



SOIGNER L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE SANS MÉDICAMENTS

De l'exercice, une perte de poids et des exercices de yoga ciblés : il n'en faut pas plus pour tenir sous contrôle sa tension.

Texte : Lionel Coudron* ; Postures : Corinne Miéville ; Photos : Roland Ménégon

Marie-Jeanne pratique le yoga de manière hebdomadaire depuis des années. Elle vient d'avoir 60 ans et son léger embonpoint ne lui a jamais posé de problème. Elle est souple, déliée et toujours de bonne humeur. Elle souhaite me voir car son médecin généraliste lui a trouvé de la tension artérielle. « Je suis vraiment déçue - me dit-elle - car je pensais qu'avec le yoga, je pourrais passer à côté de ce qui touche, il est vrai, mes parents et mon frère ! ». En préambule, je lui explique que toutes les études montrent qu'il y a deux choses indispensables pour faire baisser la tension artérielle : l'alimentation et l'activité physique.

« Tout d'abord, voyons ce que vous prenez comme sel, car c'est la première cause des hypertensions artérielles ». La liste est longue : fromage, pain, pâtisseries, aliments déjà cuisinés. Jusqu'alors, elle n'y avait pas prêté attention, Marie-Jeanne pensait que manger « bio » suffirait. « Et de plus, lui dis-je, vous ne prenez pas assez d'aliments apportant de potassium, car c'est cela qui est déterminant, la balance entre le potassium apporté par les légumes et le sodium apporté par ce qui est ajouté dans les repas.

Mais, le deuxième point est tout aussi important. « Quelle activité avez-vous en dehors de la séance de yoga ? ». Marie-Jeanne me dit qu'elle marche chaque dimanche, elle pratique la natation en été et le ski en hiver. C'est une bonne moyenne, mais dans son cas ce n'est pas suf-

fisant. « Il faut que vous fassiez tous les jours trente minutes d'activité. Vous commencerez par des salutations au soleil en douceur. Vous débuterez par trois salutations, pour augmenter progressivement jusqu'à 12. Puis vous enchainerez avec des postures debout comme l'angle et le triangle pour renforcer votre endurance musculaire, cardiaque et respiratoire. Vous devriez rapidement passer à une demi-heure chaque jour. Vous allez aussi pratiquer des postures inversées : la pince debout, le chien tête en bas, et la posture sur les épaules. Ces postures, par un phénomène réflexe, vont vous faire baisser la pression ». En poursuivant ma consultation, je découvre aussi que Marie-Jeanne a un mauvais sommeil, avec des réveils nocturnes et surtout des apnées du sommeil.

Sur la base de ces éléments, je lui dis qu'elle doit perdre du poids et se tonifier. Elle doit réduire l'apport en glucides et pratiquer le soir chez elle la posture de la chandelle (Sarvangasana) pour se détendre, mais aussi pour renforcer les muscles du cou et l'ensemble du tissu conjonctif dont le pharynx. Elle doit supprimer toute boisson avec de l'alcool, y compris le vin, après 19h.

* Médecin et professeur de yoga depuis plus de 30 ans, Lionel Coudron dirige l'Institut de Yogathérapie à Paris (www.idyt.com) et a publié plusieurs ouvrages sur ce sujet aux Éditions O. Jacob. Il est également directeur scientifique des salles Yoga Time.

► En effet, même un verre de vin majore les apnées du sommeil de manière considérable. Je lui conseille aussi de faire des petites pauses dans la journée pour se centrer sur le ici et maintenant. Elle peut par exemple activer une respiration douce en Ujjayi avec un petit sankalpa associé. À l'inspiration on imagine un ciel serein et on se répète mentalement, « je prends la sérénité ». À l'expiration, on imagine distribuer cette énergie dans son corps en répétant, « j'installe la sérénité dans mon corps et mon cœur ».

Marie-Jeanne était très motivée et suit mes consignes scrupuleusement. Rapidement, elle perd du poids en limitant les féculents, les fromages, le pain, en augmentant les légumes, en supprimant le sel de table et le verre de vin le soir. Après deux semaines, sa tension avait déjà baissé de presque deux points de maxima et un point de minima ! Après deux mois et quelque cinq kilos de moins, les apnées du sommeil ont disparu. À ce jour, Marie-Jeanne ne prend toujours pas de traitement anti-hypertenseur compte tenu d'une tension normalisée.

LA PRATIQUE

Pour la Salutation au soleil, se référer à notre Hors-Série N° 3, Les salutations.



POSTURE 1

Debout, les pieds écartés, inspirez les bras en croix. Expirez sur le côté en restant à vide quelques instants. Inspirez en vous redressant. Expirez de l'autre côté. Restez à vide. Inspirez en vous redressant.



POSTURE 2

Expirez en portant les bras en arrière et en joignant les mains entrelacées en yoni mudra. Inspirez dans la posture en tirant les épaules en arrière et en gardant les bras levés. Expirez en vous penchant en avant et en poussant les fessiers en arrière. Inspirez en remontant.

POSTURE 3

Tournez-vous à gauche. Expirez en vous penchant sur le côté gauche, dos plat et jambes tendues. Inspirez en remontant face à la jambe gauche et retenez le souffle en tournant face à la jambe droite. Expirez en vous penchant, dos plat. Inspirez en remontant et revenez de face. Expirez en vous penchant en avant. Dos plat. Restez deux respirations, puis redressez-vous.



4



POSTURE 4

Relâchez les bras, restez tête en bas en relâchant tout votre corps. Remontez lentement sur une première inspiration en laissant la tête penchée, expirez dans la posture. Relevez la tête sur une deuxième inspiration. Refaites l'ensemble de l'exercice une deuxième fois.

5



POSTURE 5 • LE CHIEN TÊTE EN BAS

Placez-vous à genoux, assis sur les talons. Placez les mains de chaque côté de vos genoux et inspirez. Expirez en glissant les mains sur le sol et en étirant bien le dos. Inspirez dans la posture. Expirez et levez le bassin en poussant fermement sur vos mains et bras. Veillez à bien relaxer la nuque, le visage. Après quelques respirations (augmentez de 4 à 12), inspirez en pliant les jambes et on posant le front au sol, orteils sortis. Expirez dans la posture. Inspirez en vous redressant assis.

6



POSTURE 6 • LA CHANDELLE

Allongez-vous sur le dos. Sur une inspiration levez les jambes à la verticale. Placez vos mains sur le dos de manière à le soutenir et le redresser. Relâchez les chevilles et les jambes. Respirez de manière apaisée en Ujjayi. Restez ainsi dans la posture 12 respirations. Puis, pliez les jambes, les genoux sur le front. Allongez les bras et revenez bien regroupé de manière à soulager le bas du dos.

7



RESPIRATION UJJAYI

Dans la posture assise sur les genoux ou jambes croisées, installez la pratique de la respiration Ujjayi. Respirez la bouche ouverte tout en faisant un « A » muet, autant à l'inspiration qu'à l'expiration. Respirez bien profondément et lentement. Puis tout en continuant à faire le même bruit avec l'arrière gorge, fermez la bouche. Continuez à respirer avec cette respiration Ujjayi, en produisant un léger bruit doux, un léger chuintement. Laissez-vous vous bercer par ce massage auditif. Pratiquez de cette manière 12 respirations, puis ajoutez un sankalpa : à l'inspiration répétez-vous mentalement : « je prends l'énergie calme et apaisée d'un ciel serein » et à l'expiration répétez-vous mentalement : « je suis serein et apaisé ».