

Bien dans ma peau...

COSMETO

La beauté ayurvédique : l'équilibre

Beauté de l'Inde, soins ayurvédiques, la tendance Bollywood arrive dans la cosmétique. Certains sont allés faire un tour en Himalaya et reviennent avec des gammes «estampillées» ayurvédiques, d'autres proposent des produits plus authentiques.

Patricia Riveccio

Selon l'ayurvéda, ce système médical très complet et pratiqué depuis des générations en Inde et dans d'autres pays, et reconnu par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), nous naissons avec une constitution individuelle qui est unique : une partie intégrante de notre être, un point fixe qui est notre base personnelle de santé, un équilibre que nous rétablissons si nous le souhaitons, mais qui aboutit à la maladie si nous ne le faisons pas. Contrairement à l'idée occidentale que tous les individus sont les mêmes et où ce sont les symptômes qui sont traités plutôt que l'individu lui-même, la médecine ayurvédique se base sur la constitution individuelle du patient. L'équilibre, c'est la santé et donc la beauté. L'interaction entre les émotions, le corps, l'intellect, les actes, le comportement et l'environnement est très importante.

LA BEAUTÉ AYURVÉDIQUE

Tous les individus sont constitués, dans des proportions uniques à la naissance, de trois énergies basiques ou doshas appelées Vata, Pitta et Kapha. Sorte d'empreinte digitale, le dosha dominant qui reflète nos préférences, nos traits de caractère et même la nourriture que nous devrions manger, évolue sous l'influence du stress, de la vie quotidienne, de l'environnement, de la spiritualité... Le but de l'ayurvéda est de rééquilibrer le dosha, c'est-à-dire faire coïncider le dosha du moment au dosha d'origine. La beauté, si elle est en rela-