



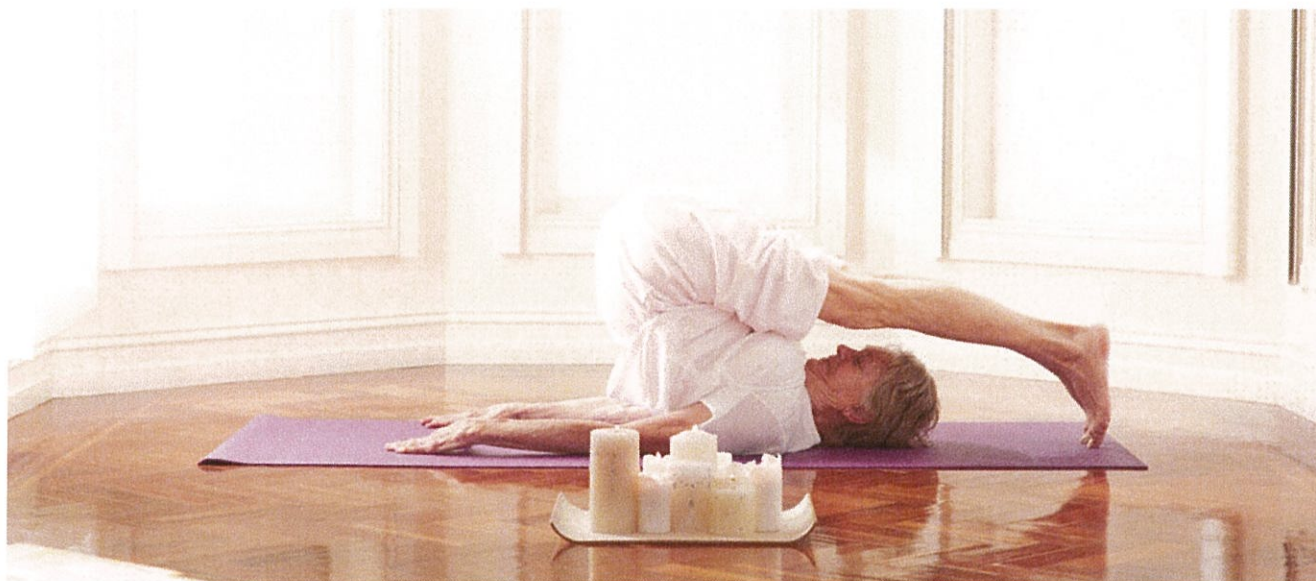
Envie de recevoir nos newsletters ?
Inscrivez-vous !

Je m'inscris >>



Le yoga, ma nouvelle thérapie

Par Céline Lison



Getty Images/Blend Images

En quelques années, cette discipline vieille de 2 000 ans est devenue un incroyable phénomène de mode. Un succès sûrement lié au profond bien-être qu'elle procure. On s'y met ?

Une discipline magique ?

Les cours de yoga traditionnel s'achèvent la plupart du temps de la même manière : en silence, profondément relaxés, les élèves ouvrent doucement les yeux, un sourire sur les lèvres. En moins de deux heures, ils ont enchaîné toute une série de **postures** (asana, en sanskrit), des exercices de respiration (pranayama), et de la relaxation, voire une courte méditation. Dès la première séance, les pratiquants éprouvent d'ordinaire un bien-être immédiat. En réalité, rien de paranormal là-dedans. Très concentré – à la fois sur ses ressentis intérieurs et sur les gestes à effectuer – l'élève travaille en même temps sur le corps et sur l'esprit. Progressivement, les tensions se dénouent, l'énergie circule. Les « pensées automatiques », celles qui nous traversent en continu s'estompent.

Le couteau suisse de la prévention

Depuis le début du XXe siècle, les études cliniques se succèdent pour mesurer les bénéfices du yoga sur la santé. Et le bilan est plutôt positif ! Ainsi, une pratique régulière permettrait de limiter les risques d'hypertension, en diminuant pression et tension artérielles. Dans certains cas, elle serait même plus efficace qu'un traitement médicamenteux. D'autres recherches ont montré que le yoga avait un effet anticholestérol. Sa pratique augmente en effet la production de lipoprotéines de haute densité, plus connues sous le nom de « bon cholestérol ». Or, ces dernières transportent le « mauvais » **cholestérol** dans le foie où il est éliminé ! Médecin et professeur de yoga, Lionel Coudron insiste, lui, sur d'autres bienfaits. « Les postures d'équilibre, par exemple, "surprennent" le cerveau, lui demandant toute son attention. L'organisme sécrète alors un facteur de croissance cérébral qui entretient les réseaux neuronaux. » À force d'entraînement, les capacités de concentration et de mémorisation sont renforcées, tout comme la plasticité cérébrale. Régulièrement, durant le cours, les professeurs attirent l'attention des participants sur le bien-être ressenti. Une prise de conscience du moment présent, qui contribue à développer les sentiments de joie, de bonne humeur, de bienveillance et de gratitude : autant de sensations qui peuvent influencer le bon fonctionnement de notre système

général. Enfin, quand on se met à bouger et à prendre soin de soi, on prête davantage attention à son hygiène de vie.

Un puissant antidouleur

Dans les pays anglo-saxons, les hôpitaux proposent souvent cette technique complémentaire de soins. En France, la discipline entre timidement dans les établissements et cabinets médicaux. L'hôpital d'Eaubonne (Val-d'Oise) a ouvert en 2012 une consultation de yogathérapie pour traiter notamment les lombalgies, les douleurs chroniques liées à des maladies, les rhumatismes sévères. À l'hôpital Saint-Louis (à Paris), les patientes atteintes d'un cancer du sein peuvent suivre gratuitement des cours de yoga. Des étirements doux, rythmés par le souffle, les aident à se reconnecter avec bienveillance à leur corps. Un moyen aussi de diminuer les sensations pénibles dans les **articulations** dues à l'hormonothérapie, comme l'ont montré des études américaines. Le contrôle de la respiration et la méditation contribuent à se dissocier des perceptions négatives, dont la douleur. Infirmière libérale à Chamonix et formée à la yogathérapie, Nadine Cubialde décrypte l'un de ces mécanismes : « Les étirements doux associés à la respiration atténuent la vigilance du tronc cérébral (une partie du cerveau lié au contrôle de la douleur, NDLR). Du coup, les tensions musculaires se relâchent et l'on souffre moins. »

Bougez, éliminez... le stress !

C'est l'un des aspects les plus connus du yoga : il joue, très efficacement, sur le stress, l'anxiété, la dépression et les troubles nerveux qui en découlent. Notre mode de vie, en effet, suractive notre système nerveux sympathique (celui de l'action) au détriment du système nerveux parasympathique qui, lui, nous met en « pause ». Les neurosciences ont montré que certaines postures stimulaient les circuits « calmants » du cerveau. D'autres, notamment les extensions, dopent le système sympathique. Un paradoxe ? Pas réellement. Au bout de trente secondes d'immobilité dans cette position, le taux de cortisol (une hormone qui constitue un marqueur de stress) baisse. Le cerveau vit donc ce mouvement de redressement comme un « entraînement » : il peut ainsi mieux résister au stress en situation réelle. En outre, ce type de gestuelle est réputé pour donner de la confiance en soi. Karine Barbeau, psychologue à Marseille, a largement vérifié les vertus des exercices de respiration : « Les angoisses, les pensées négatives sont toujours reliées au passé ou à l'avenir. En **yoga**, on revient au moment présent, notamment en portant son attention sur son souffle. La détente est immédiate et c'est la première étape pour reprendre le pas sur les émotions, notamment en cas de dépression. » Les troubles du sommeil, parfois liés au stress, peuvent être régulés par une pratique régulière. Des recherches menées en 2010 sur des patients en rémission d'un cancer mettaient ainsi en évidence une nette diminution de leur fatigue, après seulement huit séances.

Une carte à jouer pour se soigner

Difficile d'énumérer tous les troubles pour lesquels le yoga aurait une action bénéfique. Le syndrome de l'**intestin irritable**, par exemple. Ce mal, qui se manifeste par des maux de ventre, des ballonnements, en passant par de la constipation ou de la diarrhée, a été étudié. Des « cobayes » atteints ont joué les yogis deux fois par semaine. Au bout d'un mois et demi, on mesurait une nette régression de leurs symptômes (comparable aux effets de la marche). Mieux : l'impact s'est prolongé deux mois après l'arrêt de l'expérience. En revanche, au bout de six mois, pas de miracle : sans poursuite de la pratique, les bénéfices disparaissent. L'arthrose du genou semble également bénéficier des vertus du yoga. Ainsi, 40 minutes de pratique quotidienne pendant trois mois s'avèrent encore plus efficaces que des exercices thérapeutiques au même rythme. Sensibilité de l'articulation, capacités à fléchir et à marcher sont améliorées !

Des séances qui ont bon dos

Cette discipline plurimillénaire irait-elle jusqu'à soulager le « mal du siècle » ? Une équipe de chercheurs indiens s'est penchée sur la question en comparant les **douleurs lombaires** de deux groupes. Le premier réalisait des exercices sportifs « classiques », tandis que le second suivait des séances de yoga Iyengar, une forme physiquement exigeante où l'on tient assez longtemps les postures. Résultats ? Les deux groupes ont vu leurs souffrances s'atténuer et leur qualité de vie augmenter. Mais les ressentis douloureux du groupe yoga ont été deux fois plus réduits que ceux des autres. Peut-être parce que, comme le précise Cécile Delorge Martel, kiné et yogathérapeute à Toulouse, « le yoga n'est pas un sport ! Il n'y a pas de compétition. On cherche avant tout le bien-être, en prenant soin de ne pas se faire mal ! Surtout, sans s'en rendre compte, on fait à la fois un travail physique au niveau ostéo-articulaire et psychique au niveau du système végétatif. C'est vraiment globalisé ». Avec autant d'arguments pour lui, le yoga n'a pas fini de faire des émules.

Merci au Dr Lionel Coudron, médecin, directeur de l'Institut de YogaThérapie et auteur de la collection yoga thérapie, huit titres disponibles aux éditions Odile Jacob.