



EN COUVERTURE

## Postures sur ordonnance



### Remède.

Le yoga entre à l'hôpital, se fait une place chez le psychanalyste... Les preuves de son efficacité se multiplient.

PAR VICTORIA GAIRIN

**A**vant, le cours avait lieu dans une petite salle voûtée, mais, victime de son succès, Françoise Blanc a fini par demander plus d'espace. Tous les mercredis, à l'hôpital Saint-Louis, à Paris, la professeure de hatha-yoga de l'institut Eva Ruchpaul donne une heure et quart de cours gratuit à des femmes atteintes d'un cancer du sein. Certaines viennent d'être opérées, d'autres ont déjà subi un traitement,

toutes se réjouissent de se retrouver ailleurs que sous les néons de la salle d'attente de chimiothérapie. « Cela m'a permis de reconquérir mon corps », confie Sylvie Bordier, 49 ans. Avant que mon cancer soit diagnostiqué, je ne faisais plus de sport depuis longtemps, je vivais à cœur à l'heure. Le yoga m'a aidée à tenir le choc du traitement et à me sentir moins stressée, moins fatiguée. »

Ainsi donc, les postures du Cobra, du Chien tête en bas, du Corbeau feraient leur entrée à l'hôpital

**Prescripteur.**  
Le Dr Lionel Coudron dans son cabinet parisien, le 1<sup>er</sup> décembre. Ce médecin, fondateur de l'Institut de yogathérapie, « prescrit » le yoga comme on le ferait d'un médicament.

SEBASTIEN LEBAN POUR « LE POINT »



tal ? Pour le Dr Cuvier, qui a pris l'initiative, il y a cinq ans, de proposer du yoga à Saint-Louis, c'est une évidence : « *Les études montrent que la pratique d'un sport diminue le nombre de décès et de récidives du cancer du sein, et qu'elle améliore la qualité de vie pendant le traitement. J'ai donc cherché une activité qui conviendrait à tous les âges et à toutes les conditions physiques, et le yoga s'est imposé. Contre la douleur, les salutations au Soleil sont plus sympathiques que les médicaments, non ?* »

**Pratique autonome.** Il en est du yoga comme de ce qui s'est produit pour la méditation. Pratiques ancestrales sœurs, originaires de la même région, elles sont aujourd'hui adoubées par la science occidentale, qui confirme les vertus qu'on leur attribue depuis plus de deux mille ans. Les premières recherches pour prouver l'efficacité du yoga ont eu lieu en 1924 à l'institut Kaivalyadham de Lonavla, dans le Maharashtra, à une époque où les Indiens voulaient démontrer aux Anglais la légitimité et la richesse de leur propre culture. Près de cent ans plus tard, 4 000 études scientifiques – de qualité inégale – se sont donnée pour objectif d'évaluer les bienfaits du yoga sur la santé. L'équipe de Melissa Galliford, du centre Genesis Cancer Care de Bunbury (Australie), qui a publié cet été une méta-analyse sur les effets du yoga dans le cadre d'un traitement du cancer du sein, confirme les propos du Dr Cuvier : meilleure qualité de vie, diminution de l'anxiété, meilleur sommeil, système immunitaire renforcé. Des chercheurs de l'université de Boston ont démontré récemment que deux séances de yoga par semaine réduisaient considérablement les symptômes dépressifs résistant aux traitements. Selon une étude de l'université d'Oslo (2013), le yoga modifierait même les gènes des cellules immunitaires.

Lombalgie chroniques, maladies digestives, asthme, diabète de type 2, anorexie mentale, hypertension artérielle, insomnies... A parcourir les dernières recherches, on aurait presque trouvé le remède miracle à tous nos maux ! « *Attention, le yoga ne guérit pas, il ne remplacera jamais la médecine d'Hippocrate, tempère le Pr Bruno Fautrel, chef du service de rhumatologie qui a introduit le yoga à la Pitié-Salpêtrière, à Paris. Il soulage, et lorsque les patients ne peuvent plus aller travailler et s'enferment dans leur douleur, c'est déjà beaucoup.* » Autre avantage : l'autonomie. Au fil des séances, les patients se rendent compte que le corps s'entretient, qu'ils peuvent refaire les postures et les techniques de respiration chez eux, puis continuer la pratique indépendamment.

## « **Contre la douleur, les salutations au Soleil sont plus sympathiques que les médicaments, non ?** »

Dr Cuvier, hôpital Saint-Louis, Paris



de l'hôpital, dans leur vie de tous les jours.

Peut-on pour autant parler de thérapie ? Le débat est vieux comme... le yoga ! « Les professeurs ont beau être formés en anatomie et en psychologie, ils ne sont pas médecins », rappelle Isabelle Morin-Larbey, présidente de la Fédération nationale des enseignants de yoga, inquiète de la prolifération d'enseignants formés à la va-vite. Fondatrice de l'Institut de yogathérapie et auteur chez Odile Jacob de « La yoga-thérapie » (2010), le Dr Lionel Coudron (1) utilise depuis trente ans la discipline en complément de la médecine classique. Pour lui, le soin est intrinsèque à la nature même du yoga, qui, en sanskrit, signifie « relâcher », « apaiser » le corps et l'esprit. Il le « prescrit » comme on le ferait d'un médicament. Et de citer le grand maître du hatha-yoga, B.K.S. Iyengar : « Le yoga enseigne à soigner ce que l'on ne peut endurer et à endurer ce que l'on ne peut soigner. »

**Anxiolytique naturel.** A l'hôpital d'Eaubonne, dans le Val-d'Oise, le Dr Jocelyne Borel-Kuhner a ouvert, en 2012, la première consultation de yogathérapie, où le yoga est considéré comme un traitement à part entière pour soigner rhumatismes sévères, lombalgies et maux chroniques causés par des traitements ou par des maladies. De fait, si le yoga a des effets mécaniques – les étirements assouplissent les muscles –, il agit aussi sur les os, les articulations et le système nerveux. Une pratique régulière des asanas (les postures) combinée au pranayama (la respiration) favorise la sécrétion d'endorphines qui calment la souffrance et diminuent la production des substances inflammatoires. La perception de la douleur s'en voit modifiée.

Mais nul besoin d'être malade pour que l'organisme s'autorégule

et s'autorépare... Le yoga est une excellente pratique de prévention et – comme la méditation – stimule le cerveau. Oui, la souplesse n'est pas seulement corporelle, elle est aussi psychique ! Plusieurs études corroborent le fait que le volume de matière grise est plus élevé chez les méditants, notamment dans le cortex pariétal (qui intègre les sensations), qui augmente dans l'hippocampe (mémorisation) et diminue dans l'amygdale cérébrale (peur, anxiété). Mais aussi que, après trois mois de yoga, le taux de cortisol (hormone du stress), régulé par l'hypothalamus, décroît significativement. Ou que, après une heure de pratique, le taux d'acide γ-aminobutyrique, qui inhibe l'activité nerveuse des neurones sur lesquels il se fixe, augmente dans le thalamus. Un anxiolytique naturel, en somme.

Baruch Rael Cahn, chercheur au département de psychiatrie et de sciences du comportement de l'université de Californie du Sud et coauteur d'une étude sur le sujet, publiée en 2017 dans *Frontiers in Human Neuroscience*, va plus loin : le cerveau des yogis serait plus résilient. Le pic de cortisol, qui active l'organisme et donne l'impulsion, serait en effet significativement plus élevé chez ces derniers.

En novembre, une vidéo de l'Ina partagée sur les réseaux sociaux montrait des Français pratiquant le hatha-yoga. « Voici la posture du Lion, nasille une voix off, spécialement destinée à calmer l'individu et à refouler la colère. Vous qui accumulez soucis et tracas, souvenez-vous du Lion ! » Le reportage, en noir et blanc, s'intitule « Chez les yogis ». On est en 1950. Oui, souvenons-nous du Lion, il n'a pas pris une ride ■

1. A paraître, chez Odile Jacob : « Yogathérapie. Soigner la dépression » et « Yogathérapie. Soigner les chocs émotionnels et les peurs ».

**Après trois mois de pratique,  
le taux de cortisol (hormone du  
stress) décroît significativement.**