traités de Caraka et Sushruta donnent également des indications précises concernant les conditions de cueillette (la nature du sol et les saisons pouvant en

effet affecter l'efficacité des drogues), ainsi que de stockage et de conservation. Les plantes sont de préférence utilisées à l'état frais. Si ce n'est pas possible, elles seront séchées à l'air libre, puis débarrassées au maximum des matières organiques étrangères. Elles pourront, par la suite, être stockées dans des récipients soigneusement fermés, pour une durée maximale d'un an [16, 22, 66].

Parmi les plantes fréquemment utilisées en thérapeutique, on peut établir une liste non exhaustive présentée dans le Tableau 11 (pour certaines espèces, ne poussant pas sous nos latitudes, le nom vernaculaire français de la plante n'a pu être trouvé).

Nom latin	Nom vernaculaire
<i>Phyllanthus emblica</i>	amla ou amalaki
<i>Withania somnifera</i>	ginseng indien
<i>Aegle marmelos</i>	bael ou coing du Bengale
<i>Plumbago zeylanica</i>	dentelaire de Ceylan
<i>Ricinus comunis</i>	ricin
<i>Tinospora cordifolia</i>	
<i>Curcuma longa</i>	curcuma
<i>Terminalia chebula</i>	
<i>Piper nigrum</i>	poivre noir
<i>Azadirachta indica</i>	neem ou margousier
<i>Zingiber officinale</i>	gingembre
<i>Acorus calamus</i>	acore
<i>Glycyrrhiza glabra</i>	réglisse
<i>Centella asiatica</i>	gotu kola
<i>Aloe barbadensis</i>	aloe vera

Tableau 11 : Plantes fréquemment utilisées pour leurs propriétés thérapeutiques en médecine âyurvédique [19, 22, 27, 63, 66, 71, 87]

I.5.5.3 Les drogues d'origine minérale

Les minéraux sont également utilisés en thérapeutique âyurvédique. On retrouve notamment l'or, l'argent, le cuivre, le fer, le plomb, l'étain, ainsi que le sable, les pierres précieuses... [16, 64, 84]

Il est intéressant de noter que les métaux sont utilisés sous la forme de *Bhasma*, qui correspond à la transformation du métal en substance thérapeutique, ainsi « détoxifiée », et qui donnerait des particules de taille inférieure au micron. Cette transformation nécessite diverses opérations, suivant des protocoles complexes et longs à réaliser (jusqu'à plusieurs mois), comprenant généralement plusieurs étapes de broyage, de calcination, de macération avec des extraits de plantes ou de substances animales... [58, 64, 77, 84]

I.5.6 Remèdes et pharmacie

Paracelse disait, au XVI^e siècle « Rien n'est poison, tout est poison, c'est la dose qui fait le poison ».

Bien avant lui, Caraka faisait déjà ce type de constatation, tout en intégrant à la notion de dose celle de préparation et d'utilisation de la drogue. En effet, selon lui, tout poison, préparé de manière appropriée, peut s'avérer être un excellent remède. De même, un remède mal utilisé peut devenir un poison [16].

La préparation et l'administration des remèdes sont donc d'une importance capitale dans la médecine âyurvédique.

I.5.6.1 Préparation des remèdes

Traditionnellement, c'est le praticien lui-même qui prépare les remèdes qu'il prescrit. Cependant, les formules classiques sont souvent reprises, et parfois adaptées pour répondre à des besoins plus actuels, par les laboratoires qui n'hésitent pas à en assurer la production et la distribution à grande échelle.

Les préparations âyurvédiques peuvent être classées en quatre catégories[48] :

- les extraits (sucs et jus de plantes fraîches, poudres et pâtes, décoctions, macérations, infusions) ;
- les préparations à base de corps gras :généralement composées d'huile ou de beurre clarifié (*ghee*) ;
- les produits de fermentation (fermentations de plantes médicinales dans l'eau, fermentations de décoctions) ;
- les autres types de préparation :confections (gelées, confitures...), pilules, sirops...

Avant leur administration ou leur intégration à une préparation, certaines drogues, en particulier les plus toxiques (ex : l'aconit, les métaux), doivent être soumis à un traitement particulier, dénommé *Sodhana*, dont l'objectif est de réduire voire d'éliminer les effets indésirables [48].

La synergie et, à l'inverse, l'incompatibilité de certaines substances entre elles, concepts dont Caraka avait souligné l'importance, doivent également être prises en compte [22, 48].

I.5.6.2 Administration des remèdes

Le mode d'administration du remède est fonction de la localisation de l'affection et du type de remède choisi [22, 48].

Le traitement peut ainsi être administré par voie orale, topique, nasale, oculaire, auriculaire, anale, urétrale ou vaginale.

La posologie et le moment de l'administration seront à déterminer de manière très précise, en fonction des caractéristiques du patient, du remède, et de la pathologie traitée.

Nous pouvons donc conclure cette première partie consacrée à la médecine âyurvédique en disant qu'il s'agit d'une médecine traditionnelle ancestrale, qui a su s'enrichir de différents apports au cours des siècles.

D'origine magico-religieuse, l'Âyurveda a su évoluer et élaborer des principes complexes et cohérents, répondant à une logique qui n'est pas incompatible avec les connaissances scientifiques actuelles.

La richesse de sa gamme thérapeutique offre d'ailleurs de nouvelles voies de recherche pour les scientifiques, qui peuvent ainsi trouver de nouvelles molécules aux propriétés inexploitées.

Mais la complexité et la rigueur de cette discipline en font une médecine basée sur l'expérience et la formation de ses praticiens. Etre *Vaidya* ne s'improvise pas et nécessite un investissement important.

A l'heure actuelle, on voit néanmoins apparaître sur différents créneaux de vente des produits décrits comme âyurvédiques. Dernièrement, des cosmétiques de ce type ont fait leur entrée sur le marché français. Suivent-ils des formulations et des concepts traditionnels, ou n'ont-ils d'âyurvédique que la dénomination ? Nous allons essayer d'apporter une réponse à cette question dans la deuxième partie de ce travail.

II. LES COSMETIQUES AYURVEDIQUES

II.1 LA PLACE DES PRODUITS COSMETIQUES DANS L'AYURVEDA

II.1.1 La beauté selon l'Âyurveda

Nous l'avons vu précédemment, selon les conceptions âyurvédiques, le corps et l'esprit sont étroitement liés.

Selon l'Âyurveda, la beauté serait l'expression d'une vitalité interne [68]. Les tissus en bonne santé produiraient une substance appelée *Ojas*. Celle-ci donnerait à la peau son élasticité et sa brillance naturelles, et permettrait à l'individu de « dégager » une sorte d'énergie lui conférant une apparence heureuse, sereine, et une beauté intemporelle.

Beauté et santé étant dépendantes l'une de l'autre, la frontière entre cosmétiques et médicaments âyurvédiques est parfois ténue. Les cosmétiques sont très souvent mêlés aux soins dermatologiques.

II.1.2 La peau

La peau est le reflet de l'équilibre interne de l'organisme.

Caraka la décrit comme étant constituée de six couches [16], Sushruta de sept [26].

Quand le *Rasa Dhātu* (plasma et lymphe) est en équilibre, il nourrit correctement la couche la plus interne. Celle-ci est responsable de la fermeté de la peau, qui paraît alors jeune et souple [24, 26].

Les différents types de peau sont en rapport étroit avec les tempéraments, ou *Prakriti*. Ils s'apparentent aux types de peaux décrits dans la médecine occidentale, et sont présentés dans le Tableau 12.

Type de peau		Caractéristiques
Selon l'Âyurveda	Selon la médecine occidentale	
<i>Vâta</i>	Peau sèche	Peau sèche, rugueuse, fraîche, fine, terne Pores fins Sujette aux rides prématurées, aux cernes Bronze facilement
<i>Pitta</i>	Peau sensible	Peau douce, tiède, rougeâtre, brillante, claire, souvent ornée de taches de rousseur Pores dilatés dans la zone T Sujette aux réactions allergiques Rougit facilement Sensible au soleil et à la lumière
<i>Kapha</i>	Peau grasse	Peau grasse, épaisse, moite, élastique et bien hydratée Pores dilatés Sujette à l'acné Rides plus profondes mais plus tardives Bronze facilement

Tableau 12: Les grands types de peau et leurs caractéristiques [19, 26, 68]

II.1.3 L'hygiène, la routine quotidienne et les cosmétiques

L'hygiène quotidienne tient une place importante dans le mode de vie préconisé par l'Âyurveda [19, 23, 24, 59, 68].

La règle fondamentale des soins âyurvédiques de la peau est de la nettoyer, de la nourrir et de l'hydrater. Cette routine doit être respectée quotidiennement pour contrer les effets néfastes du stress, de l'environnement et le processus naturel du vieillissement.

Un nettoyage soigneux du visage et du corps est recommandé quotidiennement, de préférence avant de démarrer toute autre activité.

Le bain (*Sveda*) est pris dans de l'eau tiède, qui peut être additionnée de plantes aux propriétés purifiantes, et éventuellement de produits laitiers destinés à nourrir la peau.

Il est important de bien nettoyer le visage avec, par exemple, un savon à base de curcuma, ainsi que tous les organes des sens :

- les dents doivent être brossées (on utilise traditionnellement un bâtonnet de réglisse, de neem ou de cachoutier) et la langue nettoyée avec un racloir ;
- les yeux sont rincés et peuvent être maquillés grâce à du khôl ;
- les oreilles sont nettoyées, afin d'ôter le cérumen ;
- le nez est rincé.

Après cette toilette minutieuse, l'huile de massage est utilisée quotidiennement sur le corps et le cuir chevelu. En effet, elle maintient la souplesse de la peau, la nourrit, et permet ainsi de ralentir le processus de vieillissement cutané. Elle est également utilisée pour fortifier le cuir chevelu et permettre la pousse des cheveux.

Les cosmétiques font donc partie intégrante du quotidien âyurvédique. D'autres produits peuvent aussi être utilisés : des soins du visage, des gommages, le henné, connu pour colorer et protéger les cheveux, du rouge à lèvres, des parfums...

II.2 EXEMPLES DE FORMULES

Des formules traditionnelles de cosmétiques âyurvédiques sont difficiles à trouver, notamment pour les raisons que nous évoquerons ultérieurement. Un autre problème se pose également par le fait que, dans l'Âyurveda, la frontière entre cosmétiques et médicaments est assez mince.

II.2.1 Dentifrice

Afin de produire une bonne poudre dentifrice, l'Âyurveda recommande de brûler une noix d'arec séchée jusqu'à carbonisation, puis de la mélanger avec une quantité de cannelle en poudre équivalente à un quart de la quantité de noix d'arec [59].

II.2.2 Pâte pour le nettoyage de la peau

Pour nettoyer la peau, il est possible d'utiliser une pâte faite de réalgar *manahsilâ* (sulfure d'arsenic As_4S_4), d'orpiment *âla* (sulfure d'arsenic As_2S_3), de garance *mañjistha* (*Rubia cordifolia*.), de laque *lâksâ*, de curcuma *haridrâ* (*Curcuma longa*) et de *dâruharidrâ* (*Berberis aristata*) mélangés à du beurre clarifié et du miel [18].

L'utilisation du réalgar et de l'orpiment, également appelés respectivement arsenic rouge et arsenic jaune, peut surprendre. Pourtant, ces deux éléments sont traditionnellement utilisés en Âyurveda pour soigner les problèmes de peau[41, 86]. La toxicité de l'arsenic est reconnue. Il convient donc de rester prudent sur l'intérêt de type de préparation.

II.2.3 Préparation pour régénérer la teinte de la peau

« Pour régénérer la teinte de la peau, on utilise une excellente pâte composée de *kâlîyaka* (var. de *candana* : *Santalum sp.*), de *nâta* (syn. *Tagara* : *Delphinium brunonianum* Royle ou *Tabernaemontana coronaria* Br.), de noyau de mangue *amrâsthi*, de *hema* (syn. *Nâgakesara* : *Mesua ferrea* Linn.), de fer *kâlâyasa* et des trois myrobolans *varâ* (syn. *Triphalâ*) avec du jus de bouse de vache. »

Les trois myrobolans sont *tamalaki* (*Phyllanthus emblica*), *bibhitaki* (*Terminalia belerica*) et *haritaki* (*Terminalia chebula*), mélangés à parts égales [11, 18].

II.2.4 Préparation destinée à fortifier les cheveux

Pour réaliser cette préparation, il faut d'abord réduire en poudre un mélange en quantités équivalentes de :

- racine de *Glycyrrhiza glabra* (régλισse) ;
- racine de *Hybanthus enneaspermus* ;
- racine de *Marsdenia tenacissima* ;
- graines de *Sesamum indicum* (sésame) ;
- plante entière d'*Eclipta prostrata* (mahakanni).

La poudre obtenue est mélangée avec des quantités suffisantes de lait et de beurre clarifié, afin d'obtenir une pâte molle.

Celle-ci sera appliquée en quantité suffisante, directement sur les cheveux [70].

II.2.5 Préparation pour soulager les mains et les pieds des gerçures

Il faut, pour réaliser cette préparation, pulvériser et mélanger des quantités égales de sel marin et de fruit de *Randia dumetorum*.

Il faut ensuite ajouter des quantités suffisantes de beurre de bufflonne et de cire d'abeille jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Cette pâte sera appliquée en quantité suffisante sur les mains et les pieds pendant 7 jours. Elle atténuera les sensations de brûlures dues au froid et aux gerçures [69].

II.2.6 Huile déodorante

Les quantités indiquées pour réaliser cette préparation sont très importantes (un peu plus de 774 litres au total).

Pour fabriquer cette huile, il faut en premier lieu mélanger 3,072L de décoction de laque indienne (produite par la cochenille *Laccifer lacca*) à 3,072L de petit-lait de vache.

A ce mélange liquide, on ajoute une pâte faite de :

- 24g du fruit de *Foeniculum vulgare* (fenouil commun) ;
- 24g de rhizome de *Curcuma longa* (curcuma) ;
- 24g de racine de *Marsdenia tenacissima* ;
- 24g de racine de *Saussurea lappa* ;
- 24g de graines de *Vitex agnus-castus* (gattilier) ;
- 24g de rhizome de *Picrorhiza kurroa* (kurroa) ;
- 24g de racine de *Glycyrrhiza glabra* (réglisse) ;

- 24g de racine d'*Alpinia galanga* (galanga);
- 24g de racine de *Withania somnifera* (ginseng indien) ;
- 24g de duramen (partie interne du bois) de *Cedrus deodara* (cèdre de l'Himalaya) ;
- 24g de tubercule de *Cyperus rotundus* (souchet rond) ;
- 24g de bois de *Santalum album* (santal blanc).

On ajoute ensuite 768 litres d'huile de sésame (*Sesamum indicum*).

Le mélange obtenu est porté doucement à ébullition et sous agitation, pendant 5 jours. La partie constituée par le mélange de plantes doit être régulièrement surveillée afin d'évaluer la cuisson. L'huile obtenue est ensuite filtrée lorsqu'elle est encore chaude.

Elle a pour propriétés d'alléger *Vâta*, d'éliminer et de prévenir les odeurs corporelles désagréables et de rendre sa brillance à la peau.

Elle est utilisée en massages [91].

Cette préparation semble difficile à réaliser. En effet, les quantités nécessaires sont très importantes (même en divisant les quantités par 100, on obtiendrait plus de 7 litres de préparation). Les ingrédients nécessaires sont nombreux. De plus, cette huile nécessite plusieurs jours afin d'être réalisée.

II.2.7 Fard jaune

Le « fard jaune » est une pâte obtenue en frottant un morceau de racine fraîche de curcuma contre une pierre rugueuse.

Il est utilisé comme fond de teint, car il dore la peau, la rend lisse et dissimulerait les rides naissantes. Il est également utilisé comme pâte épilatoire [44].

II.3 SITUATION EN FRANCE AUJOURD'HUI

II.3.1 Intérêt du public et des professionnels pour l'Âyurveda

Il est très difficile de trouver des données précises sur l'utilisation et la vente de cosmétiques âyurvédiques en France. Ces produits restent encore relativement mal connus du public et des professionnels. Ils s'adressent donc généralement à des personnes « initiées » à l'Âyurveda, ou curieuses de découvrir de nouveaux produits.

II.3.2 Les créneaux de vente des cosmétiques âyurvédiques

II.3.2.1 Internet

La plupart de ces produits semble être vendue par le biais d'internet. De nombreux sites proposent, en effet, à la vente diverses gammes se revendiquant comme âyurvédiques.

Une recherche sur le moteur de recherche Google permet d'accéder rapidement à un nombre très important de revendeurs en ligne, aux noms souvent sans équivoque (par exemple : terra-ayurveda.com ; cosmétique-ayurvedique.fr ; ayurvedique.com ; biovedique.com ; artisanat-inde.com...). Ces distributeurs sont, pour certains, spécialisés dans les cosmétiques âyurvédiques, vendeurs de cosmétiques de toutes sortes, vendeurs de produits et remèdes âyurvédiques, ou de produits indiens...

On retrouve également certains produits vendus via de grands sites marchands tels que rueducommerce.fr, amazon.fr, priceminister.com..., ainsi que sur des sites de parapharmacie en ligne.

Les cosmétiques proposés sur internet sont variés. Il s'agit de soins pour le corps, le visage, les cheveux, de dentifrices...Des produits solaires commencent également à être proposés par différentes gammes.

L'origine des produits qu'on peut trouver sur internet n'est pas toujours claire. Certains sont fabriqués en France, mais d'autres sont importés d'Inde ou encore d'autres pays tels que les Etats-Unis, la Chine... De même, la composition de certaines gammes semble transparente, quand d'autres évoquent à peine un ou deux ingrédients actifs.

Nous savons que la vente sur internet, quelle qu'elle soit, et dans de nombreux domaines, pose souvent problème en termes de fiabilité et de traçabilité des produits vendus. Dans de telles conditions, il est donc difficile d'être sûr de la provenance, de la qualité, et de la sécurité de ces produits.

Certains de ces sites semblent sérieux. Ils proposent un maximum d'informations et sont prêts à en donner davantage en cas de besoin. C'est, par exemple, le cas du site terra-ayurveda.com, que j'ai contacté dans le cadre de cette étude et qui a répondu avec enthousiasme à certaines de mes questions. Ce distributeur propose plusieurs gammes de cosmétiques âyurvédiques : Omindia[®], Himalaya Herbal[®], Loren kadi[®] et Rosveda[®]. D'après leur site internet (rubrique : Qui sommes-nous ?), « *Les fournisseurs ont été choisis selon des critères très stricts :*

- de respect des normes européennes ;
- de processus de production irréprochables ;
- et de l'intégration dans leurs recettes d'ingrédients âyurvédiques naturels [...]

Conscients du flou qui règne autour des cosmétiques âyurvédiques, certains sites souhaitent ainsi prouver leur sérieux et la qualité de leurs services.

La composition des produits proposés à la vente y est détaillée. Certains d'entre eux sont présentés dans les Tableaux 13, 14, 15 et 16.

Produit	Actifs	Effets revendiqués
Dentifrice Ayurvédique Bio au Neem®	-Neem (<i>Azadirachta indica</i>) ; -Grenade (<i>Punica Granatum</i>) ; -Triphala (mélange à part égale des trois myrobolans : <i>Terminalia chebula</i> , <i>Terminalia bellerica</i> et <i>Phyllanthus emblica</i>).	Le Neem est traditionnellement utilisé pour se laver les dents et leur redonner leur éclat. La grenade protège et soulage les gencives sensibles. Le triphala contribue à nettoyer la bouche et à rafraîchir l'haleine. L'utilisation régulière de ce dentifrice ayurvédique prévient l'apparition de caries.
Savon Ayurvédique Bio Purifiant Neem et Curcuma®	-Neem (<i>Azadirachta indica</i>) ; -Curcuma (<i>Curcuma longa</i>).	Enrichi en huile de Neem, aussi appelé « la pharmacie du village » tant les propriétés curatives sont nombreuses, il protège l'épiderme grâce à son action antibactérienne puissante. Le curcuma, réputé pour ses vertus anti oxydantes, purifie le teint.
Baume de massage musculaire Bio®	-Eucalyptus (<i>Eucalyptus globulus</i>) ; -Citron (<i>Citrus medica limonum</i>) ; -Menthe des champs (<i>Mentha arvensis</i>) ; -Romarin (<i>Rosmarinus officinale</i>).	Les courbatures et les douleurs musculaires légères sont atténuées dès l'application de ce baume biologique apaisant. Son action rafraîchissante soulage les zones endolories, grâce aux huiles essentielles certifiées bio d'eucalyptus et de citron notamment.
Huile de massage régénératrice Bio®	-Huile de sésame (<i>Sesamum indicum</i>) ; -Citron (<i>Citrus medica limonum</i>) ; -Huile de noix de coco (<i>Cocos nucifera</i>) ; -Huile d'amande douce (<i>Prunus amygdalus dulcis</i>).	Rapidement absorbé et à la texture non grasse, seul un léger parfum perdure sur la peau après son utilisation, comme une aura de bien-être. Outre les séances de massage que cette huile âyurvédique participera à rendre agréable, les huiles végétales biologiques (huile de sésame, d'amande douce...) ont également de réelles propriétés pour hydrater l'épiderme.
Stick lèvres à la fleur de Lotus®	-Fleur de lotus (<i>Nelumbo nucifera</i>) ; -Beurre de cacao (<i>Theobroma cacao</i>) ; -Miel ; -Extrait de curcuma (<i>Curcuma longa</i>).	Un baume non collant enrichi en huiles essentielles et extraits de plantes biologiques, qui assurent une hydratation nourrissante et réparatrice aux lèvres sèches et abîmées. La fleur de lotus est utilisée pour ses propriétés hydratantes, apaisantes et nourrissantes. Le beurre de cacao a un arôme frais et rafraichissant, et des propriétés apaisantes. Le miel nourrit, hydrate et adoucit les lèvres. L'extrait de curcuma renforce les défenses naturelles de la peau contre les inflammations.

Tableau 13 :Exemples de produits de la gamme Himalaya Herbal®

Produit	Actifs	Effets revendiqués
Masque Purifiant Neem et Rose®	-Neem (<i>Azadirachta indica</i>) ; -Rose (<i>Rosa damascena</i>) ; -Fenugrec (<i>Trigonella foenum-graecum</i>) ; -Coriandre (<i>Coriandrum sativum</i>) ; -Curcuma (<i>Curcuma longa</i>) ; -Tulsi, ou basilic sacré (<i>Ocimum sanctum</i>) ; -Clou de girofle (<i>Eugenia caryophyllus</i>).	Les plantes, réduites en poudre très fines et combinées à l'eau de rose, forment un masque qui apporte une nouvelle luminosité au teint. C'est un soin apaisant et rafraîchissant qui traite les peaux sujettes aux imperfections.
Crème de jour Ayurvédique®	-Eau de rose (<i>Rosa centifolia</i>) ; -Huile de noix de coco (<i>Cocos nucifera</i>) ; -Tulsi, ou basilic sacré (<i>Ocimum sanctum</i>) ; -Amla (<i>Phyllanthus emblica</i>).	Utilisé en tant que crème de jour ou comme base de maquillage, le soin régénérant Omindia® laisse la sensation d'une peau fraîche et hydratée qui perdure tout au long de la journée. Sa formulation naturelle, à base de plantes ayurvédiques, telles que le basilic indien (Tulsi), participe à améliorer la tonicité de la peau et à réduire l'apparence des rides et ridules. D'une texture légère et non grasse, l'épiderme absorbe rapidement cette crème qui ne laisse pas de résidu en surface. Son parfum est subtil, discret et naturel.
Gel nettoyant au Tulsi®	-Tulsi ou basilic (<i>Ocimum basilicum</i>) ; -Jasmin (<i>Jasminum officinale</i>) ; -Vitamine C ; -Romarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>).	Le Gel Nettoyant Omindia® respecte l'équilibre naturel de la peau, ce qui permet son usage quotidien. Enrichie en vitamine C, en huile de basilic indien (aussi appelé <i>Tulsi</i>), en huiles essentielles de jasmin et de romarin, cette formulation unique vous permet de préserver un teint frais et net.
Soin Exfoliant Naturel®	-Eau de Neem (<i>Azadirachta indica</i>) ; -Amla (<i>Phyllanthus emblica</i>) ; -Eclats de noix (<i>Juglans regia</i>) ; -Huile de noix de coco (<i>Cocos nucifera</i>) ; -Huile de sésame (<i>Sesamum indicum</i>) ; -Huile de fenugrec (<i>Trigonella foenum-graecum</i>) ; -Huile de tournesol (<i>Helianthus annuus</i>) ; -Huile d'amande douce (<i>Prunus amygdalus dulcis</i>).	Issu de l'agriculture biologique, le neem est utilisé depuis des siècles en Inde, notamment pour son efficacité reconnue pour résorber les imperfections cutanées. Naturellement riche en vitamine C, l'amlà possède des vertus anti-oxydantes. En opérant un léger massage, les éclats de noix gomment en douceur et activent la régénération cellulaire. La combinaison d'huiles végétales nourrit l'épiderme pour éviter sa déshydratation.

Tableau 14 : Exemples de produits de la gamme Omindia®

Produit	Actifs	Effets revendiqués
Gel Aloe Vera naturel [®]	-Aloe vera (<i>Aloe barbadensis</i>)	Les vertus cicatrisantes et anti inflammatoires présentes naturellement dans la plante contribuent à protéger la peau des effets néfastes du soleil et des rayons ultra-violet. Ce produit a les propriétés suivantes : -protège des coups de soleil mineurs ; -calme et guérit les brûlures mineures et les petites irritations cutanées ; -stimule la régénération cellulaire ; -en application quotidienne, pour les peaux grasses et à problèmes, le gel Rosveda [®] traite et prévient l'apparition d'imperfections sur le visage tout en l'hydratant. -excellent après-rasage : ce cosmétique naturel est à la fois apaisant et cicatrisant. -apaisant après l'épilation à la cire, la crème dépilatoire.
Soin Ayurvédique contour des yeux anti-âge [®]	-Aloe Vera (<i>Aloe barbadensis</i>) ; -Noix de muscade (<i>Myristica fragrans</i>) ; -Bergamote (<i>Citrus aurantifolia bergamia</i>) ; -Coriandre (<i>Coriandrum sativum</i>) ; -Miel.	Cette formulation naturelle est spécifiquement conçue pour traiter la zone délicate du contour des yeux. L'association de l'Aloe Vera, hydratant, du miel, nourrissant, et de la coriandre, qui stimule la régénération cellulaire, redonne l'éclat au regard. L'action raffermissante est décuplée grâce à l'extrait de bergamote, préconisé pour les peaux matures et fatiguées. En plus de son parfum incomparable qui fait de chaque crème ayurvédique une véritable fragrance 100 % naturelle, la noix de muscade accélère la création de nouvelles cellules saines. En un mot, c'est un revitalisant et un tonifiant de premier choix.
Spray Solaire Naturel SPF 40 [®]	-Aloe Vera (<i>Aloe barbadensis</i>) ; -Réglisse (<i>Glycyrrhiza glabra</i>) ; -Oxyde de zinc ; -Acide lactique.	L'aloe vera constitue une protection contre les agressions extérieures et prévient les coups de soleil. La réglisse est un des meilleurs boucliers naturels contre les UV A et les UV B. Il prévient l'apparition des taches pigmentaires et agit comme un anti-oxydant puissant. L'oxyde de zinc est un des minéraux dont l'efficacité en matière de protection solaire est la plus probante. Il contribue également à accélérer le processus de guérison s'un coup de soleil mineur. L'acide lactique contribue à équilibrer le pH de la peau. Il a également des propriétés antibactériennes.

Tableau 15 : Exemples de produits de la gamme Rosveda[®]

Produit	Actifs	Effets revendiqués
Magnolia Ecran Solaire SPF 30 [®]	-Aloe vera (<i>Aloe barbadensis</i>) ; -Huile d'amande douce (<i>Prunus amygdalus dulcis</i>) ; -Huile de noix de muscade (<i>Myristica fragrans</i>) ; -Huile de jojoba (<i>Simmondsia chinensis</i>) ; -Beurre de karité (<i>Butyrospermum parkii</i>) ; -Magnolia (<i>Michelia alba</i>) ; -Papaye (<i>Carica papaya</i>) ; -Carotte (<i>Daucus carota</i>) ; -Safran (<i>Crocus sativus</i>) ; -Oxyde de zinc ; -Vitamine E.	Pour tous les âges, cette lotion est une haute protection aux rayons UVA et UVB. Pour 99% naturelle à base de glycérine végétale, d'huiles essentielles et beurre de karité, elle est enrichie d'extraits de plantes (papaye, graines de carotte, safran) et de vitamine E. Elle prévient l'irritation et les coups de soleil tout en nourrissant profondément la peau de ses actifs. L'huile essentielle de magnolia vous enveloppera d'une belle senteur ronde.
Crème Protectrice Santal-Olive [®]	-Beurre de karité (<i>Butyrospermum parkii</i>) ; -Huile de noix de muscade (<i>Myristica fragrans</i>) ; -Aloe vera (<i>Aloe barbadensis</i>) ; -Huile d'amande douce (<i>Prunus amygdalus dulcis</i>) ; -Huile de germe de blé (<i>Triticum vulgare</i>) ; -Huile de sésame (<i>Sesamum indicum</i>) ; -Huile d'olive (<i>Olea europaea</i>) ; -Santal (<i>Santalum album</i>) ; -Rose (<i>Rosa centifolia</i>).	Cette formule riche et non grasse revitalise la peau, améliore le teint et la texture en la purifiant. Elle la protège de la déshydratation saisonnière et des polluants tout en la nourrissant en profondeur.
Masque Réparateur Neem Basilic Sacré Thé vert [®]	-Neem (<i>Azadirachta indica</i>) ; -Thé vert (<i>Camellia sinensis</i>) ; -Basilic sacré (<i>Ocimum sanctum</i>) ; -Tea tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>).	Magique pour les peaux à tendance acnéique, cette recette ayurvédique nettoie les pores en profondeur de ses germes et bactéries. Les boutons disparaissent bientôt. La peau resplendit de nouveau.
Savon naturel Rose absolue et Miel [®]	-Rose (<i>Rosa centifolia</i>) ; -Miel ; -Neem (<i>Azadirachta indica</i>) ; -Basilic sacré (<i>Ocimum sanctum</i>) ; -Aloe vera (<i>Aloe barbadensis</i>).	La rose renforce le système immunitaire de la peau et la tonifie, le miel en favorise l'hydratation. Aloe vera, basilic sacré et neem ont des vertus antiseptique et cicatrisante. La fragrance est légère et romantique. Ce savon est aussi adapté aux plus petits.

Tableau 16 : Exemples de produits de la gamme Loren Kadi[®]

II.3.2.2 Instituts de beauté, parfumeries et salons de coiffure

Les cosmétiques âyurvédiques sont également distribués chez les revendeurs spécialisés dans l'esthétique.

En effet, la plupart des gammes commercialisées en France sont vendues en instituts de beauté, notamment ceux qui cherchent à proposer des produits à base d'ingrédients naturels et/ou bio.

Peu à peu, les parfumeries commencent également à distribuer ces produits, comme par exemple la chaîne Nocibé® qui propose à la vente la gamme Taaj®. Les produits de cette gamme seront étudiés ultérieurement.

Il existe aussi une gamme de produits capillaires âyurvédiques, Daynà®, qui est, à ce jour, la seule proposée en salons de coiffure. Le Tableau 17 présente quelques produits de cette gamme.

Produit	Actifs	Effets revendiqués
Paris – India Herbal Hair Cream 24h protection Crème protectrice pour les cheveux	- Aloe vera (<i>Aloe barbadensis</i>); - Carotte (<i>Daucus carota sativa</i>); -Huile de sésame (<i>Sesamum indicum</i>).	À base d’aloe vera (riche en vitamine C et E qui préviennent et réparent les agressions dues au soleil), de carotte (riche en bêta-carotène – ou provitamine A – vitamine de beauté qui renforce la résistance aux rayons ultraviolets), et d’huile de sésame (contient des facteurs de protection naturels, nourrissant et protégeant du dessèchement), la crème protectrice 24h de Daynà est délicatement parfumée au jasmin.
Paris – India Herbal Hair Oil Huile de soin et de beauté du cheveu et du cuir chevelu	-Huile de sésame (<i>Sesamum indicum</i>); - Basilic sacré (<i>Ocimum sanctum</i>); - Amla (<i>Phyllanthus emblica</i>); - Hibiscus (<i>Hibiscus rosa-sinensis</i>); - Brahmi (<i>Centella asiatica</i>).	L’huile porteuse est ici de l’huile de sésame (un antibactérien, antiviral et anti-inflammatoire naturel qui nourrit et hydrate le cuir chevelu en combinant des fonctions antipelliculaires). Comme principaux ingrédients végétaux, on y trouve du basilic sacré des Indes (un antiseptique et astringent naturel), de l’amlà (fruit naturellement riche en vitamine C qui lui donne des propriétés de tonique nutritif et régénérant), de l’hibiscus (qui stimule la repousse des cheveux et possède des actions antipelliculaires), du brahmi (plante purificatrice sanguin, utilisé en Âyurveda contre le vieillissement prématuré, la chute des cheveux, les problèmes de peau)
Indian Ayurvedic Hair & Body Transparent Soap Savon Transparent pour Corps et Cheveux	-Huile de coco (<i>Cocos nucifera</i>); -Huile de ricin (<i>Ricinus comunis</i>); -Huile de palme (<i>Elaeis guineensis</i>); - Neem (<i>Azadirachta indica</i>).	Ce savon prévient les irritations de la peau et du cuir chevelu et possède des propriétés nourrissantes et protectrices. À base d’agents lavants végétaux naturels, d’huile de coco, de ricin, de coton et de palme, ce savon sans détergent, délicatement parfumé, s’adapte aussi bien à la peau qu’aux cheveux. Idéal pour une utilisation quotidienne, la présence d’écorces de Neem lui donne des vertus antiseptiques et désinfectantes
Paris ~ India Herbal Shampoo Shampooing Non Moussant aux Plantes	- Noix de savon (<i>Sapindus mukurossi</i>); - Vétiver (<i>Vetivera zizanoides</i>).	Élaborée à partir de noix de savon (fruit du Soap Nut Tree ou Reetha), naturellement riche en saponines (agents lavant), la composition exclusive de ce shampooing sans détergent, nettoie le cuir chevelu, favorisant le retrait des excédents d’huile, tout en préservant la nature du cheveu. Idéalement conseillé après l’utilisation des huiles de soins capillaires Daynà, afin d’en conserver le maximum de bénéfices, le Paris ~ India Herbal Shampoo dépose, après rinçage, un léger parfum de Vétiver sur le cheveu.

Tableau 17 : Exemples de produits de la gamme Daynà®

II.3.2.3 Magasins bio

Les supermarchés et différents magasins bio proposent parfois à leurs clients des produits âyurvédiques au sein de leur rayon cosmétique. Ceci impose cependant que les produits concernés portent un label spécifique.

II.3.2.4 Pharmacies et parapharmacies

A ce jour, une seule gamme est proposée en pharmacies et parapharmacies : la marque Taaj[®].

II.4 PROBLEMES POSES PAR LES COSMETIQUES AYURVEDIQUES

II.4.1 Pharmaco- et cosmétovigilance

Selon une idée répandue mais bien entendu erronée, les médecines traditionnelles n'entraînent pas d'effet secondaire. Les écrits âyurvédiques affirment qu'un remède adéquat, administré de façon correcte et en ayant respecté toutes les précautions nécessaires, ne devrait d'ailleurs pas en provoquer. Cependant, si toutes ces conditions ne sont pas scrupuleusement respectées, des effets indésirables sont prévisibles [84, 85]. Ceci suppose donc une connaissance très approfondie de cette médecine indienne ainsi que du patient pour avoir recours à l'Âyurveda.

Certaines gammes de cosmétiques ayurvédiques étant fabriquées dans le respect des normes européennes, la cosmétovigilance s'applique à eux au même titre qu'aux autres cosmétiques distribués en France. En revanche, en ce qui concerne les produits utilisés sur le territoire français, mais achetés à l'étranger,

notamment par le biais d'internet, il est difficile de savoir ce qu'il en est, et quelles peuvent être les conséquences de leur utilisation.

Un autre problème posé par les remèdes âyurvédiques est celui des métaux lourds. En effet, certaines études, notamment américaines [35, 36], ont relevé des cas d'intoxication au plomb, suite à l'utilisation de ce type de traitement. D'autres ont noté la présence de mercure et/ou d'arsenic dans de nombreuses préparations [72, 73].

Nous avons vu précédemment (paragraphe I.5.5.2) que ces éléments pouvaient être des constituants de certains remèdes, notamment ceux que l'on appelle *Bhasma*. 35 à 40% des préparations âyurvédiques en contiendraient de façon intentionnelle [35, 7.]. Cependant, ils sont soumis à des règles de préparation strictes et contraignantes afin d'entraîner une détoxification. Celle-ci est-elle réellement efficace ? Les procédés préconisés sont-ils respectés et assurent-ils la sécurité du consommateur ?

Des remèdes à base de plantes ne contenant pas de métaux lourds dans leur formule de base ont été étudiés également [72, 73]. Il est apparu que nombreux étaient ceux qui contenaient du plomb, du mercure, de l'arsenic et/ou d'autres métaux. La présence de ces éléments pourrait être la conséquence d'une contamination environnementale des plantes (selon les règles âyurvédiques, les plantes doivent en général être cueillies là où elles poussent spontanément), ou alors d'une contamination lors de la fabrication (manque de contrôles et de respect de la qualité sur les chaînes de production).

Il faut néanmoins rester conscient du fait que ces études ont été réalisées à l'étranger. Elles portent sur des produits vendus sur internet[73], ou fabriqués en Asie du Sud et achetés dans différents magasins de Boston, donc aux Etats-Unis [72]. De même, 30% des remèdes âyurvédiques à base de plantes vendus en Angleterre contiendraient ce type d'éléments [72]. Aucune étude sur les produits disponibles en France n'a, à ce jour, été réalisée.

De plus, ces études ont été menées sur des remèdes, donc des produits administrés par voie générale, et non avec des produits cosmétiques. Les résultats obtenus ne sont donc peut-être pas significatifs de ce que l'on pourrait observer en France, mais appellent quand même à une certaine vigilance.

II.4.2 Les impératifs industriels

L'intérêt pour les médecines traditionnelles à travers le monde a conduit à un développement de la production industrielle de médicaments et de cosmétiques ayurvédiques. Ceci conduit inexorablement à de nouveaux impératifs qui n'étaient pas prévus lors de l'élaboration et de la rédaction des traités classiques.

A l'origine, les remèdes étaient des préparations magistrales, réalisées au cas par cas, en fonction de nombreux facteurs : symptômes, *doshas* perturbés, constitution du patient, conditions de vie, etc. [18] Les traitements pouvaient donc ainsi être ajustés au maximum si nécessaire. Il paraît donc illogique de produire ces remèdes en grand nombre et à large échelle.

Les méthodes de préparation traditionnelles sont longues et fastidieuses, et de nos jours, les médecins indiens ont pris l'habitude de prescrire de plus en plus de remèdes préparés à l'avance. De nombreux laboratoires ont donc investi ce créneau, et réalisent industriellement des préparations en utilisant des procédés plus modernes. Certains s'attachent néanmoins à respecter au maximum les recettes ancestrales.

L'évolution des médecines traditionnelles passe par leur adaptation au progrès. Depuis l'accession de l'Inde à son indépendance, les pratiques concernant la médecine ayurvédique ont été réglementées afin de limiter les pratiques « douteuses ». Plusieurs comités d'experts ont été consultés afin de simplifier et de standardiser les préparations [18].

L'industrialisation des préparations permet également d'imposer des normes de production garantissant la qualité du produit et donc la sécurité de l'utilisateur [75, 85].

II.4.3 L'accès aux formulations

Un autre problème posé pour la réalisation de préparations ayurvédiques est la difficulté d'accès aux formules traditionnelles.

En effet, la plupart des écrits sont en sanskrit, et leurs traductions sont rares. Ceci constitue un obstacle majeur pour les occidentaux souhaitant étudier et approfondir leurs connaissances de l'Âyurveda.

De plus, dans les traités classiques, l'identification précise des espèces botaniques citées pose souvent problème. Comme nous l'avons évoqué précédemment, la transmission orale du savoir ayurvédique n'a pas permis de garder des descriptions botaniques précises, et plusieurs mots sanskrits désignent parfois une seule et même espèce. Un même mot peut également s'appliquer à différentes plantes d'une même famille, ou à des plantes de familles différentes mais présentant des propriétés similaires. A ce jour, il reste encore un grand nombre de divergences d'interprétation des textes et des incertitudes au sujet de l'identification de certaines plantes [18].

Certains auteurs contemporains tiennent également à différencier les produits conçus selon les formulations traditionnelles, des mélanges de composés répertoriés dans la Pharmacopée ayurvédique [84]. Cependant, Caraka lui-même disait que, du fait de la nécessité d'adapter le traitement à chaque patient, la liste des formules proposées n'est pas exhaustive et qu'il est possible d'en imaginer une quantité infinie en raison du grand nombre de substances à propriétés thérapeutiques et de la multiplicité de leurs combinaisons [18].

II.4.4 Une médecine traditionnelle indienne est-elle adaptée et/ou adaptable aux occidentaux?

Il est important de rester conscient du fait que l'Âyurveda est une médecine qui a été, au cours des siècles, conçue par et pour des Indiens. Elle est donc adaptée aux particularités de la population indienne, notamment en termes de types de peau, de cheveux. Le climat, les conditions de vie, les habitudes alimentaires et les pathologies auxquels sont confrontés les indiens ne sont pas les mêmes que les nôtres. Les produits âyurvédiques sont-ils donc susceptibles de convenir à la population française ? Est-il possible de les adapter aux besoins des occidentaux ?

En France, un autre problème se pose pour la diffusion et le développement de ces produits : la méfiance vis-à-vis de l'Âyurveda et sa méconnaissance par les professionnels de santé. Le pharmacien a, parmi ses obligations déontologiques, l'obligation de lutter contre le charlatanisme (article R.4235-10 du Code de la Santé Publique), et donc de s'assurer des propriétés des produits qu'il vend dans son officine. En cas d'absence de solides bases scientifiques pour sous-tendre les propriétés des remèdes âyurvédiques et de connaissances personnelles suffisantes, il préfère donc souvent les ignorer, plutôt que de risquer d'exposer ses patients à un quelconque risque.

II.5 LA GAMME DE COSMETIQUES TAAJ

II.5.1 Présentation

II.5.1.1 Histoire de la marque

Pendant dix ans, Stéphane Lévy a travaillé dans le domaine de la finance, jusqu'à ce que des événements personnels lui fassent éprouver le besoin de changer de vie. Sa quête de spiritualité et de sérénité l'a conduit à effectuer son premier voyage en Inde. Là, il a rencontré un Vaidya, le docteur Bhimtal, qui l'a initié à l'Âyurveda et à son mode de vie [30, 90].

Peu à peu, l'envie de créer une gamme de cosmétiques âyurvédiques adaptée aux peaux occidentales s'impose à lui. Entre octobre 2004 et fin 2006, il a monté son projet de commercialisation. En 2007, après trois ans de recherche et développement, la gamme Taaj[®] est enfin disponible en pharmacies et parapharmacies.

II.5.1.2 Philosophie et spécificités de la gamme

Les cosmétiques Taaj[®] sont fabriqués en Inde, dans un laboratoire situé sur les plateaux de l'Himalaya, mais ils sont conditionnés, testés sous contrôle dermatologique, et validés en France (certification Certipharm).

L'image que souhaite véhiculer la marque est celle de produits naturels, innovants, scientifiques et haut de gamme. Cependant, les produits Taaj[®] doivent rester accessibles et bénéficier d'un bon rapport qualité/prix (les prix de vente conseillés vont de 4,90€ à 32,80€ selon les produits).

Taaj[®] construit son image sur trois arguments :

- les savoirs hérités de l'Âyurveda ;

-un ingrédient central:l'eau de source de l'Himalaya, associée à des actifs naturels ;

-la beauté, comme philosophie et source de plaisir.

Les produits ne sont pas présentés comme des cosmétiques âyurvédiques à proprement parler, mais comme les « premiers soins cosmétiques inspirés de l'Âyurveda aux formulations exclusivement destinées aux peaux occidentales». Ceci laisse donc entendre qu'il ne s'agit pas de formules traditionnelles, mais qu'elles ont été adaptées, améliorées, afin de plaire à un public occidental.

Il s'agit de cosmétiques formulés à base d'eau de source de l'Himalaya. Cette eau aurait pour particularités son pH de 7,3 et sa richesse en oligo-éléments, en particulier en oxyde de silicium. Celui-ci est reconnu comme favorisant la synthèse d'acide hyaluronique, et permettrait donc de lutter contre le vieillissement cutané, ce qui en fait évidemment un atout dans une gamme de cosmétiques.

Dans son chapitre consacré aux nourritures et aux boissons, Caraka décrit l'eau provenant de l'Himalaya comme « saine et chargée de vertus » [16].

Les différents produits proposés dans cette gamme sont rattachés à des *doshas* en fonction de l'action qu'ils visent. Le site www.taaj.com propose d'ailleurs un test à réaliser, soi-même, en ligne, afin de déterminer son type de peau. Cependant, il faut noter que les produits sont tous rattachés à au moins deux des trois *doshas*, ce qui n'en fait pas des soins vraiment spécifiques à une personne, comme le préconise l'Âyurveda, mais plutôt des soins accessibles à une majorité de consommateurs.

Taaj[®] se revendique également comme une gamme de produits ayant pour particularité de tenir compte à la fois du physique et de l'émotionnel, grâce à la synergie des actifs végétaux et aux principes âyurvédiques.

II.5.1.3 Les réseaux de distribution

Au mois de novembre 2011, en France métropolitaine, Taaj[®] était distribué dans 1058 points de vente :

- 852 pharmacies ;
- 117 parapharmacies, dont 68 Parashop[®], 34 parapharmacies Géant Casino[®], 15 parapharmacies Leclerc[®] ;
- 58 grandes surfaces Monoprix[®] ;
- 11 parfumeries Nocibé[®] ;
- 20 spas et instituts de beauté (10 indépendants et 10 appartenant à la chaîne Ethnicia[®]).

Un institut de beauté situé à La Réunion, un sur l'île Maurice et un spa en Belgique proposent également ces produits.

La marque souhaite d'ailleurs commencer à s'exporter.

II.5.2 Les produits

La gamme Taaj[®] est composée de produits de soins destinés au visage et au corps.

Elle se divise en 3 sous-catégories, symbolisées chacune par une couleur différente de la feuille dessinée en haut du logo TAAJ[®] :

- la gamme Sérénité de couleur verte;

- la gamme Vitalité de couleur jaune;
- la gamme Sensualité de couleur rose (figure 8).



Figure 8: Les trois coloris des logos des gammes Sérénité, Vitalité et Sensualité

Les produits de cette gamme sont tous revendus comme formulés sans paraben et sans phénoxyéthanol.

Toutes les photos présentées dans cette partie sont tirées du site internet de la marque (www.taaj.fr).

Les effets revendiqués ont été retranscrits des conditionnements ou des notices accompagnant les produits.

II.5.2.1 La Crème anti-rides Kashemire®

II.5.2.1.1 Description

La crème anti-rides Kashemire® (figure 9) est présentée en tube de 50 mL.



Figure 9: Crème anti-rides Kashemire®

Elle appartient à la gamme Sérénité et est conseillée aux *doshas* Pitta et Vâta. Cette crème est décrite comme étant à la fois détoxifiante, nourrissante et raffermissante.

Il est conseillé de l'appliquer matin et/ou soir au niveau du visage et du cou.

II.5.2.1.2 Les actifs

L'action de cette crème est basée sur la présence d'extraits de :

- tournesol (*Helianthus annuus*);
- muscade (*Myristica fragrans*);
- coriandre (*Coriandrum sativum*);
- clous de girofle (*Syzygium aromaticum*);
- citron (*Citrus medica*).

II.5.2.1.3 Les effets revendiqués

II.5.2.1.3.1 Les effets sur la peau

« La Crème anti-rides Kashemire est ultra-hydratante*, raffermissante et corrige les signes visibles du vieillissement (rides installées, perte de fermeté et taches brunes). Sa formule originale, particulièrement riche en vitamines C et E, redynamise la peau de l'intérieur par activation de la microcirculation. La synergie des actifs utilisés (tournesol, clous de girofle, noix de muscade, coriandre et citron) maintient la jeunesse tissulaire et protège des agressions extérieures grâce à son action ultra-régénérante. Riche en vitamine E, le tournesol est reconnu pour son action raffermissante et ses effets hydratants*. La noix de muscade favorise l'assimilation des lipides et acides gras dont la mauvaise absorption est à l'origine des rides et le clou de girofle stimule les tissus lymphatiques. L'action anti-taches est renforcée par le citron qui agit

directement sur les kératinocytes dont le vieillissement est à l'origine de taches brunes. Votre visage gagne en luminosité et en fermeté, votre peau est détoxifiée, nourrie et lissée. »

*hydratation des couches supérieures de l'épiderme

II.5.2.1.3.2 Les effets sur l'humeur

« Les extraits de plantes et d'huiles essentielles utilisées dans la Crème anti-rides Kashemire sont reconnus pour leurs propriétés apaisantes. Ils procurent une réelle sensation de bien-être et de sérénité. Le clou de girofle fortifie et apaise l'esprit tandis que le citron réduit tout sentiment de tristesse et de fatigue. La coriandre quant à elle, gouverne le mental vers plus de réalisme et calme le système nerveux. Un sentiment immédiat de sérénité... »

II.5.2.1.4 Commentaires

Les actifs présents dans ce produit sont fréquemment utilisés dans les cosmétiques ayurvédiques.

En cosmétique occidentale, l'huile de tournesol est effectivement reconnue et utilisée pour ses propriétés émollientes et hydratantes [13, 79].

C'est un ingrédient que l'on retrouve par exemple dans la Crème Précieuse Immortelle[®] (L'Occitane en Provence) ou dans le Concentré Fermeté[®] (Caudalie).

L'huile essentielle de noix de muscade est connue pour ses propriétés stimulantes, purifiantes, et antimicrobiennes et est utilisée comme agent d'entretien de la peau [9, 13, 79].

La coriandre et le clou de girofle sont, quant à eux, plutôt utilisés comme agents masquants [79]. L'huile essentielle de coriandre est antispasmodique, stimulante et tonique [31]. L'activité anti-anxiété de cette plante a également été testée avec succès [42]. Le clou de girofle contient des composés phénoliques dont l'action anti-oxydante est prouvée [93]. Il est donc possible de penser qu'elle peut avoir un effet sur les rides.

Le citron est employé pour ses vertus tonifiantes [9, 79]. Son huile essentielle est stimulante et antiseptique. C'est un ingrédient que l'on retrouve pour ses effets raffermissants et drainants dans des cosmétiques tels que la Crème désinfiltrante effet froid® (Bionatural) ou le Concentré fermeté® (Caudalie).

Les effets revendiqués sur la peau pour cette crème sont donc tout à fait justifiés en ce qui concerne l'hydratation, le raffermissement, l'effet anti-rides.

Cependant, Taaj® parle du vieillissement des kératinocytes qui serait à l'origine de taches brunes. Ce sont en réalité les mélanocytes qui sont à l'origine de ce problème.

En ce qui concerne l'humeur, les huiles essentielles entrant dans la composition de la Crème anti-rides Kashemire® seraient plutôt stimulantes qu'apaisantes, à l'exception de la coriandre qui possède effectivement cette propriété.

II.5.2.2 La Crème hydratante Kashemire®

II.5.2.2.1 Description

Cette crème (figure 10) est proposée en tube de 50mL.



Figure 10: Crème hydratante Kashemire®

Elle fait partir de la gamme Sérénité et est conseillée pour les *doshas* *Pitta* et *Vâta*.

Elle est décrite comme une crème hydratante, à utiliser matin et soir, pour ses propriétés régénérantes, apaisantes et susceptibles de raviver l'éclat du teint.

II.5.2.2.2 Les actifs

L'activité de la Crème hydratante Kashemire® repose sur sa formulation à base d'huiles de tournesol (*Helianthus annuus*), de noyau d'abricot (*Prunus armeniaca*) et de germes de blé (*Triticum vulgare*).

II.5.2.2.3 Les effets revendiqués

II.5.2.2.3.1 Les effets sur la peau

« La crème hydratante Kashemire est apaisante, non grasse et convient à tous les types de peaux, même sensibles. Les propriétés antioxydantes et exfoliantes de notre crème régénèrent les tissus cellulaires, protègent des agressions du quotidien et affinent le grain de peau progressivement, donnant un effet bonne mine au teint. Notre soin puise son hydratation* à la source d'une composition originale : la synergie des extraits de plante utilisés (tournesol, noyau d'abricot et germe de blé) contribue à maintenir l'équilibre hydrolipidique

de la peau et à lui restituer son élasticité originelle tout en la protégeant des radicaux libres. Le tournesol, concentré en acides gras essentiels, est reconnu pour ses effets adoucissants et hydratants* sur la peau. Riche en vitamines A et E, l'huile de noyau d'abricota de réelles vertus rajeunissantes : elle apporte à la peau des éléments nutritifs essentiels et a des propriétés anti teint terne. L'huile de germe de blé préserve l'hydratation* et aide la peau à se régénérer. La barrière cutanée est renforcée et le processus naturel d'hydratation est stimulé. Votre peau est nourrie et retrouve éclat et souplesse. »

*hydratation des couches supérieures de l'épiderme

II.5.2.2.3.2 Les effets sur l'humeur

« L'association des extraits de plantes utilisés dans la crème hydratante Kashemire procure une réelle sensation de bien-être et de sérénité. Elle stimule les sentiments d'insouciance et de confiance liés à la jeunesse. Dans l'Inde ancienne, l'huile de noyau d'abricot entrainait dans la composition de toutes les crèmes de beauté des princesses car elle avait la réputation de faire rajeunir. Enveloppée d'une énergie sereine, vous êtes transportée, votre esprit est apaisé... »

II.5.2.2.4 Commentaires

Cette crème contient trois huiles végétales, qui lui confèrent son pouvoir hydratant et émollient. Sa richesse en vitamines A et E est responsable de ses propriétés anti-oxydantes. Les effets revendiqués sur la peau sont tout à fait acceptables.

Les effets revendiqués sur l'humeur paraissent en revanche très peu démontrés.

Les actifs rencontrés ici sont fréquemment retrouvés dans les cosmétiques âyurvédiques.

Dans d'autres gammes, on retrouve par exemple l'huile de tournesol. C'est le cas pour le Soin léger réhydratant d'Eau Thermale® (Jonzac). L'huile de noyau d'abricot est présente dans la crème Absolue Precious Cells Crème Régénérative® (Lancôme), celle de germes de blé dans la Crème double éclat Life Radiance® (Decléor).

II.5.2.3 Jaïpure merveille apaisante®

II.5.2.3.1 Description

Jaïpure merveille apaisante® (figure 11) est un gel présenté en tube de 75mL.



Figure 11: Jaïpure merveille apaisante®

Ce produit est destiné au visage et au corps.

Il appartient à la gamme Sérénité et est conseillé en particulier aux *doshas* Pitta et Kapha.

Il s'agit d'un soin apaisant, régénérant et hydratant, à utiliser en cas de brûlures légères, notamment en après-rasage ou après l'épilation. Ce gel peut également être utilisé comme soin quotidien du visage chez les sujets ayant la peau grasse.

II.5.2.3.2 Les actifs

Le gel Jaïpure merveille apaisante[®] puise son activité dans la présence d'aloès (*Aloe barbadensis*) et de bois de santal (*Santalum album*).

II.5.2.3.3 Les effets revendiqués

II.5.2.3.3.1 Les effets sur la peau

« Le gel Jaïpure merveille apaisante est un soin visage et corps hydratant* et rafraîchissant pour les peaux mixtes et grasse. Véritable « pommade premiers secours », ce gel a des propriétés apaisantes et antioxydantes qui soulagent la peau des irritations, des légers coups de soleil et atténuent les imperfections. Sa composition unique lui procure une texture fluide et légère, très vite absorbée par la peau. La synergie des extraits végétaux et des huiles essentielles utilisées (bois de santal, aloe vera et glycérine végétale) régénère, protège et hydrate* l'épiderme. Le bois de santal est reconnu pour son pouvoir protecteur sur la peau. L'aloé vera accélère la régénération des cellules et revitalise les tissus cellulaires en éliminant les cellules mortes. Votre peau est apaisée, régénérée, et retrouve son équilibre hydrolipidique. »

*hydratation des couches supérieures de l'épiderme

II.5.2.3.3.2 Les effets sur l'humeur

« L'association des extraits de plantes et d'huiles essentielles utilisées dans le gel Jaïpure merveille apaisante atténue tout sentiment de peur et de tristesse et distille une sensation d'apaisement et de bien-être. L'aloé vera a des effets relaxants sur le psychisme et le bois de santal (« l'huile spirituelle de l'est »)

soulage et apaise l'esprit ; elle combat le stress, la confusion et la nervosité. Ce soin vous offre un moment de bonheur, de fraîcheur et de sérénité... »

II.5.2.3.4 Commentaires

L'aloès est utilisé aussi bien dans les cosmétiques âyurvédiques qu'occidentaux. Ses propriétés hydratantes, cicatrisantes et anti-inflammatoires sont réputées [13, 28, 31, 40, 43, 79].

On retrouve cet actif dans de nombreux produits, notamment la Crème de Rasage Anti-Irritations[®] (Klorane) et le produit Sensation d'Eau-Gelée rafraîchissante pour le corps[®] (Bionatural).

L'huile essentielle de bois de santal est le plus souvent utilisée comme agent masquant en Occident [79]. Ses propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes en font néanmoins un actif intéressant pour ce type de soin [74].

Ces deux actifs sont retrouvés régulièrement dans les cosmétiques âyurvédiques.

Pour ce produit, les effets revendiqués sur la peau sont tout à fait acceptables. Cependant, certaines revendications de Taaj[®] ne sont pas très précises, par exemple lorsqu'on nous parle de « revitaliser les tissus cellulaires », formulation assez floue et manquant de rigueur scientifique.

Les effets sur l'humeur ne semblent pas s'appuyer sur des données scientifiques.

II.5.2.4 L'Eau micellaire de l'Himalaya[®]

II.5.2.4.1 Description

L'Eau micellaire de l'Himalaya® (figure 12) est présentée en flacon plastique transparent de 500mL. Elle existe aussi en format « voyage » de 100mL.



Figure 12: Eau micellaire de l'Himalaya®

Elle appartient à la gamme Vitalité et est conseillée pour les trois *doshas*.

C'est une eau démaquillante décrite comme apaisante et revitalisante.

II.5.2.4.2 Les actifs

Cette eau micellaire est réalisée à base d'extraits de camomille (*Chamomilla recutita*), de thé vert (*Camellia sinensis*) et de romarin (*Rosmarinus officinale*).

II.5.2.4.3 Les effets revendiqués

II.5.2.4.3.1 Les effets sur la peau

« L'eau micellaire de l'Himalaya est antioxydante et tonifiante. Sa composition à base d'extraits de plantes de camomille, thé vert et de romarin est particulièrement adaptée aux peaux sensibles par ses propriétés apaisantes. Notre eau micellaire nettoie et tonifie votre peau en douceur. A terme, votre teint est détoxifié, lumineux et revitalisé. »

II.5.2.4.3.2 Les effets sur l'humeur

« Les extraits de plantes utilisés dans l'eau micellaire de l'Himalaya procurent une réelle sensation de fraîcheur et de vitalité. L'extrait de camomille optimise la réalisation de soi tout en ayant des effets calmants sur l'esprit. Les extraits de romarin et de thé vert agissent ensuite comme un tonique général, favorisant la résistance au stress. »

II.5.2.4.4 Commentaires

Le romarin et la camomille allemande sont utilisés en Âyurveda comme toniques dans les cosmétiques [1, 60].

En Occident, le thé vert et le romarin sont également réputés pour leurs propriétés tonifiantes [13, 40].

La camomille allemande est fréquemment utilisée dans les cosmétiques occidentaux pour ses propriétés calmantes et adoucissantes pour la peau. Traditionnellement, on lui reconnaît, de manière générale, des effets calmants sur le système nerveux [2, 13, 28, 40].

C'est un ingrédient retrouvé dans des cosmétiques tels que le Soin toilette intime[®](Rogé Cavaillès) ou la Crème nutritive Apicosma[®](Melvita).

Le thé vert est reconnu comme stimulant en raison de la présence de caféine. Il est aussi utilisé pour ses pouvoirs émollient et astringent [40, 79].

La Crème anti-rougeurs Créaline AR[®](Bioderma) et le Masque purifiant[®](Melvita) en contiennent.

Le romarin est, quant à lui, tonifiant et rafraîchissant [13, 60].

On en trouve, par exemple, dans le Gommage Crushed Cabernet[®] (Caudalie) ou dans l'Huile Bain et Massage Olivier[®] (Floressance).

Les effets revendiqués par Taaj en ce qui concerne les actifs de l'Eau micellaire de l'Himalaya[®] semblent donc tout à fait justifiés.

II.5.2.5 Regard de l'Himalaya[®]

II.5.2.5.1 Description

Regard de l'Himalaya[®] (figure 13) est un gel présenté en tube de 30mL.



Figure 13: Regard de l'Himalaya[®]

Il appartient à la gamme Vitalité et est adaptée aux trois types de *doshas*.

Ce soin contour des yeux est décrit comme revitalisant et raffermissant.

II.5.2.5.2 Les actifs

Le gel Regard de l'Himalaya[®] doit ses propriétés aux extraits d'amande douce (*Prunus amygdalus dulcis*), d'aloès (*Aloe barbadensis*) et au miel entrant dans sa composition.

II.5.2.5.3 Les effets revendiqués

II.5.2.5.3.1 Les effets sur la peau

« Le Contour de l'œil Regard de l'Himalaya est un gel hydratant* qui réduit l'apparition des cernes, des poches et des ridules. La peau du contour de l'œil, particulièrement fine, reflète notre état de fatigue. Grâce à son action hydratante* et revitalisante, ce gel décongestionnant magnifie le regard en lissant le contour de l'œil. Le cocktail complet d'actifs naturels utilisés (aloe vera, miel et amande douce) protège et redensifie les tissus cutanés. Riche en vitamines A et E, l'aloe vera stimule les tissus cellulaires, resserre les pores et a des propriétés adoucissantes pour la peau. Les propriétés antioxydantes des flavonoïdes du miel protègent des radicaux libres tout en renforçant la barrière hydrolipidique. L'amande douce est reconnue pour ses pouvoirs adoucissants et apaisants. Poches et cernes sont réduites, comme résorbées, pour un contour de l'œil défatigué. Votre regard est visiblement plus jeune et lumineux, éclatant d'énergie et votre peau retrouve toute sa souplesse. »

*hydratation des couches supérieures de l'épiderme

II.5.2.5.3.2 Les effets sur l'humeur

« La synergie des principes actifs utilisés dans le gel Regard de l'Himalaya stimule la confiance en soi et décontracte le psychisme. L'aloe vera est appelé *Kumari* en Inde (jeune fille ou vierge) car il évoque l'énergie de la jeunesse.

L'huile d'amande douce apaise et fortifie l'esprit. Ce soin vous procure une réelle sensation de fraîcheur euphorisante et de vitalité. »

II.5.2.5.4 Commentaires

Les trois actifs présents dans ce gel sont des ingrédients classiquement utilisés dans les cosmétiques âyurvédiques.

L'aloès est émollient et hydratant et a, en effet, des vertus adoucissantes pour la peau [13, 28, 31, 40, 43, 79].

L'huile d'amande douce est très fréquemment utilisée en Occident pour sa richesse en acides oléique et linoléique, qui lui confèrent des propriétés nutritives, adoucissantes et assouplissantes[13, 40]. Elle serait également intéressante pour prévenir la déshydratation de la peau.

On retrouve cet ingrédient dans de nombreuses huiles de massage (Huile de massage vergetures[®]-Weleda, Huile voluptueuse amande persane[®]-Roger & Gallet, Huile de soin douceur[®] -Pediakid...), ainsi que dans de nombreux savons et gels douches (Savon surgras extra-doux[®] -Rogé Cavaillès, 100% essentiel lait et amandeMonsavon -Monsavon...)

Le miel est fréquemment utilisé en cosmétique pour ses propriétés hydratantes [79]. Il a la réputation de maintenir la peau douce et lisse. Les polyphénols qu'il contient lui confèrent une action anti-oxydante et anti-radicalaire. Il aurait également des propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes [29].

On le trouve au sein de produits cosmétiques variés, tels que la Crème mains peaux sèches[®] (L'Occitane en Provence), le Masque soin pour cheveux Karité et Miel[®] (Le Petit Marseillais), le Shampoing pour cheveux blonds[®] (Melvita)...

L'utilisation de ces trois actifs dans le gel Regard de l'Himalaya® est donc tout à fait justifiée par leurs propriétés cosmétiques.

Les effets sur l'humeur restent à démontrer.

II.5.2.6 Le Gommage de l'Himalaya®

II.5.2.6.1 Description

Le Gommage de l'Himalaya® (figure 14) est proposé en tube de 75mL.



Figure 14 : Gommage de l'Himalaya®

Il appartient à la gamme Vitalité et est conseillé pour les trois types de *doshas*.

Il est présenté comme exfoliant, lissant et ravivant l'éclat du teint.

Il peut être utilisé de deux façons différentes :

- la méthode mécanique, qui consiste à masser la peau avec le produit ;
- la méthode enzymatique, recommandée aux peaux sensibles, en laissant poser le produit comme un masque.

II.5.2.6.2 Les actifs

Le Gommage de l'Himalaya® doit ses propriétés à la présence de papaye (*Carica papaya*), d'hibiscus (*Hibiscus sabdariffa*), d'huiles de noyau d'abricot (*Prunus armeniaca*) et d'amande douce (*Prunus amygdalus dulcis*) et d'acide malique au sein de sa formule.

On y trouve également des éclats de coquille de noix pour leur action mécanique de gommage.

II.5.2.6.3 Les effets revendiqués

II.5.2.6.3.1 Les effets sur la peau

« Le Gommage de l'Himalaya purifie la peau avec efficacité et douceur grâce à sa double action, enzymatique et mécanique. Particulièrement riche en vitamines A, B, C et E, ce gommage multi-actif hydratant* vous laisse une peau de velours, prête à compléter son rituel de soin. Sa composition à base d'ingrédients naturels (papaye, hibiscus, huile de noyau d'abricot et acide malique) a le pouvoir de régénérer les cellules épidermiques, d'assouplir et de lisser la peau. La papaye et les éclats de coquille de noix éliminent efficacement les cellules mortes et l'hibiscus, à la fois antioxydant et émollient, détend les tissus et adoucit la peau. Riches en vitamines E, l'huile d'amande douce et l'huile de noyau d'abricot sont reconnues pour leurs vertus adoucissantes et nourrissantes. »

*hydratation des couches supérieures de l'épiderme

II.5.2.6.3.2 Les effets sur l'humeur

« Par sa composition unique, le Gommage de l'Himalaya vous apporte fraîcheur et énergie. Son parfum frais vous aide à évacuer les tensions négatives. L'amande douce apaise et détend l'esprit. L'hibiscus, « fleur éternelle », rafraîchit et tonifie. Un moment exquis de légèreté et de fraîcheur vivifiante... »

II.5.2.6.4 Commentaires

La papaye contient de la chymopapaïne, une enzyme aux propriétés protéolytiques[13, 43]. Elle aurait pour effet d'aider à l'élimination des cellules mortes.

C'est un ingrédient que l'on retrouve dans l'Exfoliant douceur papaye®(Pañpuri), ainsi que dans le Baume après-rasage®(Melvita), par exemple.

Les éclats de coquille de noix sont utilisés dans ce produit pour leur action mécanique de gommage, et contribuent à l'élimination des cellules mortes.

C'est une action recherchée également dans d'autres produits gommants qui contiennent ce même ingrédient, comme par exemple la Crème gommante visage et corps®(Senteurs du Sud).

L'hibiscus est généralement utilisé en cosmétique comme agent d'entretien de la peau ainsi que comme agent exfoliant[79], d'où son intérêt dans ce type de produit. On le trouve d'ailleurs parmi les ingrédients d'un autre gommage, le gommage visage éclat Sève de bodhi®(Terre d'Oc). Il entre également dans la composition d'un gel douche de la marque Ushuaïa, la Douche apaisante Hibiscus Bio du Burkina Faso®.

Il est aussi réputé comme anti-asthénique quand il est utilisé par voie orale[13], mais pas par voie externe, ce qui contredit les revendications du fabricant.

L'acide malique est un agent kératolytique[79]. En interagissant avec la kératine par simple contact avec la peau, il permet ainsi d'éliminer les cellules mortes de la couche cornée.

Il s'agit d'un ingrédient entrant dans la composition du masque gommant doux[®](Uriage) et du gel nettoyant purifiant pour homme[®](Liérac).

Les huiles d'amande douce et de noyau d'abricot sont reconnues pour leurs propriétés adoucissantes et nourrissantes[13, 40, 79]. On les trouve dans la composition d'autres gommages, comme la Compote Exfoliante Amande Pomme[®](L'Occitane), ou la Crème gommante au Bouleau[®] (Weleda).

A l'exception de l'acide malique, ces ingrédients sont fréquemment utilisés en cosmétique ayurvédique.

L'utilisation d'acide malique, d'hibiscus, de papaye et d'éclats de noix dans un produit gommant est totalement justifiée. Les huiles d'amande douce et de noyau d'abricot permettent de réhydrater la peau.

Les effets des actifs sur l'humeur semblent être encore à démontrer.

II.5.2.7 Le Masque de l'Himalaya[®]

II.5.2.7.1 Description

Le Masque de l'Himalaya[®] (figure 15) est proposé en tube de 75 mL.



Figure 15 : Masque de l'Himalaya®

Il appartient à la gamme Vitalité et est conseillé aux trois *doshas*.

Il est présenté comme un masque hydratant, apaisant et adoucissant.

II.5.2.7.2 Les actifs

L'action de ce masque repose sur la présence au sein de sa formule :

- d'eau de rose (*Rosa damascena*) ;
- de calendula (*Calendula officinalis*) ;
- de concombre (*Cucumis sativus*) ;
- de réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) ;
- d'hibiscus (*Hibiscus sabdariffa*) ;
- d'aloès (*Aloe barbadensis*).

II.5.2.7.3 Les effets revendiqués

II.5.2.7.3.1 Les effets sur la peau

« Le Masque de l'Himalaya est particulièrement hydratant* et adoucissant. D'une texture extrêmement fraîche, ce masque multi-actions ressourcement instantanément les peaux déshydratées. La synergie des extraits végétaux utilisés (eau de rose, calendula, concombre et réglisse) apporte à la peau un cocktail de vitamines et une sensation unique de bien-être. L'eau de rose possède des vertus

adoucissantes et tonifiantes et le concombre est réputé pour ses actions assainissantes et régénérantes. Riches en vitamines A et E, l’aloe vera et le calendula sont reconnus pour leurs propriétés protectrices et réparatrices. La réglisse, riche en vitamines C et E, fournit une protection antioxydante à la peau. Le teint est éclatant, vous redécouvrez le plaisir d’une peau régénérée, douce et apaisée. »

*hydratation des couches supérieures de l’épiderme

II.5.2.7.3.2 Les effets sur l’humeur

«Le Masque de l’Himalaya est un véritable soin régénérant pour la peau comme pour l’esprit. L’eau de rose apaise les esprits agités et chasse la nervosité. Sa formulation à base d’hibiscus et de réglisse aide à lutter contre la fatigue passagère en agissant comme un tonique général. Un sublime coup de fouet et une sensation divine de fraîcheur et de tonus ! »

II.5.2.7.4 Commentaires

Les actifs utilisés dans ce masque sont retrouvés dans diverses formulations âyurvédiques.

En Occident, l’eau de rose est utilisée comme actif d’entretien et de protection de la peau[79]. Son odeur est également exploitée pour parfumer les cosmétiques. C’est un ingrédient que l’on retrouve par exemple dans l’Eau tonique micellaire[®](Melvita) ou la Crème fluide contour des yeux[®] (Dr. Hauschka).

Calendula, concombre et réglisse sont tous les trois des agents émollients, ce qui confirme leur intérêt dans la formule de ce produit.

Le calendula (ou souci des jardins) possède des propriétés calmantes, antiseptiques, cicatrisantes et décongestionnantes[28, 40]. Il est donc tout à fait légitime de le faire entrer dans la composition d'un masque qui se veut apaisant et adoucissant. Cet actif est retrouvé dans de nombreux cosmétiques, tels que le Baume réparateur hydratant[®] de Laino, ou la Crème protectrice pour le change[®] (Klorane), par exemple.

Le concombre donne une sensation de fraîcheur, et est également un agent apaisant[79]. Le masque soin hydratant Iris[®] (Weleda) en contient, tout comme la solution micellaire Créaline H2O[®] (Bioderma).

La réglisse est une plante souvent utilisée en cosmétique pour ses propriétés apaisantes et anti-oxydantes[28, 31]. Les effets revendiqués par Taaj[®] concernant cet actif sont donc tout à fait justifiés. Il entre également dans la composition de produits tels que la crème jeunesse et confort des mains Body Excellence[®] (Chanel) et les lingettes nettoyantes apaisantes[®] (Mustela).

La présence d'hibiscus au sein de la formule de ce masque est justifiée par Taaj par ses propriétés toniques. Cet effet reste à démontrer quand l'utilisation de cet actif se fait par voie cutanée.

L'aloès est, comme nous l'avons vu précédemment, très fréquemment utilisé également en Occident pour ses propriétés réparatrices et hydratantes. Il entre dans la composition de nombreux cosmétiques (par exemple le soin de jour hydratant bio[®] -Monoprix, l'Aloe vera soft baume hydratant[®] -Melvita).

II.5.2.8 La Crème anti-âge de l'Himalaya®

II.5.2.8.1 Description

La Crème anti-âge de l'Himalaya® (figure 16) est proposée en tube de 50 mL.



Figure 16: Crème anti-âge de l'Himalaya®

Elle appartient à la gamme Vitalité et est conseillée à tous les *doshas*.

Ce produit est présenté comme une crème visage préventive et revitalisante.

II.5.2.8.2 Les actifs

Ce sont les extraits de tournesol (*Helianthus annuus*), d'aloès (*Aloe barbadensis*) et l'oxyde de zinc qui font la richesse de ce produit.

II.5.2.8.3 Les effets revendiqués

II.5.2.8.3.1 Les effets sur la peau

« La crème anti-âge de l'Himalaya purifie, adoucit, et revitalise la peau. Ce soin agit en prévention des premières rides en régénérant les tissus cellulaires et en piégeant les radicaux libres responsables du vieillissement de la peau. Sa composition unique, riche en vitamine E naturelle et minéraux essentiels, ainsi

que sa texture confortable et fondante, lui assurent une pénétration rapide. La synergie des extraits de plantes et des minéraux utilisés (tournesol, aloe vera et oxyde de zinc) garantit une action ultra-régénérante et lissante. L'aloé vera revitalise les tissus cellulaires en les débarrassant des cellules mortes. Riche en vitamine E, le tournesol est reconnu pour son action ultra-régénérante, raffermissante et pour ses effets adoucissants et hydratants* sur la peau. Enrichie en oxyde de zinc, notre crème convient donc particulièrement aux peaux mixtes dont elle aide à éliminer les imperfections et resserre les pores. Ses propriétés dynamisantes redonnent toute son énergie à votre teint : il rajeunit et devient lumineux. Votre peau est détoxifiée et apaisée, votre teint est homogène et légèrement matifié. »

*hydratation des couches supérieures de l'épiderme

II.5.2.8.3.2 Les effets sur l'humeur

« L'association des plantes et minéraux utilisés dans la crème anti-âge de l'Himalaya procure une réelle sensation de fraîcheur et de vitalité. Elle stimule votre assurance et ranime votre féminité. Le tournesol vous apporte une véritable douceur euphorisante. L'humeur, comme le teint, est éveillée et dynamisée. »

II.5.2.8.4 Commentaires

Comme nous l'avons vu précédemment, l'utilisation de l'aloé vera et de l'huile de tournesol est justifiée par leurs propriétés respectives et les revendications de Taaj[®] concernant leurs effets sur la peau sont fondées.

L'oxyde de zinc, en cosmétique occidentale est, quant à lui, souvent utilisé comme filtre UV. On le trouve par exemple dans des crèmes solaires telles que la crème minérale haute protection SPF 50[®] (Avène). Il sert également à réduire la densité apparente des cosmétiques et à en faciliter l'étalement. C'est enfin un colorant blanc qui est utilisé comme base couvrante dans les produits de maquillage [79]. C'est pour cela qu'on retrouve cet ingrédient au sein de la formule de certains fonds de teint minéraux comme le fond de teint haute affinité[®] (Revlon).

Ces trois actifs sont utilisés en Âyurveda. Cependant, l'oxyde de zinc y est plutôt utilisé au sein de préparations antiseptiques [1].

Cette crème possède donc bien des propriétés hydratantes et matifiantes. Cependant, l'effet anti-âge revendiqué n'est que préventif.

Il faut également remarquer que l'expression « tissus cellulaires » utilisées par Taaj[®] est imprécise.

Encore une fois, les effets de ce produit sur l'humeur restent à démontrer.

II.5.2.9 La Crème nourrissante Délhicieuse[®]

II.5.2.9.1 Description

La Crème nourrissante Délhicieuse[®] (figure 17) est proposée en tube de 50 mL.



Figure 17: Crème nourrissante Délicieuse®

Elle appartient à la gamme Sensualité et convient particulièrement aux *doshasPitta* et *Vâta*.

Elle est présentée comme une crème visage revitalisante, apaisante et protectrice.

II.5.2.9.2 Les actifs

L'action de la Crème nourrissante Délicieuse® est due à la présence de jasmin (*Jasminum officinale*) et d'aloès (*Aloe barbadensis*) au sein de sa formule.

II.5.2.9.3 Les effets revendiqués

II.5.2.9.3.1 Les effets sur la peau

« La crème nourrissante Délicieuse est revitalisante et ultra-bienfaisante pour les peaux normales à très sèches. Les propriétés détoxifiantes et nourrissantes de notre crème protègent l'épiderme des agressions extérieures et régénèrent les tissus cellulaires. Ce soin atténue les rougeurs et les irritations dues au stress quotidien grâce à son réel pouvoir réparateur. Sa texture exquise d'onctuosité, ainsi que la synergie des plantes utilisées (jasmin, aloé vera et glycérine végétale) sont une véritable source de bienfaits pour la peau. Le jasmin est reconnu pour ses vertus revitalisantes sur la peau. L'aloé vera

accélère la régénération des cellules et stimule les tissus en les débarrassant des cellules mortes. Il protège, apaise et lisse l'épiderme. Enveloppée dans un voluptueux cocon de douceur, votre peau est apaisée, nourrie et douce comme de la soie, tout simplement Délicieuse... »

II.5.2.9.3.2 Les effets sur l'humeur

« L'association des extraits de plantes et d'huiles essentielles utilisés dans la crème nourrissante Délicieuse procure une réelle sensation de bien-être, de sensualité et de douceur. Elle atténue toutes les tensions, combat l'insomnie, et apaise l'esprit. L'aloë vera est appelé « Kumari » en Inde, signifiant « jeune fille », car il rappelle l'énergie de la jeunesse. En Inde, Kama le dieu de l'amour, envoûtait ses victimes par des flèches auxquelles il attachait des fleurs de jasmin. Reconnu pour ses vertus relaxantes, le jasmin éveille la féminité et développe le pouvoir de séduction. Laissez vous envoûter... »

II.5.2.9.4 Commentaires

Les deux actifs présents dans cette crème sont traditionnellement utilisés en Âyurveda dans les soins de la peau.

Nous avons vu précédemment la justification de l'utilisation de l'aloë vera dans une crème nourrissante.

En Occident, le jasmin est utilisé en cosmétique pour ses propriétés hydratantes, adoucissantes et comme agent parfumant[79]. Celles-ci correspondent donc à celles revendiquées pour ce produit.

Cet actif entre également dans la composition de l'huile démaquillante purifiante® (Pañpuri), et dans celle du bain douche énergisant La Récolte des Fruits® (Green Energy).

Ces deux actifs sont donc tout à fait appropriés dans un tel produit.

Quant à l'effet sur l'humeur, il reste à démontrer. Il semble en effet extraordinaire qu'une crème nourrissante puisse avoir une quelconque activité sur l'insomnie.

II.5.2.10 Le Laitaaj aux extraits d'aloès®

II.5.2.10.1 Description

Le Laitaaj aux extraits d'aloès® (figure 18) est proposé en flacon pompe de 275 mL.



Figure 18: Laitaaj aux extraits d'aloès®

Il appartient à la gamme Sérénité et est conseillé à tout type de *doshas*.

Il est présenté comme un lait hydratant et protecteur, à utiliser sur l'ensemble du corps.

II.5.2.10.2 Les actifs

Les propriétés de ce lait sont dues à la présence d'aloès (*Aloe barbadensis*), de sésame (*Sesamum indicum*) et de citron vert (*Citrus aurantifolia*).

II.5.2.10.3 Les effets revendiqués

II.5.2.10.3.1 Les effets sur la peau

«Le lait pour le corps Laitaaj aux extraits d'aloès est ultra hydratant* et rafraîchissant. Sa texture légère et fluide enveloppe le corps d'une sensation de douceur. Tout en protégeant la peau des agressions extérieures, notre lait nourrit et renforce les tissus cutanés. La synergie des extraits de plantes utilisés (aloe vera, sésame, citron, glycérine végétale) contribue à maintenir l'équilibre hydrolipidique de la peau. Riche en vitamines A et E, l'aloé vera assainit et apaise l'épiderme. Le sésame protège la peau du vieillissement et des agressions extérieures et le citron, riche en vitamine C et en acide citrique, purifie, tonifie et éclaircit la peau. Réhydratée*, votre peau se régénère et s'apaise. »

*hydratation des couches supérieures de l'épiderme

II.5.2.10.3.2 Les effets sur l'humeur

« L'association des extraits de plantes et d'huiles essentielles utilisés dans le Laitaaj aux extraits d'aloès atténue tout sentiment d'anxiété, de stress et de fatigue. L'huile essentielle de citron est un excellent antidépresseur, elle revitalise et fortifie l'esprit. L'aloé vera, appelé « kumari » en Inde (jeune fille ou vierge), a des effets relaxants sur le psychisme. Le Laitaaj aux extraits d'aloès procure un véritable sentiment de bien-être et de sérénité. »

II.5.2.10.4 Commentaires

Les trois actifs présents dans le Laitaaj aux extraits d'aloès[®] sont des ingrédients utilisés en Âyurveda.

Nous avons vu précédemment que l'aloès était utilisé en Occident dans de nombreux cosmétiques pour ses propriétés hydratantes et apaisantes.

L'huile de sésame est également utilisée comme agent émollient [79]. On la retrouve par exemple dans la composition de l'Huile sèche scintillante Eclat sublime[®] (Naturelle d'Argan) et dans celle de l'Exfoliant confort aux fruits rouges[®] (Nuxe).

L'huile essentielle de citron vert est souvent utilisée pour son parfum tonique et frais et ses propriétés purifiantes[77], ce qui confirme l'intérêt de son utilisation dans ce produit. On la retrouve d'ailleurs par exemple dans le Démaquillant commode[®] (Gatte fossé) ainsi que dans le Roll-on anti-imperfections[®] (Melvita).

En aromathérapie, l'huile essentielle de citron vert est connue pour ses propriétés apaisantes sur le système nerveux [13]. Les effets sur l'humeur revendiqués sont donc justifiés, bien qu'exagérés.

Il faut cependant également remarquer que Taaj fonde ses revendications concernant les effets sur la peau du produit sur la présence d'acide citrique et de vitamine C. Cependant, ces deux éléments se trouvent principalement dans le jus du citron vert. Or, l'huile essentielle des agrumes est obtenue par expression de leur écorce. La teneur en acide citrique et en vitamine C dans ce produit est donc très faible, voire nulle.

II.5.2.11 La Crème mains Délhicates®

II.5.2.11.1 Description

La Crème mains Délhicates® (figure 19) est proposée en tube de 75 mL.



Figure 19: Crème mains Délhicates®

Elle appartient à la gamme Sensualité et convient aux trois *doshas*.

Elle est présentée comme une crème nourrissante, réparatrice et protectrice, destinée aux mains, ongles et cuticules.

II.5.2.11.2 Les actifs

L'action de la Crème mains Délhicates® provient de sa formule à base de beurre de karité (*Butyrospermum parkii*), d'huile d'amande douce (*Prunus amygdalus dulcis*), d'huile de germes de blé (*Triticum vulgare*) et d'huile essentielle de cannelle (*Cinnamomun zeylanicum*).

II.5.2.11.3 Les effets revendiqués

II.5.2.11.3.1 Les effets sur la peau

« L'huile de germe de blé associée à l'huile d'amande douce riche en acides gras essentiels, aide vos mains à résister au froid et aux agressions extérieures. Enrichie en beurre de karité, la crème mains Délhicates apporte confort et

douceur aux mains les plus abîmées. Elles sont souples, les ongles se renforcent et retrouvent une nouvelle vitalité. »

II.5.2.11.3.2 Les effets sur l'humeur

« Son léger parfum de cannelle, connue pour ses vertus aphrodisiaques, donne de l'audace. »

II.5.2.11.4 Commentaires

Les huiles d'amande douce et de germes de blé sont toutes deux réputées pour leurs pouvoirs émollient et hydratant [40]. Leur présence au sein de la formule de la Crème mains Délhicates[®] est donc tout à fait justifiée. D'ailleurs, l'huile d'amande douce entre dans la composition de la Crème mains haute hydratation[®] (Bio beauté by Nuxe) et dans celle de la Crème mains nourrissante[®] (Petit Marseillais). L'huile de germes de blé fait, quant à elle, partie de la formulation de la Crème mains prévention crevasses[®] (Urgo).

Le beurre de karité est un ingrédient très fréquemment utilisé en Occident dans les cosmétiques hydratants [13, 28, 40], notamment dans les soins pour les mains (Crème mains karité[®]-L'Occitane en Provence, Crème mains[®]-Uriage, Crème mains abîmées et desséchées[®]-Addax...)

En revanche, je n'ai pas retrouvé cet ingrédient dans des formules âyurvédiques.

En ce qui concerne l'huile essentielle de cannelle, il est important de remarquer que l'ingrédient indiqué sur le tube est « Cinnamomum zeylanicum

leaf oil » et non *Cinnamomum zeylanicum* bark oil. Or, l'huile essentielle de cannelle est celle obtenue à partir de l'écorce (*bark*) et non de la feuille (*leaf*).

Cette huile essentielle est utilisée en cosmétique pour ses propriétés tonifiantes ainsi que pour son parfum [79]. C'est également une huile essentielle réputée comme aphrodisiaque. Les allégations de Taaj concernant les effets de la Crème mains Délicates[®] sont donc recevables, bien qu'il paraisse assez exagéré de penser qu'une noisette de crème appliquée sur les mains puisse avoir un réel effet aphrodisiaque.

On trouve cet actif dans d'autres gammes, comme par exemple la Crème intemporelle mains[®] (Kibio), l'Huile bain et massage exaltante[®] (Lift 'argan), l'Huile de massage aphrodisiaque[®] (Hévéea)...

II.5.2.12 La Crème pieds detox[®]

II.5.2.12.1 Description

La Crème pieds detox[®] (figure 20) est proposée en tube de 75 mL.



Figure 20: Crème pieds detox[®]

Elle appartient à la gamme Sérénité et convient aux trois types de *doshas*.

Elle est présentée comme une crème réparatrice, délassante et rafraîchissante.

II.5.2.12.2 Les actifs

Ce produit tire son action de sa composition à base d'extraits de neem (*Melia azadirachta*), de basilic (*Ocimum basilicum*) et d'eucalyptus (*Eucalyptus globulus*).

II.5.2.12.3 Les effets revendiqués

II.5.2.12.3.1 Les effets sur la peau

« Des milliers de pores situés sous la plante du pied permettent à notre corps d'évacuer les toxines selon l'Âyurveda. Efficace en cas de transpiration, la Crème pieds detox freine le développement bactérien grâce au basilic indien, plante millénaire, connue pour ses effets assainissants. Associée aux extraits de neem, la synergie de plantes dissipe les sensations de pieds échauffés et de fatigue. Vos pieds sont réparés, détoxifiés, au toucher de soie irrésistible. »

II.5.2.12.3.2 Les effets sur l'humeur

« La senteur indéniablement fraîche de l'eucalyptus diminue stress et anxiété. Immuno-stimulant, il apporte protection et harmonie. »

II.5.2.12.4 Commentaires

Les trois actifs présents dans la Crème pieds detox[®] sont fréquemment utilisés en Âyurveda.

Le basilic est principalement utilisé, en Occident, dans les cosmétiques, pour ses propriétés tonifiantes et pour son odeur [13, 79] (c'est d'ailleurs un produit

de parfumerie). Les cosmétiques dans lesquels on retrouve son huile essentielle font le plus souvent partie de gammes bio ou inspirées de l'aromathérapie. C'est par exemple le cas du Démaquillant commode[®] (Gattefossé), du Savon basilic thym[®] (Melvita) ou du gel assainissant poux et lentes Capipoux[®] (Melvita).

L'huile de graines de neem est utilisée en Âyurveda pour ses propriétés antiseptiques et antiparasitaires [1, 43], propriétés également reconnues par la médecine occidentale [13, 43]. De plus, sa richesse en acide gras en fait un émollient intéressant en cosmétique. Néanmoins, on en retrouve surtout dans des cosmétiques âyurvédiques, et plus rarement dans des cosmétiques occidentaux.

Elle entre par exemple dans la composition du Baume 27 M.E[®] (Skinlab), du Traitement après-shampooing anti-poux à l'huile de neem naturelle[®] (Neemosan), du soin des pieds 2 en 1[®] (Jovees), du Savon végétal purifiant neem et curcuma[®] (Himalaya Herbal Healthcare).

L'huile essentielle d'eucalyptus globuleux est traditionnellement utilisée en Inde pour ses propriétés toniques, déodorantes et antiseptiques [60]. En Occident, son utilisation cosmétique est liée aux mêmes propriétés [13, 79]. Cet actif est notamment présent dans l'Huile sèche de massage hyper oxygénée Kinesis[®] (Melvita), le Gel nettoyant fraîcheur Sang-Froid[®] (Cattier), ou le Gommage visage[®] (Omindia) par exemple.

La présence de ces trois actifs au sein de la formule de la Crème pieds detox[®] est donc tout à fait justifiée. Cependant, l'effet antibactérien semble plutôt dû au neem et à l'eucalyptus qu'au basilic, contrairement à ce qui est revendiqué par Taaj.

De même, l'effet rafraichissant de ce produit provient sûrement plutôt de l'eucalyptus.

Concernant les effets sur l'humeur, bien que l'eucalyptus ait une odeur fraîche et agréable, il semble exagéré de dire que celle-ci présente une action anxiolytique.

II.5.2.13 L'Huile de massage mille et un bienfaits[®]

II.5.2.13.1 Description

L'huile de massage mille et un bienfaits[®] (figure 21) est proposée en flacon spray de 100 mL.



Figure 21: Huile de massage mille et un bienfaits[®]

Elle appartient à la gamme Vitalité et est particulièrement conseillée aux *doshas* Pitta et Vâta.

Cette huile est présentée comme fortifiante, raffermissante et régénératrice.

Elle est également recommandée pour soulager les tensions musculaires après un effort sportif.

II.5.2.13.2 Les actifs

Cette huile doit son activité à la présence de tournesol (*Helianthus annuus*), d'orange douce (*Citrus aurantium dulcis*), de bois de santal (*Santalum album*) et de moutarde noire (*Brassica nigra*) au sein de sa composition.

II.5.2.13.3 Les effets revendiqués

II.5.2.13.3.1 Les effets sur la peau

« L'Huile de massage mille et un bienfaits est stimulante et raffermissante. Ses propriétés tonifiantes et revigorantes constituent une excellente barrière contre les agressions extérieures. Notre huile apaise et réduit les tensions musculaires, ses agents hydratants* stimulent l'épiderme. La synergie des extraits de plantes utilisés (tournesol, orange douce, moutarde noire et bois de santal), particulièrement riche en vitamine E et nutriments essentiels, contribue à améliorer l'élasticité et la tonicité des tissus. Le tournesol est reconnu pour son action raffermissante et ses effets hydratants*. Riche en vitamine C, l'orange douce a des vertus régénératrices favorisant le renouvellement des cellules cutanées. La moutarde noire est purifiante et le bois de santal agit comme une barrière protectrice tout en stimulant l'épiderme. Votre peau est fortifiée, raffermie et beaucoup plus tonique. »

*hydratation des couches supérieures de l'épiderme

II.5.2.13.3.2 Les effets sur l'humeur

« L'association des extraits de plantes et d'huiles essentielles utilisés dans l'Huile de massage mille et un bienfaits génère énergie positive et dynamisme en atténuant tout sentiment de fatigue ou de tristesse. L'huile essentielle de bois de santal est un tonique général favorisant l'estime de soi et réduisant l'irritabilité. Puissant antidépresseur, l'huile essentielle d'orange douce agit comme un euphorisant tandis que l'huile essentielle de moutarde noire fortifie l'esprit. Cette huile vous procure une réelle sensation de fraîcheur, d'énergie et de vitalité. »

II.5.2.13.4 Commentaires

Comme nous l'avons vu précédemment, l'huile de tournesol est effectivement connue et utilisée pour ses propriétés hydratantes et émollientes, aussi bien en Inde qu'en Occident.

Le bois de santal, quant à lui, est principalement utilisé en cosmétique pour son odeur [79]. Son action sur la peau et sur l'humeur n'est pas démontrée.

Il semble difficile de trouver des produits âyurvédiques contenant de l'orange douce. Comme le bois de santal, c'est un composant utilisé en cosmétique en particulier pour son odeur[79]. Dans ce produit, c'est son huile essentielle qui est utilisée. Cette dernière étant obtenue par expression de l'écorce du fruit, elle ne contient pas de vitamine C, contrairement à ce qui est revendiqué.

Elle est traditionnellement utilisée dans le traitement des états neurotoniques de l'enfant [13].Cependant, on ne peut pas aller jusqu'à dire que c'est un antidépresseur puissant comme le fait Taaj.

Cette huile est présente dans divers produits cosmétiques, comme par exemple le Shampoing cheveux très secs[®] (Melvita) ou le Gel exfoliant[®] (Senteurs du Sud).

La moutarde noire est un ingrédient utilisé en Âyurveda pour traiter les états de fatigue musculaire [1]. En Occident, elle était utilisée pour son action révulsive [13], ce qui est cohérent avec son utilisation indienne.

Cet actif est aujourd'hui quasiment abandonné. Il est néanmoins présent dans l'Huile de soin bouleau arnica[®] (Dr Hauschka).

Ces actifs ont donc tous leur place dans la composition d'une huile de massage. Cependant, les effets revendiqués par Taaj semblent encore une fois exagérés et peu rigoureux sur un plan scientifique.

II.5.2.14 Le Soin régénérant du Kerala®

II.5.2.14.1 Description

Le Soin régénérant du Kerala® (figure 22) est proposé en tube d'une contenance de 200 mL.



Figure 22: Soin régénérant du Kerala®

Il appartient à la gamme Sensualité et est recommandé aux *doshas* Pitta et Vâta.

Ce soin pour le corps est présenté comme nourrissant, réparateur et raffermissant.

II.5.2.14.2 Les actifs

Les actifs présents dans le soin régénérant du Kerala sont :

- le beurre de karité (*Butyrospermum parkii*) ;
- le beurre de cacao (*Theobroma cacao*) ;
- l'amande douce (*Prunus amygdalus dulcis*) ;
- l'huile d'olive (*Olea europaea*).

II.5.2.14.3 Les effets revendiqués

II.5.2.14.3.1 Les effets sur la peau

« Le soin régénérant du Kerala est ultra nourrissant et protecteur. Sa texture crémeuse et fondante, particulièrement riche en vitamines A, B, E et F, permet une assimilation instantanée des extraits de plantes utilisés (beurre de karité, beurre de cacao, amande douce et huile d'olive). Grâce à ses propriétés antioxydantes, la synergie de ce cocktail d'actifs répare, nourrit et protège la peau des agressions extérieures. Le beurre de karité répare et régénère les tissus cellulaires et rend à la peau sa souplesse. L'huile d'olive est reconnue pour ses vertus hydratantes* et le beurre de cacao pour ses bienfaits raffermissants. La théobromine présente dans la fève de cacao stimule et tonifie le corps tout en y apportant confort et élasticité. Formulé sans huiles essentielles, ce soin est idéal pour les femmes enceintes, prévenant efficacement l'apparition de vergetures. Votre peau se régénère, elle est dynamisée et ferme, souple et satinée. »

*hydratation des couches supérieures de l'épiderme

II.5.2.14.3.2 Les effets sur l'humeur

« L'association des extraits de plantes utilisés dans le soin régénérant du Kerala atténue toutes les tensions. L'huile d'amande douce, associée à la cire d'abeille, apaise et détend l'esprit. Le beurre de cacao agit comme un stimulant. Signifiant « nourriture des dieux », la légende du cacao dit que manger son fruit prodigue sagesse et pouvoir. Ce soin vous apporte un véritable sentiment de bien-être et de sensualité. »

II.5.2.14.4 Commentaires

Les quatre actifs du Soin régénérant du Kerala[®] sont des corps gras (huiles ou beurres). Ils sont tous reconnus pour leurs propriétés émollientes, hydratantes et nutritives [13, 40]. Il est donc tout à fait logique de les retrouver parmi les ingrédients d'un soin nourrissant.

La théobromine, comme les autres bases xanthiques, aurait effectivement une activité lipolytique, d'où l'activité raffermissante revendiquée par Taaj.

A l'exception de l'huile d'amande douce, on ne retrouve pas trace de ces produits dans la composition d'autres soins âyurvédiques.

En Occident, l'huile d'olive est fréquemment utilisée en cosmétique. On la retrouve d'ailleurs dans le liniment oléo-calcaire, le savon d'Alep ou encore dans l'Huile visage hydratante[®] (Bio Beauty by Nuxe), l'Huile quintessentielle[®] (Melvita), Douche et Bain huile d'olive et tilleul[®] (Le Petit Marseillais)...

Le beurre de cacao fait également partie de la composition de nombreux cosmétiques tels que la Crème mains extra-riche[®] (Melvita) ou le Baume corps ultranourrissant[®] (Lift 'argan) par exemple.

Le beurre de karité fait également partie des corps gras entrant souvent dans la composition de produits cosmétiques. En contiennent par exemple le Soin corps Nutri Extra[®] (Vichy), la crème Hydréane riche[®] (La Roche Posay), la Crème Jeunesse et confort des mains Body Excellence[®] (Chanel)...

L'huile d'amande douce fait aussi partie des corps gras très utilisés en cosmétique. Elle entre par exemple dans la composition de l'Huile de massage vergetures[®] (Weleda), la Crème fondante raffermissante[®] (Nuxe), le Gel douche physiologique[®] (La Roche-Posay)...

II.5.2.15 Le Gel douche Bombaysque®

II.5.2.15.1 Description

Le Gel douche Bombaysque® (figure 23) est proposé en flacon pompe de 200 mL.



Figure 23: Gel douche Bombaysque®

Il appartient à la gamme Sensualité et est recommandé aux trois *doshas*.

Il est présenté comme un gel douche et bain, hydratant et adoucissant.

II.5.2.15.2 Les actifs

Sa composition à base de cassis (*Ribes nigrum*), camomille (*Chamomilla recutita*) et thé vert (*Camellia sinensis*) en fait son intérêt.

II.5.2.15.3 Les effets revendiqués

II.5.2.15.3.1 Les effets sur la peau

« Les propriétés antioxydantes et hydratantes* des extraits de cassis, camomille et thé vert entrant dans la composition de notre gel douche Bombaysque laissent votre peau douce et réhydratée, délicatement parfumée. »

*hydratation des couches supérieures de l'épiderme

« Selon l'Âyurveda, l'association des extraits de plantes utilisés dans le gel douche Bombaysque procure une réelle sensation de bien-être et de volupté. Les essences de cassis et de thé vert libèrent les émotions et éveillent le désir en agissant comme un stimulant. Son odeur exquise transforme votre douche en un véritable moment de sensualité. »

II.5.2.15.4 Commentaires

L'intérêt du cassis en cosmétique réside, en particulier, dans son odeur. C'est également un agent émollient [13, 79]. Ces propriétés correspondent donc à ce qui est revendiqué par Taaj. Mais cet actif est très peu utilisé en Âyurveda.

En Occident, on le trouve dans la composition de la crème Hydréane extra-riche[®] (La Roche-Posay) ou du Masque fortifiant réparateur 1 minute Fructis[®] (Garnier).

La camomille allemande est connue en Occident pour ses propriétés calmantes et adoucissantes pour la peau [2, 40]. Traditionnellement, on lui reconnaît de manière générale des effets calmants sur le système nerveux [13].

Cet ingrédient est retrouvé dans des cosmétiques tels que le Soin toilette intime[®] (Rogé Cavaillès) ou la Crème nutritive Apicosma[®] (Melvita).

Le thé vert est reconnu comme stimulant, en raison de la présence de caféine. Il est aussi utilisé pour ses pouvoirs émollient et astringent [9, 13].

La Crème anti-rougeurs Créaline AR[®] (Bioderma) et le Masque purifiant[®] (Melvita) en contiennent.

Les actifs du Gel douche Bombaysque® ont donc des propriétés qui justifient certaines revendications de Taaj. Cependant, une fois de plus, les effets sur l'humeur de ce produit semblent surestimés.

II.5.2.16 L'Huile sèche Bombaysque®

II.5.2.16.1 Description

L'Huile sèche Bombaysque® (figure 24) est proposée en flacon spray de 100mL.



Figure 24 : Huile sèche Bombaysque®

Elle appartient à la gamme Sensualité et est particulièrement recommandée aux *doshas* Pitta et Vâta.

Elle est présentée comme une huile anti-âge aux propriétés régénérantes et nourrissantes, applicable sur la totalité du corps.

II.5.2.16.2 Les actifs

Les actifs de cette huile sont :

- l'amande douce (*Prunus amygdalus dulcis*) ;
- le cassis (*Ribes nigrum*) ;
- le tournesol (*Helianthus annuus*).

II.5.2.16.3 Les effets revendiqués

II.5.2.16.3.1 Les effets sur la peau

« L’huile sèche Bombaysque est hydratante*, protectrice et d’une texture fluide et légère permettant une absorption instantanée. Les propriétés antioxydantes et anti-âge de notre huile ont un effet régénérant et fortifiant sur l’épiderme. La synergie des extraits de plantes utilisés, particulièrement riches en vitamines A, C, E, et en acides gras essentiels (cassis, amande douce et tournesol) nourrit et protège la peau dès l’application. Fortement concentrée en antioxydants, le cassis lutte contre le vieillissement prématuré de l’épiderme. On lui prête également des vertus protectrices et cicatrisantes. L’amande douce assouplit et prévient le dessèchement de la peau. Le tournesol est quant à lui reconnu pour son action raffermissante et ses effets hydratants*. Votre peau se régénère, elle est douce et satinée, éclatante de beauté. »

*hydratation des couches supérieures de l’épiderme

II.5.2.16.3.2 Les effets sur l’humeur

« L’association des extraits de plante et d’huiles essentielles utilisés dans l’huile sèche Bombaysque libère les émotions, détend et éveille le désir. Selon la science âyurvédique, l’huile d’amande douce apaise le corps et l’esprit et l’extrait de cassis agit comme un stimulant. Une réelle sensation de bien-être et de sensualité... »

II.5.2.16.4 Commentaires

Nous avons vu précédemment, pour différents produits de la gamme, l’intérêt des huiles d’amande douce et de tournesol. Conformément à ce qui est

revendiqué par Taaj, ces deux actifs permettent une bonne hydratation des couches supérieures de l'épiderme, assouplissent et raffermissent la peau. Leur richesse en vitamines A et E, ainsi qu'en acides gras, est reconnue.

Le cassis a la réputation d'être un fruit riche en anti-oxydants. En effet, ses baies contiennent de la vitamine C et des anthocyanes qui permettent de piéger les radicaux libres[3].

Il permet également de donner à cette huile une odeur douce et fruitée.

Les revendications de Taaj concernant les effets de l'Huile sèche Bombaysque® sur la peau sont donc cohérentes avec ces données.

Les effets revendiqués sur l'humeur ne reposent, quant à eux, sur aucune donnée scientifique.

II.5.2.17 Le Baume lèvres mangue de Goa®

II.5.2.17.1 Description

Le Baume lèvres mangue de Goa® (figure25) est proposé en tube de 10mL.



Figure 25 : Baume lèvres mangue de Goa®

Il appartient à la gamme Sensualité. Les *doshas* auxquels il est recommandé ne sont pas indiqués.

Il est présenté comme réparateur et protecteur pour les lèvres sèches et/ou gercées.

II.5.2.17.2 Les actifs

Le Baume lèvres mangue de Goa[®] doit ses bienfaits aux actifs suivants :

- mangue (*Mangifera indica*) ;
- huile de coco (*Cocos nucifera*) ;
- beurre de karité (*Butyrospermum parkii*).

II.5.2.17.3 Les effets revendiqués

Ce produit est le dernier-né de la gamme. Les effets sur l'humeur n'apparaissent, pour le moment, ni sur le conditionnement du baume, ni sur les notices fournies avec d'autres produits de la marque, ni même sur le site www.taaj.fr.

Il est simplement décrit comme réparateur et protecteur pour les lèvres.

II.5.2.17.4 Commentaires

Le beurre de mangue n'est pas ou peu utilisé en cosmétique ayurvédique traditionnelle. En Occident, il l'est comme actif d'entretien de la peau et pour ses propriétés occlusives[79].Sa présence au sein de la composition d'un baume protecteur pour les lèvres est donc tout à fait pertinente. De plus, il permet de donner une odeur agréable et fruitée au produit.

On retrouve cet ingrédient dans d'autres soins pour les lèvres comme par exemple le Baume à lèvres Kiss of Mango[®] (Neobio), le Stick à lèvres[®] (Benta Berry), le Baume prodigieux lèvres[®] (Nuxe).

L'huile de coco, quant à elle, est utilisée en Âyurveda, comme agent apaisant pour la peau [1]. En cosmétique occidentale, elle est fréquemment utilisée pour ses propriétés émolliente et hydratante.

On la retrouve dans divers cosmétiques, comme par exemple le Bain nettoyant émollient Trixera+ Sélectiose[®] (Avène), le Baume lèvres beurre de coco[®] (Terre d'Oc) ou le Baume Maman Bébé[®] (L'Occitane en Provence).

Le beurre de karité est un ingrédient peu utilisé en Âyurveda. Il est en revanche fréquemment en cosmétique occidentale pour ses propriétés hydratante et émolliente[28, 40, 79].

Cet ingrédient est présent dans de nombreux soins pour les lèvres, comme par exemple le Baume lèvres ultra-nourrissant Rêve de Miel[®] (Nuxe), le Baume Lèvres Karité[®] (L'Occitane en Provence), le Stick à lèvres[®] (Melvita).

Les propriétés des trois actifs présents dans le Baume lèvres mangue de Goa[®] correspondent donc tout à fait à l'effet recherché (soin réparateur et protecteur).

Cependant, il ne s'agit pas d'ingrédients réellement âyurvédiques.

II.5.3 Opinion personnelle sur les produits Taaj[®]

Les produits proposés par Taaj[®] présentent des actifs dont les activités sont plutôt cohérentes avec les données scientifiques et/ou traditionnelles occidentales.

Cependant, certains de ces actifs ne semblent pas (ou très rarement) utilisés en Âyurveda.

La volonté de Stéphane Lévy est d'adapter ses produits aux peaux occidentales, ce qui explique certainement la présence de ces ingrédients occidentaux. Cependant, il me semble dommage que ces produits ne soient pas « réellement » âyurvédiques.

De plus, nous avons vu au cours de l'étude de chacun des produits qu'il y avait de nombreuses imprécisions et erreurs quant aux effets revendiqués sur la peau.

Quant aux effets sur l'humeur, ils s'avèrent toujours exagérés ou infondés.

Nous avons vu, également, les problèmes qui se posent concernant les cosmétiques âyurvédiques, en particulier le fait que, selon cette médecine traditionnelle, le traitement est adapté au patient et doit être individualisé au maximum.

Taaj[®] propose, pour chaque produit, les *doshas* auxquels il convient, et propose même de réaliser un test sur son site internet pour savoir auquel chacun appartient.

Cependant, chacun des produits est défini comme convenant à au moins deux des trois *doshas* (et parfois même aux trois). Ceci contredit totalement le principe de l'Âyurveda selon lequel le traitement est adapté à chacun.

Nous avons vu également que Taaj[®] fonde son image sur les trois arguments suivants :

- les savoirs hérités de l'Âyurveda ;
- un ingrédient central : l'eau de source de l'Himalaya, associée à des actifs naturels ;
- la beauté comme philosophie et source de plaisir.

En ce qui concerne les savoirs hérités de l'Âyurveda, certains des actifs utilisés sont effectivement des actifs traditionnels indiens (notamment le neem et l'aloès par exemple).

L'eau de source de l'Himalaya est censée être l'ingrédient central de la gamme. Cependant, j'ai vu que le Baume lèvres mangue de Goa[®] et l'Huile sèche Bombaysque ne présentaient pas du tout d'eau dans leur composition.

En ce qui concerne la beauté comme philosophie et source de plaisir, je trouve que l'image renvoyée par la marque Taaj[®] y correspond bien. Les produits sont, pour la plupart agréables à utiliser. Les odeurs des cosmétiques sont souvent fruitées ou boisées. Cependant, elles sont parfois un peu fortes, et peuvent déplaire à certaines personnes.

En conclusion, je pense que les produits cosmétiques Taaj[®] sont intéressants pour les personnes qui souhaitent des cosmétiques à base d'actifs naturels ou à la recherche d'exotisme.

Selon moi, il ne s'agit pas de produits âyurvédiques, mais, comme indiqué sur les dernières documentations de la marque, de soins cosmétiques inspirés de l'Âyurveda.

CONCLUSION

Au fil des siècles, les principes de l'Âyurveda se sont rationalisés et continuent encore aujourd'hui à s'enrichir.

L'Âyurveda, l'une des plus anciennes médecines au monde, fait, paradoxalement, souffler un vent de fraîcheur en Occident et apporte des innovations dans l'univers des cosmétiques.

Il existe maintenant différentes gammes de produits âyurvédiques en France, dont certains en plein développement. Elles proposent des cosmétiques divers et variés, et présentent de nouveaux types de produits à chaque saison.

Souvent à base d'ingrédients entièrement ou en grande partie d'origine végétale, ces produits attirent particulièrement les personnes en quête de produits naturels. Ils plaisent également à ceux qui aiment leur odeur chaude, souvent fruitée, appelant à un voyage en Inde.

Internet contribue fortement à faire connaître toutes ces gammes.

En vente sur différents types de site, leur visibilité est de plus en plus importante.

Et, à l'heure où les blogs se multiplient, on trouve de plus en plus d'articles consacrés à un ou plusieurs de ces produits, écrits par des personnes d'horizons différents, aussi bien des amateurs de médecines traditionnelles que des jeunes femmes passionnées par la mode et la beauté.

Les cosmétiques âyurvédiques sont-ils en passe de devenir un phénomène de mode ? De plus en plus répandues, de plus en plus distribuées, ces gammes se développent à une très grande vitesse.

Cependant, elles sont soumises à de nombreux impératifs qui en font des produits plus sûrs mais qui s'éloignent peu à peu des concepts âyurvédiques.

Notre société de consommation nous pousse à acheter, à essayer tous ces produits, sans forcément nous intéresser aux principes de bases de l'Âyurveda.

Pourtant, la principale leçon que nous enseigne l'Âyurveda est que l'homme et l'univers forment un tout. Notre beauté dépend de notre santé, qui dépend elle-même de notre équilibre intérieur. Ce dernier est influencé par notre mode de vie, nos habitudes quotidiennes, notre environnement, notre comportement, notre état d'esprit...

Peut-être pourrions-nous nous inspirer de ces théories, afin d'acquérir de bonnes habitudes quotidiennes, plutôt que croire en des produits « miracles »...

LISTE DES FIGURES :

Figure 1 : Aire de la civilisation de la Vallée de l'Indus	6
Figure 2 : La transmission du savoir dans les légendes de l'origine de l'Âyurveda	10
Figure 3 : La théorie de la création	16
Figure 4: Constitution des Doshas	20
Figure 5 : Localisation des <i>Doshas</i> et de leurs subdivisions	21
Figure 6 : Les sept <i>Dhâtus</i>	24
Figure 7 : Représentation des 3 types corporels classiques	27
Figure 8 : Les trois coloris des logos des gammes Sérénité, Vitalité et Sensualité	72
Figure 9: Crème anti-rides Kashemire [®]	72
Figure 10 : Crème hydratante Kashemire [®]	76
Figure 11 : Jaïpure merveille apaisante [®]	78
Figure 12 : Eau micellaire de l'Himalaya [®]	81
Figure 13 : Regard de l'Himalaya [®]	83
Figure 14 : Gommage de l'Himalaya [®]	86
Figure 15 : Masque de l'Himalaya [®]	90
Figure 16 : Crème anti-âge de l'Himalaya [®]	93
Figure 17 : Crème nourrissante Délhicieuse [®]	96
Figure 18 : Laitaaj aux extraits d'aloès [®]	98
Figure 19 : Crème mains Délhicates [®]	101
Figure 20 : Crème pieds detox [®]	103
Figure 21: Huile de massage mille et un bienfaits [®]	106
Figure 22 : Soin régénérant du Kerala [®]	109
Figure 23 : Gel douche Bombaysque [®]	112
Figure 24 : Huile sèche Bombaysque [®]	114
Figure 25 : Baume lèvres mangue de Goa [®]	116

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Résumé des caractéristiques d' <i>Âkasha</i>	18
Tableau 2 : Résumé des caractéristiques de <i>Vâyu</i>	18
Tableau 3 : Résumé des caractéristiques d' <i>Agni</i>	19
Tableau 4 : Résumé des caractéristiques d' <i>Ap</i>	19
Tableau 5 : Résumé des caractéristiques de <i>Prthvi</i>	19
Tableau 6 : Sièges, qualités, fonctions et subdivisions des <i>Doshas</i>	22
Tableau 7 : Les sept <i>Dhâtus</i> et leur fonction	23
Tableau 8 : Les 7 types corporels.....	28
Tableau 9 : Composition et effets sur les <i>Doshas</i> des six saveurs	38
Tableau 10 : Origine et action des <i>Vipâkas</i>	39
Tableau 11 : Plantes fréquemment utilisées pour leurs propriétés thérapeutiques en médecine âyurvédique	43
Tableau 12 : Les grands types de peau et leurs caractéristiques	49
Tableau 13 : Exemples de produits de la gamme Himalaya Herbal®	58
Tableau 14 : Exemples de produits de la gamme Omindia®	59
Tableau 15 : Exemples de produits de la gamme Rosveda®	60
Tableau 16 : Exemples de produits de la gamme Loren Kadi®	61
Tableau 17 : Exemples de produits de la gamme Daynà®	63

BIBLIOGRAPHIE

- [1]Anonyme (1994). National seminar on the use of traditional medicinal plants in skin care, November 25-26,1994. Lucknow, Inde: Central Institute of medicinal and aromatic plants.
- [2]Anonyme (2008). *Matricaria chamomilla* (German Chamomile). *Alternative Medicine Review*, 13(1), pp. 58-62.
- [3]Le guide des plantes et produits d'origine naturelle bénéfiques pour votre santé. (2011). Naturactive Laboratoires Pierre Fabre.
- [4] Aggarwal, B. B., Sundaram, C., Malani, N., & Ichikawa, H. (2007). Curcumin: the Indian Solid Gold. *Advances in Experimental Medicine and Biology*(595), pp. 1-75.
- [5] Aibinu, I., Adenipekun, T., Adelowotan, T., Ogunsanya, T., & Odugbemi, T. (2007). Evaluation of the antimicrobial properties of different parts of *Citrus aurantifolia* (lime fruit) as used locally. *African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines*, 4(2), pp. 185-190.
- [6] Ali, S. S., Kasoju, N., Luthra, A., Singh, A., Sharanabasava, H., Sahu, A., & Bora, U. (2008). Indian medicinal herbs as sources of antioxidants. *Food research International*(41), pp. 1-15.
- [7] Al-Sereitia, M. R., Abu-Amerb, K. M., & Sena, P. (1999). Pharmacology of rosemary (*Rosmarinus officinalis* Linn.) and its therapeutic potentials. *Indian Journal of Experimental Biology*, 37, pp. 124-131.
- [8] Al-Waili, N. S., Salom, K., & Al Gamdhi, A. A. (2011). Honey for Wound Healing, Ulcers, and Burns; Data Supporting Its Use in Clinical Practice. *The Scientific World Journal*, 11, pp. 766-787.
- [9] Anton, R., Patri, F., & Silano, V. (2002). *Plants in cosmetics* (Vol. II). Strasbourg: Council of Europe Publishing.
- [10] Baghel, P. S., Shukla, S., Mathur, R. K., & Randa, R. (2009). A comparative study to evaluate the effect of honey dressing and silver sulfadiazene dressing on wound healing in burn patients. *Indian Journal of Plastic Surgery*, 42(2), pp. 176-181.
- [11] Bajaj, N., & Tandon, S. (2011). The effect of Triphala and Chlorhexidine mouthwash on dental plaque, gingival inflammation, and microbial growth. *International Journal of Ayurveda Research*, 2(1), pp. 29-36.
- [12] Bhushan, S., & Kadian, S. S. (2009). Cancer Therapy in Ayurveda - A Systemic Review. *Latest Reviews*, 7(4), pp. 1-13. Consulté le 28 Juin 2010, sur le site Pharmainfo: <http://www.pharmainfo.net/reviews/cancer-therapy-ayurveda-systemic-review>

- [13] Bruneton, J. (1999). *Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales* (3e édition revue et augmentée). Paris: Editions Tec & Doc, Editions médicales internationales.
- [14] Burton, G. W., & Ingold, K. U. (1981). Autoxidation of biological molecules. 1. Antioxidant activity of vitamin E and related chain-breaking phenolic antioxidants in vitro. *Journal of the American Chemical Society*(103), pp. 6472-6477.
- [15] Cappelaere, M. (2006). Approche de la médecine âyurvédique. Montpellier: Thèse pour le diplôme d'état de Docteur en Pharmacie.
- [16] Caraka, Papin, J., & Mazars, G. (2006). *Caraka Samhitâ Traité fondamental de la médecine ayurvédique 1-Les principes*. Paris: Editions Almora.
- [17] Caraka, Papin, J., & Mazars, G. (2009). *Caraka Samhitâ Traité fondamental de la médecine ayurvédique 2-Les thérapeutiques*. Paris: Editions Almora.
- [18] Caraka, Papin, J., & Mazars, G. (2011). *Caraka Samhitâ Traité fondamental de la médecine ayurvédique 3-Formules pharmaceutiques et protocoles de soins*. Paris: Editions Almora.
- [19] Chauhan, P. (2009). *Ayurveda l'équilibre de la vie*. Clamecy: Nouvelle Imprimerie Laballery.
- [20] Cooper, E. L. (2008). Ayurveda and eCAM: A Closer Connection. *eCAM*, 5(2), pp. 121-122.
- [21] Couturier, P. (1986). La santé par l'Âyurveda et le rôle du pharmacien. Lyon: Thèse pour le diplôme d'état de Docteur en Pharmacie.
- [22] Dahanukar, S., & Thatte, U. (1989). *Ayurveda Revisited*. Bombay: Popular Prakashan.
- [23] Dash, B., & Ramaswamy, S. (1998). *Ayurveda : la médecine hindoue traditionnelle*. Paris: Guy Trédaniel Editeur.
- [24] Datta, H. S., & Paramesh, R. (2010). Trends in aging and skin care: Ayurvedic concepts. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 1(2), pp. 110-113.
- [25] Datta, H. S., Mitra, S. K., & Patwardhan, B. (2009). Wound Healing Activity of Topical Applications Forms Based on Ayurveda. *eCAM*.
- [26] Datta, H. S., Mitra, S. K., Paramesh, R., & Patwardhan, B. (2009). Theories and Management of Aging: Modern and Ayurveda Perspectives. *eCAM*.
- [27] Dev, S. (1999). Ancient-Modern Concordance in Ayurvedic Plants: Some Examples. *Environmental Health Perspectives*, pp. 783-789.
- [28] Dion, P. (2011). Phytothérapie et dermatologie. Rennes: Thèse pour le diplôme d'état de Docteur en Pharmacie.

- [29]Eon, N. (2011). De la fleur à l'abeille, de l'abeille au miel, du miel à l'homme: Miel et autres produits de la ruche. Nantes: Thèse pour le diplôme d'état de Docteur en Pharmacie.
- [30] Feldman, C. (2009). De la finance aux cosmétiques. *Courrier Cadres*, pp. 48-49.
- [31] Fleury, M. (1986). Médecine âyurvédique et phytothérapie : Etude comparée de quelques plantes médicinales. Nantes: Thèse pour le diplôme d'état de Docteur en Pharmacie.
- [32]Fresne, D. (Réalisateur). (2005). *A... comme Ayurveda : L'équilibre entre l'âme et le corps* [Film].
- [33]Govindarajan, R., Vijayakumar, M., & Pushpangadan, P. (2005). Antioxidant approach to disease management and the role of 'Rasayana' herbs of Ayurveda. *Journal of Ethnopharmacology*, 99, pp. 165-178.
- [34]Imbert, M. (1987). Cosmétologie et plantes médicinales: quelques exemples. Caen: Thèse pour le diplôme d'état de Docteur en Pharmacie.
- [35]Kales, S. N., & Saper, R. B. (2009). Ayurvedic lead poisoning: An under-recognized, international problem. *Indian Journal of Medical Sciences*, 63(9), pp. 379-381.
- [36]Kales, S. N., Christophi, C. A., & Saper, R. B. (2007). Hematopoietic toxicity from lead-containing Ayurvedic medications. *Medical Science Monitor*, 13(7), pp. 295-299.
- [37]Kumar, A., Baboota, S., Agarwal, S. P., Ali, J., & Ahuja, A. (2008). Treatment of Acne With Special Emphasis on Herbal Remedies. *Expert Review of Dermatology*, 3(1), pp. 111-122.
- [38]Kunwar, R. M., & Bussman, R. W. (2008). Ethnobotany in the Nepal Himalaya. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, pp. 4-24.
- [39]Lalla, J. K., Nandedkar, S. Y., Paranjape, M. H., & Talreja, N. B. (2001). Clinical trials of ayurvedic formulations in the treatment of acne vulgaris. *Journal of Ethnopharmacology*(78), pp. 99-102.
- [40]Le Bolzer, V. (2004). Phytocosmétologie: description de 40 plantes d'usage courant. Nantes: Thèse pour le diplôme d'état de Docteur en Pharmacie.
- [41] Liu, J., Lu, Y., Wu, Q., Goyer, R. A., & Waalkes, M. P. (2008). Mineral Arsenicals in Traditional Medicines : Orpiment, Realgar, and Arsenolite. *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*, 326(2), pp. 363-368.
- [42]Mahendra, P., & Bisht, S. (2011). Anti-anxiety activity of *Coriandrum sativum* assessed using different experimental anxiety models. *Indian Journal of Pharmacology*, 43(5), pp. 574-577.
- [43]Maire, L. (1994). La médecine âyurvédique et les plantes utilisées pour les soins cutanés. Nancy: Thèse pour le diplôme d'état de Docteur en Pharmacie.

- [44]Mariadassou, P. (1983). *Médecine traditionnelle de l'Inde: Hygiène locale*. Pondichéry: Imprimerie Sainte Anne.
- [45]Mashelkar, R. A. (2008). Second World Ayurveda Congress (Theme: Ayurveda for the Future) - Inaugural Address: Part II. *eCAM*, pp. 243-245.
- [46]Mashelkar, R. A. (2008). Second World Ayurveda Congress (Theme: Ayurveda for the Future)-Inaugural Address: Part I. *eCAM*, pp. 129-131.
- [47]Mashelkar, R. A. (n.d.). Second World Ayurveda Congress (Theme: Ayurveda for the Future) - Inaugural Address: Part III. *eCAM*, pp. 367-369.
- [48]Mazars, G. (1995). *La médecine indienne*. Paris: Presses universitaires de France.
- [49]Mazars, G. (1996). Les aliments dans la thérapeutique âyurvédique. *Société Française d'Ethnopharmacologie* (pp. 11-17). Paris: ORSTOM Editions.
- [50]Mazars, G., & Mazars, S. *L'Ayurveda*. Consulté le 13 septembre 2011, sur le site Ayurveda.france: <http://ayurveda.france.free.fr/ayurveda/ayurveda.htm>
- [51]Mazars, G., & Mazars, S. *Société des Etudes Âyurvédiques* . Consulté le 13 septembre 2011, sur Ayurveda.france: <http://ayurveda.france.free.fr/association/sea.htm>
- [52]Meunier-Van Hamme, A. (2007). L'Âyurveda : la médecine indienne traditionnelle. Amiens , Université de Picardie Jules Verne: Thèse pour le diplôme d'état de Docteur en Pharmacie.
- [53]Mishra, L. C. (2004). *Scientific basis for Ayurvedic therapies*. CRC Press.
- [54]Mohaptra, S., & Jha, C. B. (2010). Physicochemical characterization of Ayurvedic bhasma (Swarna makshika bhasma): An approach to standardization. *International Journal of Ayurveda Research*, 1(2), pp. 82-86.
- [55] Mossé, C. (2008). *Une histoire du monde antique*. Madrid: Larousse.
- [56]Mukherjee, P. K., & Wahile, A. (2006). Integrated approaches towards drug development from Ayurveda and other Indian system of medicines. *Journal of Ethnopharmacology*(103), pp. 25-35.
- [57] Nalin, P. (Réalisateur). (2001). *Ayurveda, l'art de vivre* [Film].
- [58]Pandit, S., Biswas, T. K., Debnath, P. K., Saha, et al.(1999). Chemical and pharmacological evaluation of different ayurvedic preparations of iron. *Journal of Ethnopharmacology*(65), pp. 149-156.
- [59]Patnaik, N. (1993). *The garden of life : an introduction to the healing plants of India*. New York: Doubleday.
- [60]Patri, F., & Silano, V. (2002). *Plants in cosmetics* (Vol. I). Strasbourg: Council of Europe Publishing.

- [61] Patwardhan, B., & Mashelkar, R. A. (2009). Traditional medicine-inspired approaches to drug discovery: can Ayurveda show the way forward? *Drug Discovery Today*, pp. 1-8.
- [62] Patwardhan, B., Chopra, A., & Vaidya, A. D. (2003). Herbal remedies and the bias against Ayurveda. *Current Science*, 84(9), pp. 1165-1166.
- [63] Patwardhan, B., Vaidya, A. D., & Chorgade, M. (2004). Ayurveda and natural products drug discovery. *Current Science*, 86(6), pp. 789-799.
- [64] Patwardhan, B., Warude, D., & Tillu, G. (2005). Heavy metals and Ayurveda. *Current Science*, 88(10), pp. 1535-1536.
- [65] Patwardhan, B., Warude, D., Pushpangadan, P., & Bhatt, N. (2005). Ayurveda and Traditional Chinese Medicine: A Comparative Overview. *eCAM*, pp. 465-473.
- [66] Peny, J.-M. (1986). Approche des principes fondamentaux de la médecine âyurvédique. Nantes: Thèse pour le diplôme d'état de Docteur en Pharmacie.
- [67] Poonam, K., & Singh, G. S. (2009). Ethnobotanical Study of medicinal plants used by the Taungya community in Terai Arc Landscape, India. *Journal of ethnopharmacology*, pp. 167-176.
- [68] Raichur, P., & Cohn, M. (1997). *Absolute Beauty : radiant skin and inner harmony through the ancient secrets of Ayurveda*. New York: HarperCollins.
- [69] RS/368. Consulté le 29 Septembre 2011, sur le site Traditional Knowledge Digital Library: http://www.tkdlib.res.in/tkdlib/LangDefault/Formulation/Demo_docs/BC/ayurveda/highlight.asp?a=/tkdlib/LangDefault/Formulation/Demo_docs/BC/Ayurveda/RS-368.asp&b=randia+dumetorum&stypePrint=AYURVEDA-ADVANCE-SEARCH?str=Global
- [70] RS/371 *Madhukadilepa (1)*. Consulté le 29 Septembre 2011, sur le site Traditional Knowledge Digital Library: http://www.tkdlib.res.in/tkdlib/LangDefault/Formulation/Demo_Docs/BC/Ayurveda/highlight.asp?a=/tkdlib/langdefault/formulation/demo_docs/bc/ayurveda/rs-371.asp&b=rs%20371&c=T&stypePrint=AYURVEDA-SIMPLE-SEARCH?str=Global
- [71] Samy, R. P., Pushparaj, P. N., & Gopalakrishnakone, P. (2008). A compilation of bioactive compounds from Ayurveda. *Bioinformation*, pp. 100-110.
- [72] Saper, R. B., Kales, S. N., Paquin, J., et al. (2004). Heavy Metal Content of Ayurvedic Herbal Medicine Products. *Journal of the American Medical Association*, 292(23), pp. 2868-2873.
- [73] Saper, R. B., Phillips, R. S., Sehgal, et al. (2008). Lead, Mercury, and Arsenic in US- and Indian-Manufactured Ayurvedic Medicines Sold via the Internet. *Journal of the American Medical Association*, 300(8), pp. 915-923.

- [74] Scartezzini, P., & Speroni, E. (2000). Autoxidation of Review of some plants of Indian traditional medicine with antioxidant activity. *Journal of Ethnopharmacology*(71), pp. 23-43.
- [75] Seth, S. D., & Sharma, B. (2004). Medicinal plants in India. *Indian Journal of Medical Research*, pp. 9-11.
- [76] Singh, A., & Singh, P. K. (2009). An ethnobotanical study of medicinal plants in Chaundali District of Uttar Pradesh, India. *Journal of Ethnopharmacology*(121), pp. 324-329.
- [77] Singh, S. K., Chaundhary, A., Rai, D. K., & Rai, S. B. (2009). Preparation and characterization of a mercury based Indian traditional drug: Ras Sindoor. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 8(3), pp. 346-351.
- [78] Singh, S. K., Gautam, D. N., Kumar, M., & Rai, S. B. (2010). Synthesis, Characterization and Histopathological Study of a Lead-Based Indian Traditional Drug: Naga Bhasma. *Indian Journal of Pharmaceutical Sciences*, 72(1), pp. 24-30.
- [79] Site L'Observatoire des Cosmétiques. Consulté en mars 2012, <http://www.observatoireDESCOSMETIQUES.COM/>
- [80] Srivastava, J. K., Shankar, E., & Gupta, S. (2010). Chamomile: A herbal medicine of the past. *Molecular Medicine Reports*, 3, pp. 895-901.
- [81] Subba Rao, S. (2006). Indigenous knowledge organization: An Indian scenario. *International Journal of Information Management*, 26, pp. 224-233.
- [82] Subbarayappa, B. V. (2001). The roots of ancient medicine: an historical outline. *Journal of Biosciences*, pp. 135-144.
- [83] Thappa, D. M., & Kumari, R. (2009). Emergence of dermatology in India. *Indian J Dermatol Venereol Leprol*, 75.
- [84] Thatte, U. M., Rege, N. N., Phatak, S. D., & Dahanukar, S. A. (1996). The Flip Side of Ayurveda. *Journal of Postgraduate Medicine*(39(4)), pp. 179-182.
- [85] Thatte, U., & Bhalerao, S. (2008). Pharmacovigilance of ayurvedic medicines in India. *Indian Journal of Pharmacology*, 40, pp. 10-12.
- [86] Tse, W.-P., Cheng, C. H., Che, C.-T., & Lin, Z.-X. (2008). Arsenic Trioxide, Arsenic Pentoxide, and Arsenic Iodide Inhibit Human Keratinocyte Proliferation through the Induction of Apoptosis. *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*, 326(2), pp. 388-394.
- [87] Vaidya, A. D., & Devasagayam, T. P. (2007). Current Status of Herbal Drugs in India: An Overview. *Journal of Biochemistry and Nutrition*, pp. 1-11.
- [88] Valiathan, M. S. (2009). An Ayurvedic view of life. *Current Science*, pp. 1186-1192.

- [89] Verbois, S. (2009). *La médecine indienne: fondements et pratiques de l'Âyurveda*. Paris: Eyrolles.
- [90] Voinchet, A. (2009). Il fait entrer l'Inde dans notre salle de bains. *Money Week*, p. 1.
- [91] VS/2473. Consulté le 29 Septembre 2011, sur le site Traditional Knowledge Digital Library:
http://www.tkdlib.res.in/tkdlib/LangDefault/Formulation/Demo_Docs/BC/Ayurveda/highlight.asp?a=/tkdlib/langdefault/formulation/demo_docs/bc/ayurveda/vs-2473.asp&b=vs/2473&c=F&stypePrint=AYURVEDA-SIMPLE-SEARCH?str=Global
- [92] Wagner, L. T., & Kenreigh, C. A. (2006). *Elephant Pharmacy Integrates Traditional and Alternative Therapies*. Consulté le 10 Juillet 2010, sur le site Medscape Pharmacists:
<http://www.medscape.com/viewarticle/532329>
- [93] Yoshimura, Y., Amakura, Y., & Yoshida, T. (2011). Polyphenolic Compounds in Clove and Pimento and their Antioxidative Activities. *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry*, 75(11), pp. 1-6.
- [94] Zemiro, S. (1994). La médecine âyurvédique: tradition et modernité. Aix-Marseille: Thèse pour le diplôme d'état de Docteur en Pharmacie.

Illustrations extraites de sites internet :

- [95] La civilisation de l'Indus, consulté le 9 Septembre 2010, sur le site Memo :
<http://www.memo.fr/dossier.asp?ID=17>
- [96] Les Doshas, consulté le 9 Septembre 2010, sur le site Ayurgioia :
<http://www.ayurgioia.co.cc/2010/11/i-doshas.html>
- [97] Représentation des trois types corporels classiques, consulté le 9 Septembre 2010, sur le site Triada : <http://www.triada.com.br/bem-estar-e-saude/terapias/aq169-183-760-1-caracteristicas-de-cada-dosha.html>

Vu, le Président du jury,

Mme Céline COUTEAU

Vu, le Directeur de thèse,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'L Coiffard', enclosed within a large, loopy oval stroke.

Mme Laurence COIFFARD

Vu, le Directeur de l'UFR,

Nom – Prénom : ORHAND-VANDERCAMERE Emeline

Titre de la thèse : Les Cosmétiques âyurvédiques : Intérêts et limites

Résumé de la thèse : L'Âyurveda est une médecine traditionnelle présente en Inde depuis environ 5000 ans. Obéissant à des principes et des théories complexes, cette approche holistique de la santé connaît de nos jours un regain d'intérêt. Depuis quelques années, des gammes de cosmétiques âyurvédiques ont même vu le jour en France. Ce travail expose dans un premier temps une approche des principes de l'Âyurveda. Sont ensuite étudiés les cosmétiques âyurvédiques disponibles en France. Une étude plus approfondie de l'une de ces nouvelles gammes de produits a été réalisée.

MOTS CLÉS : COSMETIQUES, AYURVEDA, MEDECINE INDIENNE

JURY :

**PRÉSIDENT : Mme Céline COUTEAU, Maître de Conférences de Cosmétologie
UFR de Pharmacie de Nantes**

**ASSESSEURS : Mme Laurence COIFFARD, Professeur de Cosmétologie
UFR de Pharmacie de Nantes**

Mme Marie-Cécile THORETTE, Pharmacien
