

Le yoga se distingue des autres gyms douces car, en plus du travail physique du corps, une grande importance est accordée à l'attention et à la présence.

270 millions
de pratiquants à travers le monde

36,7 millions
aux États-Unis

Plus de 2 millions
en France
(Yoga Alliance, 2016)

Comment il agit ?

Activation du système nerveux parasympathique qui régule la digestion. Associé au calme, il abaisse aussi la fréquence cardiaque et la tension artérielle.

Ralentissement du système nerveux sympathique activé en cas de stress.

Activation de la circulation sanguine et afflux de sang vers le cœur et le cerveau.

Étirement des ligaments et tendons autour des articulations.

Action mécanique de massage sur les intestins.

Étirement et relâchement des muscles

Sécrétion de neuromédiateurs au niveau cérébral : endorphines, mélatonine, sérotonine... impliquées dans l'humeur et le sommeil.

Stimulation par les postures inversées des barorécepteurs localisés au niveau du cœur et du cou, qui sont sensibles à la pression artérielle et aident à la réguler.

Relâchement du diaphragme, muscle situé entre le thorax et l'abdomen, qui se soulève et s'abaisse à chaque respiration et masse les organes digestifs.

Corps & esprit

YOGA

les postures qui soignent

Cette approche qui allie travail sur le corps, respiration et relaxation séduit de plus en plus. De nombreux médecins l'utilisent aujourd'hui comme un outil pour traiter des maladies chroniques. À l'occasion de la Journée internationale du yoga, décidée par les Nations unies, le 21 juin, le point sur tous ses bienfaits.

Laura Chatelain

Venir consulter pour des douleurs chroniques et se voir conseiller la posture du chien tête en bas ? Rassurez-vous, votre médecin ne perd pas la tête ! Des textes très anciens de la tradition indienne (la pratique a plus de 5 000 ans) parlaient déjà de "traiter la souffrance" grâce au yoga et Gandhi y avait recours dans les années 1920 pour réduire son hypertension. Le yoga se distingue des autres gyms douces car, en plus du travail physique du corps, une grande importance est accordée à l'attention et à la présence. Le mot "yoga" signifie d'ailleurs "unir" en sanscrit : son objectif est de relier le corps et l'esprit, souvent dissociés dans nos sociétés occidentales. Pour y parvenir, on utilise différentes postures (les asanas), des respirations (le pranayama) ou encore la méditation. Le yoga est aussi une philosophie de vie : on doit faire preuve de non violence et de bienveillance envers soi-même, pendant la pratique et au quotidien. Si le hatha yoga (yoga doux, dont découlent les autres pratiques) et le vinyasa yoga (dynamique, avec des enchaînements de postures) sont les plus répandus, il existe des dizaines de yoga différents, du plus méditatif au plus acrobatique. Face à cet engouement populaire, la multiplication des études scientifiques a permis de valider son intérêt thérapeutique. Une pratique régulière diminue le stress et ses effets délétères. Elle réduit certaines douleurs digestives, les maux de dos ou encore régule la pression artérielle. Un outil de plus pour répondre à des pathologies complexes.

Nos experts



Dr Jocelyne Borel-Kuhner médecin urgentiste, yogathérapeute et professeur de yoga, praticien hospitalier référent de l'hôpital de jour douleur, Eaubonne



Dr Lionel Coudron médecin et professeur de yoga, directeur de l'Institut de YogaThérapie



Charlotte Saint-Jean professeur de yoga, service de rhumatologie du Pr Bruno-Jean Fautrel, CHU Pitié-Salpêtrière, Paris, fondatrice de yogachezmoi.com

RETROUVEZ
NOS ACTUS,
NOS DEBATS,
NOS EXPERTS
SUR

Internet



santemagazine.fr

Apaiser les troubles digestifs

En favorisant la détente et en améliorant la digestion, le yoga aide à se sentir mieux dans son ventre.

Transit qui se détraque à la moindre contrariété, ventre qui se noue dès que l'angoisse monte, syndrome de l'intestin irritable avec des douleurs chroniques qui s'aggravent en cas de stress... « Toutes les pathologies digestives sont très liées aux émotions et au stress. Or, le yoga agit sur ces deux facteurs », note le Dr Lionel Coudron, médecin et professeur de yoga. Il permet de se détendre et de lever certains blocages fonctionnels au niveau du tube digestif et des intestins. Ainsi, une revue d'études menée en 2016 sur le syndrome de l'intestin irritable a confirmé que le yoga réduit les symptômes mais aussi l'anxiété, et améliore la qualité de vie.

EN QUOI FAIT-IL DU BIEN ?

Le yoga renforce le système nerveux parasympathique, qui assure la bonne digestion en stimulant la motricité et les sécrétions intestinales.

Les exercices de respiration ample, comme la respiration abdominale, et certaines postures en flexion vers l'avant permettent de masser les organes digestifs et de relancer le transit.

Les postures en torsion, quand le buste ou les jambes tournent vers le côté, entraînent, elles aussi, un massage des viscères. Elles peuvent également lever certains blocages vertébraux mineurs responsables de douleurs que l'on peut ressentir au niveau du ventre.

Les postures inversées (tête en bas, plus basse que le cœur) allègent et brassent les intestins.

Certains exercices de yoga renforcent les muscles abdominaux, indispensables pour soutenir les intestins et stimuler le transit.

AU BOUT DE COMBIEN DE TEMPS ?

« En général, on note une amélioration des symptômes au bout de deux à trois semaines, en pratiquant 3 ou 4 respirations ou postures tous les jours », assure le Dr Coudron. Il faut ensuite continuer à pratiquer de manière régulière pour ne pas voir se réinstaller le stress et les douleurs qui l'accompagnent.

Info+

Pendant les règles

Certaines postures inversées ou torsions intenses sont à éviter car elles peuvent bloquer les saignements. À l'inverse, d'autres postures douces, allongées sur le dos ou en flexion vers l'avant, aident à soulager les crampes douloureuses. Dédiés à cette période, un programme d'une semaine sur l'appli smartphone, Daily Yoga (iOS et Android, programme gratuit), et une séance dédiée sur la chaîne YouTube, YogaCoaching d'Ariane, professeur de yoga très pédagogue.



Les postures en torsion, lorsque le buste et les jambes tournent vers le côté, permettent de masser les organes digestifs.

→ EN PRATIQUE

À qui s'adresser ? Quelque 150 médecins, sophrologues et professeurs de yoga ont été formés pendant deux à trois ans pour accompagner des personnes souffrant de pathologies. « La prise en charge est très individualisée et les exercices de yoga s'accompagnent toujours de conseils sur l'hygiène de vie ou l'alimentation », dit le Dr Coudron.

Pour trouver un thérapeute près de chez vous : annuaire de l'Institut de YogaThérapie (idyf.com/yoga-et-yogatherapie/annuaire-des-professeurs/) et de la Fédération française de yogathérapie (ffyt.fr/annuaire-yogatherapeutes/).

Comment ça se passe ? Compter une consultation par semaine pendant

une durée de deux à six semaines. Celles-ci peuvent être complétées par des ateliers en petits groupes, une fois par semaine, et s'accompagnent toujours d'une pratique quotidienne à faire à la maison des exercices recommandés par le spécialiste. De 50 à 100 € la séance selon le praticien et la région, non pris en charge par la Sécurité sociale.

En étirant la colonne vertébrale, le yoga apaise les tensions du dos et décontracte le psoas, le muscle qui relie les lombaires à la hanche.



EN PRATIQUE

Trouver un programme ciblé : à Paris, le service de rhumatologie du Pr Bruno Jean Fautrel, à la Pitié-Salpêtrière, propose du yoga dans le cadre du programme de réentraînement à l'effort de quatre semaines destiné aux patients lombalgiques (Rens. : 01 42 17 76 22). Il existe aussi un cours de yogathérapie centré sur la lombalgie au studio Yoga Time (Paris et Boulogne-Billancourt) fondé par Lionel Coudron (25 € le cours à l'unité, forfaits et abonnements dégressifs).

En ligne, des séances de yoga en vidéo dédiées au mal de dos et réalisées par des professeurs sérieux sur yogachezmoi.com/professeurs/charlotte-saint-jean (certains cours comme le yin yoga pour le dos sont gratuits, d'autres payants, à moins d'1 €) ou sur casayoga-paris.fr/diane-duhamel-yoga-paris.html (séances gratuites, puis abonnement à 18 €/mois pour d'autres cours).

Soulager les maux de dos

En étirant et en assouplissant la colonne vertébrale, tout en renforçant les muscles du dos, le yoga apaise les douleurs et surtout prévient leur réapparition.

Il permet d'enrayer le cercle vicieux, douleur, appréhension du mouvement, enraidissement, et donc aggravation du mal de dos que les lombalgiques connaissent bien. Consulter avant de pratiquer est cependant indispensable pour obtenir un avis médical et repérer une éventuelle pathologie au niveau des disques. En cas de sciatique, certaines postures comme les torsions ou les extensions intenses du dos sont à éviter. « Mais il y a toujours des mouvements et des respirations adaptées. L'objectif numéro un est de retrouver des sensations autres que douloureuses », dit le Dr Jocelyne Borel-Kuhner, médecin urgentiste, yogathérapeute et professeur de yoga. « Lorsque

la douleur est ancienne, le yoga permet de se réapproprier son corps, de retrouver du mouvement et de la confiance en soi car on se rend compte qu'on peut quand même bouger », ajoute Charlotte Saint-Jean, professeur de yoga.

EN QUOI FAIT-IL DU BIEN ?

- ⊕ Le yoga étire la colonne vertébrale. Il enlève les contractures des muscles qui entourent la colonne et du psoas qui relie les lombaires à la hanche.
- ⊕ Les étirements et les flexions avant améliorent la souplesse à l'arrière des cuisses. Une raideur des ischio-jambiers gêne en effet la bascule du bassin et augmente la pression sur le dos.
- ⊕ Les postures en torsion,

effectuées avec la respiration, permettent de réaligner les vertèbres, ce qui diminue une inflammation locale en cas de petit déplacement intervertébral.

- ⊕ Les postures en extension (comme le demi-pont) permettent d'allonger la colonne et de décompresser les vertèbres.

Info+

Le yoga entre à l'hôpital

Le Dr Borel-Kuhner a ouvert, en 2012, la première consultation de yogathérapie hospitalière pour la prise en charge de la douleur au Centre hospitalier Simone Veil, à Eaubonne, et certains services de cancérologie (Saint-Louis, Paris ; Jean Mermoz, Lyon...), le proposent pour diminuer la fatigue et le stress liés aux traitements.

AU BOUT DE COMBIEN DE TEMPS ?

La revue scientifique *Cochrane* a confirmé, début 2017, une réduction de la douleur et une amélioration légère à modérée des fonctions du dos à trois mois, grâce à des séances de yoga dédiées. Mais on peut se sentir mieux dès la première séance et avoir moins de douleurs au bout de 15 jours en moyenne. « L'essentiel n'est pas de pratiquer beaucoup, mais de pratiquer souvent. On obtient des résultats rapides à condition de pratiquer un peu tous les jours », rassure le Dr Borel-Kuhner. Par exemple 10 minutes, une à deux fois par jour pour faire les deux ou trois postures et respirations qui font le plus de bien.

Traiter l'hypertension

Le yoga améliore ce facteur de risque cardiovasculaire, à la fois en prévention ou pour faire baisser une tension trop haute.

C'est un excellent accompagnement des mesures hygiéno-diététiques qui sont indispensables pour contrôler l'hypertension », rappelle le Dr Coudron. Il remet en mouvement pour lutter contre la sédentarité, quel que soit le niveau de forme physique, et agit sur des facteurs favorisant l'hypertension : insomnie, stress... La dernière étude sur le sujet, publiée fin 2016, a observé l'effet du hatha yoga à raison d'une heure par jour chez des personnes en préhypertension : au bout de trois mois, la pression artérielle du groupe ayant fait du yoga a baissé d'environ 4,5 mmHg, alors qu'elle n'a pas changé dans le groupe contrôle. Cela représente, par exemple, le passage d'une tension de 145/95 à 140/90 : cela peut paraître peu, mais il est admis que même une diminution de 2 mmHg de la pression artérielle réduit le risque de maladie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

EN QUOI ÇA FAIT DU BIEN ?

- ⊕ Les enchaînements de postures dynamiques (type salutation au soleil) font travailler l'endurance, comme la marche rapide ou le vélo. Il est prouvé que ce type d'activité stimule les fonctions cardiaques et aide à faire baisser la tension.
- ⊕ En boostant la circulation sanguine, le yoga améliore l'élasticité des artères : celles-ci se dilatent davantage, ce qui permet à la pression artérielle de baisser.
- ⊕ Il améliore le sommeil, une moins bonne récupération la nuit étant l'un des facteurs de risque d'hypertension artérielle.
- ⊕ Respirations et méditations, même courtes, aident à ramener le calme et à diminuer le stress.
- ⊕ Les postures inversées, lorsque la tête est plus basse que le cœur, comme la flexion avant debout ou la chandelle font d'abord augmenter la tension artérielle, puis celle-ci redescend rapidement grâce à l'action régulatrice du système nerveux

En boostant la circulation sanguine et en améliorant la qualité du sommeil, le yoga permet de faire baisser la pression artérielle.



EN PRATIQUE

Pas n'importe quel yoga !

À privilégier : le yoga vinyasa ou flow yoga, un yoga dynamique dans lequel on enchaîne des mouvements avec très peu de pauses, stimule les fonctions cardiovasculaires. Et tous les yogas doux comme le hatha yoga (le plus courant) ou le yin yoga (on tient les postures très longtemps), qui insistent beaucoup sur la respiration, réduisent le stress.

À éviter : le yoga bikram ou Hot yoga, qui se pratique dans une salle chauffée à 40° C, car la chaleur et le rythme soutenu sollicitent énormément le cœur. Déconseillé en cas d'hypertension.

qui l'abaisse pour compenser. Seule limite : il faut veiller à ne pas devenir tout rouge, signe que la congestion est trop importante.

AU BOUT DE COMBIEN DE TEMPS ?

En pratiquant tous les jours au moins 10 minutes, on peut espérer une petite baisse de la pression artérielle dès 1 mois. « L'effet sera augmenté si l'on pratique seulement 3 minutes mais plusieurs fois par jour, car c'est vraiment la fréquence et la régularité qui comptent », souligne le Dr Coudron.

Info+

Les chiffres à surveiller

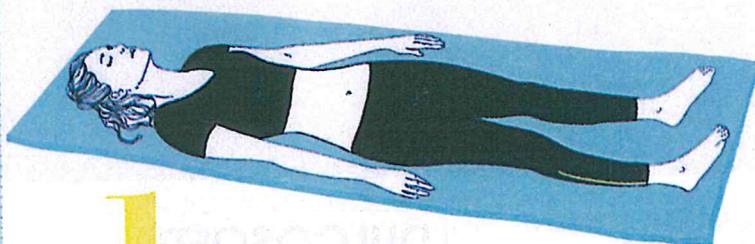
On parle de préhypertension quand la pression artérielle se situe entre 120/80 et 139/89 mmHg. On atteint le stade d'hypertension quand elle dépasse 140/90 mmHg (ou "14/9" annoncé à l'oral par le médecin).



L'idéal est de sélectionner les trois ou quatre postures qui vous font le plus de bien pour les réaliser le plus régulièrement possible, dans l'idéal chaque jour, en terminant votre séance par la posture de la relaxation.

Mon programme pour débutante

Ces postures faciles, sans risques et accessibles à tous, sont intéressantes quelle que soit l'indication : maux de dos, de ventre, hypertension mais aussi problèmes de stress ou de sommeil.



1 Le mouvement de la vague

Allongée sur le dos, jambes et bras légèrement écartés. En inspirant, creuser légèrement le bas du dos. En expirant, plaquer le bas du dos au sol. Le mouvement part du bassin et se propage au reste de la colonne, comme une vague. Une dizaine de fois, lentement et sans jamais forcer.

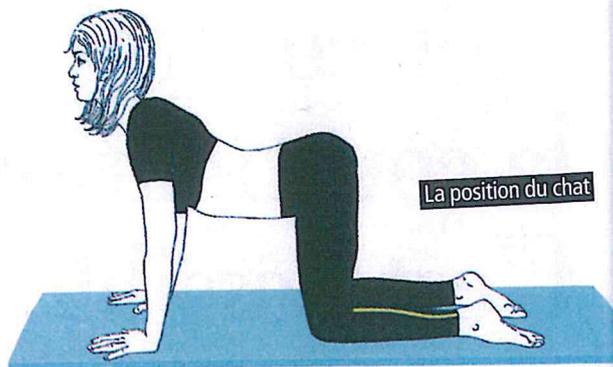
Pourquoi ça fait du bien : « Elle remobilise en douceur toute la colonne vertébrale. L'essentiel est de synchroniser le mouvement avec la respiration par le nez », note le Dr Borel-Kuhner.



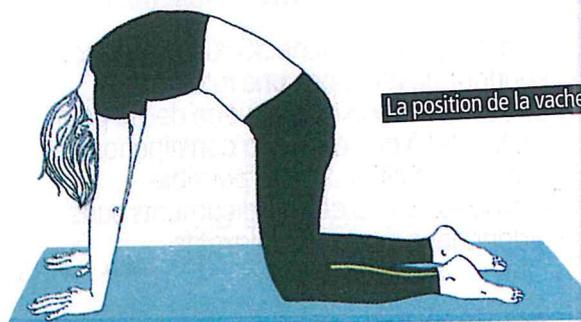
2 La posture allongée, un genou à la poitrine

Allongée sur le dos. Sur une expiration lente, ramener un genou plié vers la poitrine en amenant les mains dessus pour le presser légèrement vers le ventre. L'autre jambe reste tendue au sol, pied flex. Redéposer la jambe lentement sur une inspiration. Même chose avec l'autre jambe. Alternier, trois à cinq fois de chaque côté.

Pourquoi ça fait du bien : « Cet exercice soulage toutes les douleurs du bas et du milieu du dos, ainsi que les tensions sur le nerf sciatique », indique Charlotte Saint-Jean. Il offre également un léger massage abdominal.



La position du chat



La position de la vache

3 Le chat et la vache

À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches. Sur une inspiration, creuser le dos en commençant par le bas du dos puis vertèbre après vertèbre jusqu'à porter le regard vers l'avant et ouvrir la poitrine. Sur l'expiration, arrondir tout le dos en commençant par rétroverser le bassin puis enrouler vertèbre après vertèbre. Relâcher la tête entre les bras. 5 à 10 fois, doucement. En cas de douleurs aux poignets, prendre appui sur les poings fermés. Plier le tapis sous les genoux si besoin est.

Pourquoi ça fait du bien : idéal pour mobiliser le bassin, assouplir toute la colonne et faciliter la détente du diaphragme. Le travail de synchronisation avec le souffle diminue le stress.



4 La posture de l'enfant

À quatre pattes, sur une expiration, amener le bassin vers l'arrière pour poser (si possible) les fesses sur les talons, puis le front au sol. Garder les bras étirés devant soi ou les ramener les vers l'arrière le long du corps, paumes tournées vers le ciel. Rester cinq longues et profondes respirations. Pour remonter : poser les mains à plat au sol à côté des épaules et dérouler le dos vertèbre après vertèbre.

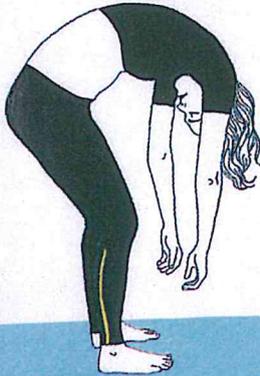
Pourquoi ça fait du bien : « Bras vers l'avant, on étire bien l'ensemble du dos. Bras le long du corps, la posture apporte une détente profonde », précise Lionel Coudron. Dans tous les cas, on masse le ventre.

Pourquoi il faut bien respirer

Pendant chaque posture, portez votre attention sur le souffle : l'air qui entre et qui sort des narines, le ventre ou la cage thoracique qui se soulève...

La respiration abdominale permet de bien relâcher le diaphragme et de masser les organes digestifs : assise en tailleur (ou sur une chaise, pieds à plat sur sol), mains sur les genoux, inspirer en laissant

l'air gonfler le ventre, expirer en laissant le nombril rentrer vers la colonne pour bien expulser tout l'air. Essayer progressivement d'allonger l'expiration par rapport à l'inspiration.



5 La flexion avant debout

Debout, genoux légèrement pliés pour ne pas tirer sur le bas du dos, enrayer la tête puis le dos vers l'avant, vertèbre après vertèbre. Bien relâcher la tête entre les épaules. Rester trois à cinq respirations profondes avant de remonter en déroulant vertèbre après vertèbre, mains sur les cuisses si nécessaires. **Pourquoi ça fait du bien :** cette posture inversée, facile à réaliser, favorise la détente des trapèzes et l'étirement de tout le dos.



6 La torsion allongée

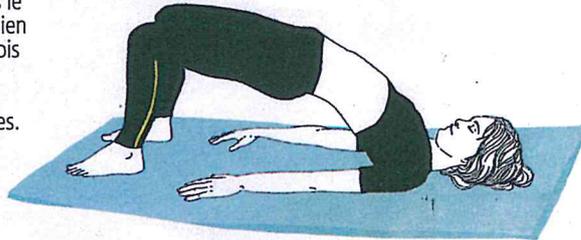
Allongé sur le dos, bras en croix. Ramener les genoux vers la poitrine. Sur une expiration, laisser tomber doucement les genoux vers le côté gauche le plus près possible du sol sans décoller l'épaule droite et tourner la tête vers la droite. Tenir trois à cinq respirations, puis ramener doucement les genoux au centre sur une expiration. Même chose de l'autre côté.

Pourquoi ça fait du bien : On étire toute la colonne et les muscles du dos, avec un léger massage abdominal. Détente profonde assurée !

7 Le demi-pont

Sur le dos, jambes pliées, pieds à plat au sol près des fesses, bras le long du corps, mains à plat sur le sol, nuque bien étirée. Sur une inspiration, soulever progressivement le bassin puis les lombaires en montant le plus haut possible. Épaules, bras et tête restent en contact avec sol. Tenir la posture trois à cinq respirations profondes. Sur une expiration, redérouler lentement le dos au sol, vertèbre après vertèbre.

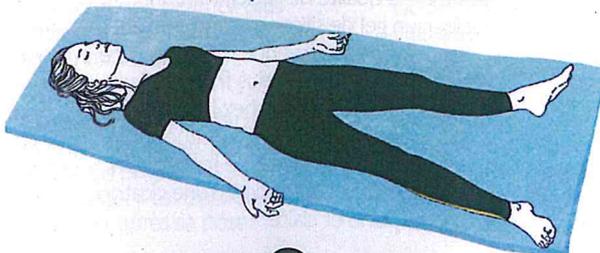
Pourquoi ça fait du bien : « C'est à la fois une posture d'extension du dos et d'inversion », note Lionel Coudron. On travaille aussi les muscles des jambes et des fessiers. À éviter seulement en cas de cervicalgie ou d'arthrose du cou.



8 La relaxation

Allongée sur le dos, bras le long du corps un peu écartés, paumes vers le ciel. Les jambes sont écartées, pieds retombant vers l'extérieur. Rester dans cette posture 10 minutes, en respirant tranquillement. Visualiser un endroit agréable (jardin, plage...), et se concentrer sur tous les détails visuels, les bruits, les odeurs, les sensations sur la peau...

Pourquoi ça fait du bien : cette relaxation à la fois musculaire et mentale calme le système nerveux. Le simple fait de s'allonger au sol quelques minutes change l'état d'esprit et diminue le stress.



LES 5 RÈGLES D'OR

1. S'arrêter si on a mal.

Une posture ne doit jamais augmenter la douleur. On peut noter une sensation nouvelle, sentir que ça tire... mais pas plus !

2. Ne pas rechercher la performance.

Peu importe combien de temps on tient une posture, si on arrive ou non à l'effectuer parfaitement... On accepte ses propres limites, qui évoluent au fil des séances.

3. Effectuer les mouvements lentement.

L'attention portée à chaque mouvement est au cœur de la pratique et de ses effets. On soigne les enchaînements, jamais de mouvements brusques ou d'à-coups.

4. Être à l'écoute de ses sensations.

Pour chaque posture, prendre conscience de toutes les sensations, agréables ou désagréables, sans chercher à les modifier.

5. Respecter un temps de pause entre chaque posture.

Afin d'écouter les sensations dans le corps (ce qui change, fourmillements, chaleur, battements cardiaques... ou même absence de sensations), sans jamais chercher quelque chose de particulier.



MA BIBLIO

YogaThérapie : soigner les troubles digestifs, Dr Lionel Coudron et Corinne Miéville. Éditions Odile Jacob, 13,90 €. **Le yoga qui soigne**, Tara Stiles et Deepak Chopra. Éditions Marabout, 15,90 €. **Yoga vitalité**, Jacqueline Sigaar et Cyrus Fay. Éditions de La Martinière, 19,50 €.