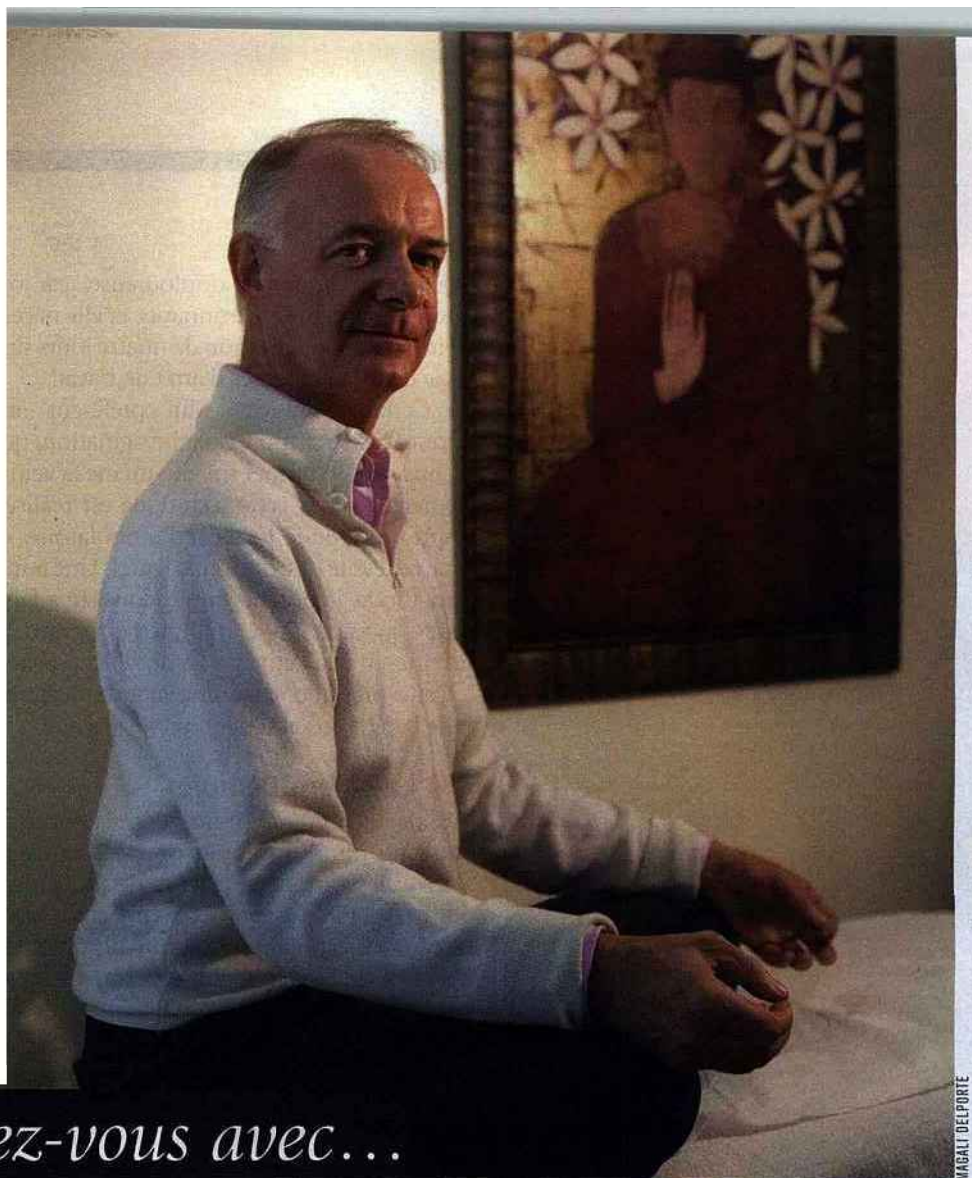


Santé



Rendez-vous avec...

LIONEL COUDRON MONSIEUR YOGA-THÉRAPIE

LIONEL COUDRON, MÉDECIN ET PROFESSEUR DE YOGA, COMBINE LES DEUX DISCIPLINES POUR SOIGNER SES PATIENTS. UNE MÉTHODE QU'IL APPELLE YOGA-THÉRAPIE.



On aurait pu penser que c'est parce qu'il en a eu marre de la médecine classique que le Dr Lionel Coudron s'est tourné vers le yoga. En réalité, c'est l'inverse qui s'est produit : « Je suis professeur de yoga à la base, je m'y suis intéressé très jeune, vers quatorze-quinze ans, au moment où il y a eu la grande vogue yoga avec les Beatles, dans les années 1970. J'ai tout de suite trouvé ça formidable. Mais à l'époque, on m'a déconseillé d'en faire mon métier, j'ai donc fait médecine. »

L'auteur de *la Yoga-thérapie** a même multiplié les diplômes, puisqu'il est, à la fois, médecin du sport, acupuncteur et nutritionniste. En 1986, il fonde l'association Médecine et Yoga avec son frère : « L'idée était d'accompagner les patients plus loin afin qu'ils aient une vision globale de leur santé. Nous ne sommes pas que des organes. En médecine allopathique, il y a beaucoup de spécialisation, on découpe le malade en tranches. Le yoga permet de relier tous les éléments entre eux, d'avoir une cohérence d'ensemble, du corps et de l'esprit. Ce n'est pas une médecine, mais un outil thérapeutique que j'utilise en complément de la médecine classique ou de l'acupuncture. »

Dans son cabinet, caché derrière un fauteuil, un petit tapis de sol gris est roulé. Lors de ses consultations, le médecin le déplie souvent, pour montrer à ses patients quelques mouvements faciles à faire chez eux. Car le yoga n'est pas qu'une simple gymnastique, il soulage et soigne de nombreux troubles physiques et psychiques : arthrose, lombalgies chroniques, crise d'asthme, entorses, constipation, insomnies, anxiété, attaques de panique, etc. Plusieurs études ont montré son efficacité à partir de trois heures de pratique hebdomadaire. « Mais si on en fait vingt minutes, trois fois par semaine, ça marche aussi », affirme le Dr Coudron.

A la base de l'action du yoga, les postures qui font bouger le corps et qui contribuent à son entretien et à son assouplissement. L'autre élément clé est la respiration, essentielle pour apprendre à gérer ses émotions. Ce sont souvent celles-ci, en effet, qui blo-

quent le bon fonctionnement de l'organisme. « Le yoga a un effet profond, explique Lionel Coudron. Par le bien-être et la détente qu'il procure, il libère les crispations. Notre corps est un tout : la posture agit sur la respiration, qui agit sur les pensées, et réciproquement. Tout est lié, et c'est le génie du yoga que de travailler sur ces interactions. » Mais le yoga est aussi un art de vivre, une philosophie en quelque sorte. « Pour marcher, il faut deux pieds, souligne le médecin. Or, quand on fait du yoga, on est plus attentif à son hygiène de vie, à ce qu'on mange, on arrête plus facilement de fumer... C'est un équilibre. »

■ C'est un mouvement de fond

Première thérapie alternative aux Etats-Unis avec plus de 20 millions de pratiquants, le yoga a aussi le vent en poupe en France, où il compte environ un million d'adeptes. Mais si on peut débiter la pratique à n'importe quel âge, il ne faut pas faire n'importe quoi. Quelle que soit la méthode adoptée, quelques consignes doivent être respectées : ne pas rechercher la performance pour ne pas se faire mal, coordonner le mouvement avec le souffle, développer la conscience et l'attention à ce que l'on fait et ne pas forcément se diriger vers le dernier cours tendance. « Il faut s'assurer que l'enseignant a suivi une formation solide de trois ou quatre années minimum et qu'il a pignon sur rue, conseille le Dr Coudron. Le mieux est de se rendre sur place et de voir si cela nous fait du bien, de

demander aux autres élèves ce qu'ils en pensent et comment ils se sentent. »

Pour autant, selon lui, le yoga n'est pas une mode : « Une mode qui dure plus de trente ans ne peut être qu'un mouvement de fond qui répond à un vrai besoin face aux incertitudes de la société et à la volonté de trouver des réponses en soi et de prendre soin de sa santé. » Parmi ses patients, certains ont arrêté les anxiolytiques, les antidépresseurs et les antalgiques, d'autres ont réduit les doses. Lui s'est débarrassé d'une sciatique chronique qui le « désespérait » et de crises de spasmodie grâce au yoga.

« Au début, mes confrères me regardaient avec ironie, avoue-t-il. Aujourd'hui, je passe toujours pour un original, mais le monde médical s'ouvre. Dans mes formations, je rencontre beaucoup de médecins. Ils en ont marre de soigner uniquement le symptôme et de n'être que des prescripteurs de médicaments. Et les patients ne veulent pas forcément n'être que des consommateurs de molécules, ils veulent aussi être acteurs de leur guérison. On est entrés dans une phase de maturité, une prise de conscience. »

Cette évolution permettra peut-être au Dr Coudron de réaliser son projet d'exercer la yoga-thérapie auprès des malades et du personnel soignant dans trois hôpitaux. En attendant, il prépare une collection de petits guides pratiques pour se soigner par le yoga. Le premier, sur l'insomnie, sortira en septembre... ● *Brigitte Bègue*

* Ed. Odile Jacob 2010, 22,50 €.

À LIRE



UNE BROSSA AVEC DES DENTS

Claire Laurens, Actes Sud Junior, 6 euros.

Sid, le petit scientifique, ne comprend pas pourquoi sa maman lui demande de se brosser les dents tous les jours. Alors, à l'école, il pose la question à sa maîtresse, qui lui apprend ce qu'est une carie et pourquoi on a des incisives, des canines et des molaires. A mettre dans les mains des petits de 3 à 6 ans, en même temps qu'une brosse à dents ! Dans la même collection, *les Cinq Sens*, *Mon super-squelette*, *la Journée de la Terre*, etc.



LE SOLEIL DANS LA PEAU

Jean-Marc Bonnet-Bidaud, Drs Alain Froment, Patrick Moureaux, Aymeric Petit, Robert Laffont, 19,30 €.

Ses rayons nous réchauffent et nous font du bien, mais le soleil peut vite devenir un ennemi. Pour preuve, l'augmentation du nombre de cancers de la peau malgré les messages de prévention. Pourquoi certains deviennent-ils accros au soleil comme d'autres à la cigarette, comment bénéficier de ses effets positifs en évitant ses effets négatifs, quelle était la couleur de peau de nos lointains ancêtres... Un livre à lire cet été, à l'ombre.



CES HISTOIRES INSOLITES...

Jean-Noël Fabiani, Plon, 21 euros.

Le Pr Jean-Noël Fabiani dirige le service de chirurgie cardio-vasculaire et de transplantation d'organes à l'Hôpital européen Georges-Pompidou à Paris. La greffe, il connaît. La première fut celle d'un rein, effectuée en 1954 entre deux jumeaux. Mais la plus stupéfiante, parce qu'elle touchait l'organe indispensable à la vie, fut la première greffe du cœur en 1964. Une aventure extraordinaire et plein d'autres anecdotes sur l'histoire de la médecine racontées avec brio par un homme en bleu.

ERRATUM Dans le « Rendez-vous avec le Dr Fauconnier » (*Viva* n° 274, p. 18), il fallait lire : le Lévothyrox, médicament de l'hypothyroïdie.