

Yogathérapie : le super-médicament sans le moindre effet secondaire

Dès le tout premier exercice, vous pouvez ressentir un véritable bien-être. Mais les bienfaits de la yogathérapie vont beaucoup plus loin : dépression, stress, mais aussi hypertension, prévention de l'infarctus, ostéoporose, etc. Découvrez une discipline globale qui conjugue yoga et médecine conventionnelle pour enfin réconcilier le corps et l'esprit !

Annie Casamayou : Dr Coudron, vous enseignez le yoga depuis longtemps. Vous avez toujours considéré les exercices de yoga avec un regard médical ?

Dr Lionel Coudron : Je me suis passionné pour le yoga à 14 ans, et c'est comme ça que j'ai eu envie de faire médecine ! Je voulais devenir professeur de yoga mais dans les années 1970, le yoga avait besoin d'être dépoussiéré et c'était compliqué d'en faire un métier. C'est pour cela qu'il m'a paru évident d'entreprendre des études de médecine afin de mieux comprendre ce qui se passait dans le corps. J'ai aussi étudié l'acupuncture afin d'appréhender la circulation de l'énergie, je me suis formé en nutrition, un autre pilier fondamental de la santé, puis en biologie, médecine du sport et psychothérapie.

Quand je relie les différents points de mon parcours, je me rends compte de sa cohérence car, justement, l'intérêt du yoga est que, dans sa globalité, il touche aux différentes facettes de l'être : le corps avec le travail physique et la respiration, mais aussi les pensées et le mental.



SOMMAIRE

**Yogathérapie :
le super-médicament sans
le moindre effet secondaire**1

Du soja contre le cancer du sein 5

Médecins, écoutez vos patients ! 5

*Des vitamines B pour lutter contre
la schizophrénie* 5

**Le mini-guide pour créer
votre « armoire à pharmacie »
naturelle et odorante**6

*Des probiotiques pour freiner
la maladie d'Alzheimer* 10

*Des micronutriments
qui combattent l'insomnie* 10

*Les oméga-3 améliorent la force
musculaire chez les femmes* 10

**Vésicule biliaire : voulez-vous
vraiment la sacrifier ?** 11

Des myrtilles pour la mémoire 18

*Allergies saisonnières :
les probiotiques plébiscités* 18

**Stress : l'invisible maladie qui
a failli détruire Martine** 19

*Rester assis trop longtemps
réduit l'espérance de vie* 22

*Effet "open placebo" : la pilule
agit même si vous savez qu'il n'y a
rien dedans !* 23

*Insuffisance cardiaque :
faites marcher votre cœur* 23

*Des exercices intenses pour
ralentir le vieillissement* 23

**Ces racines chinoises
vont relever votre yang...
et votre libido !**24

*Du piment pour vivre plus
longtemps ?* 27

**Vous avez de l'arthrose ?
Faites du sport !**28

“ On peut aussi agir sur tous les troubles neurologiques et dégénératifs, type maladies d'Alzheimer et de Parkinson. ”

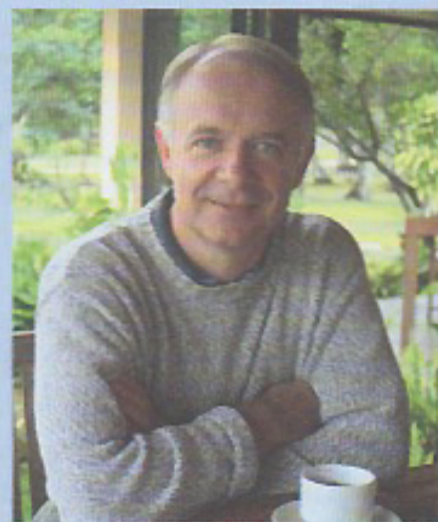
Aujourd'hui, la connaissance a fait des bonds énormes. Et depuis les années 2000, il y a foison de recherches scientifiques sur l'intérêt du yoga dans le domaine de la santé. Ce qui est extraordinaire, c'est que toutes les études confirment les intuitions que l'on pressentait dès les années 1970. Par exemple que le yoga est bon pour le sommeil ou qu'il prévient l'ostéoporose.

AC : Comment expliquer que le yoga, né pourtant il y a plusieurs millénaires en Inde, s'adapte si bien à l'homme moderne ?

Dr LC : D'abord, l'homme n'a pas tellement changé en 3000 ou 4000 ans. Son cerveau, ses os ou son cœur sont toujours placés au même endroit !

Ensuite le yoga n'est pas figé. Au départ, il a été conçu comme un système philosophique permettant de comprendre la place de l'homme dans l'univers. Le texte fondateur du yoga, les *Yoga sutra de Patanjali*, est un petit traité de méditation. Au cours des siècles, le yoga a évolué et s'est diversifié, les postures sont apparues pour faciliter la méditation.

Au début du XX^e siècle, on s'est rendu compte que le yoga était un outil de transformation de soi puissant et on a commencé à en dessiner les bases scientifiques. Aujourd'hui on assiste à une explosion de courants, dont



Lionel Coudron est médecin diplômé en acupuncture, nutrition, biologie, médecine et traumatologie du sport. Il enseigne le yoga depuis plus de 35 ans et est le pionnier de la yogathérapie en France. Il a fondé en 1993 l'Institut de yogathérapie où il forme le personnel soignant et les enseignants de yoga. Il a publié de nombreux ouvrages sur les applications thérapeutiques du yoga.

la majorité est influencée par le yoga pratiqué à Mysore, en Inde, dans les années 1950 et qui se définit par l'association de postures, de respirations et l'attention consciente à ce que l'on fait. Mais sur cette base, il existe une grande diversité d'approches plus dynamiques ou plus méditatives, ce qui montre que le yoga est toujours très vivant.

AC : Le yoga est favorable à la santé, mais quels sont ses bénéfices les plus marquants ?

Dr LC : Les indications du yoga sont extrêmement vastes, d'abord sur le système ostéo-articulaire. Il redonne de la souplesse au corps, le tonifie et le revitalise. Or, on sait que la sédentarité est un facteur aggravant de toutes les maladies cardiovasculaires

et métaboliques (qui favorisent l'ostéoporose, la diminution de la masse musculaire, etc.). Bouger augmente donc l'espérance de vie même si vous souffrez d'une maladie grave. Et c'est là que le yoga est intéressant. Bouger, ce n'est pas forcément courir sur 10 km, ça peut être s'étirer et se tonifier sur un tapis ! Dans les postures de yoga, chaque membre est mis en mouvement, chaque articulation est mobilisée et conserve son amplitude.

Ce type d'exercice améliore la fabrication de collagène, l'équilibre et la proprioception (la perception de la position du corps dans l'espace). Il empêche ce dernier de se rigidifier et c'est ce qui le protège.

Un des facteurs prédictifs de votre espérance de vie, c'est de pouvoir vous mettre debout sans les mains en étant assis par terre. Cela demande à la fois de la tonicité, de la coordination et de la souplesse. Avec le yoga, c'est précisément ce que vous développez.

Si cet aspect postural est important, la synchronisation avec la respiration permet d'agir sur le stress et de se libérer des facteurs émotionnels qui représentent souvent un noyau aggravant de toutes les pathologies. Avec un impact sur les pensées, on dompte plus facilement les pensées anxieuses et on s'imprègne du positif.

AC : La yogathérapie est-elle une discipline récente ?

Dr LC : La yogathérapie existe déjà depuis longtemps en Inde. C'est l'application du yoga dans la prise en charge de patients ayant des troubles de santé, en complément de la médecine conventionnelle. Dans la façon dont je l'envisage, un yogathérapeute accompagne un patient en tenant compte de ses symptômes

physiques, de sa dimension émotionnelle, mentale et psychique avec des exercices à effectuer chez lui. J'utilise les outils du yoga auxquels s'ajoutent des éléments complémentaires issus notamment des thérapies comportementales et cognitives. C'est très important, car le yoga nous aide à être en paix et à développer un sentiment de joie profonde.

Mais nous avons aussi des blocages physiques comme la douleur, la fatigue et les troubles physiques, et des freins émotionnels comme la peur, la colère, la tristesse, etc. Si une personne ne se sent pas en sécurité ou si elle se trouve dévalorisée, elle ne pourra pas être dans un état de calme et de conscience. Il faut donc l'amener à cerner ses émotions et à s'en libérer. C'est un système complet car un yogathérapeute doit aussi pouvoir donner des conseils en alimentation santé et en hygiène de vie globale.

AC : Concrètement, contre quoi agit la yogathérapie ?

Dr LC : Les indications prioritaires sont les troubles anxieux, les problèmes de sommeil, les états dépressifs et tous les symptômes liés au stress. Les pathologies ostéo-articulaires, que ce soit les lombalgies chroniques ou les douleurs inflammatoires, sont aussi des domaines importants, tout comme les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, la prévention d'un infarctus, les troubles du rythme, etc.

On peut aussi agir sur les troubles respiratoires, l'asthme, les bronchites chroniques et tous les troubles neurologiques et dégénératifs, type maladies d'Alzheimer et de Parkinson, etc. Vous voyez, les indications sont très larges et la yogathérapie a la capacité d'améliorer énormément de situations, à condition toutefois

de préciser pour chaque indication les exercices bénéfiques et ceux qui, éventuellement, sont contre-indiqués.

“ **Le yoga empêche le corps de se rigidifier, et c'est ce qui le protège.** ”



En revanche, il est important de comprendre qu'il ne s'agit pas du tout d'un livre de recettes. Il ne suffit pas d'appliquer tel exercice pour soigner telle problématique. Il faut entrer dans la compréhension des mécanismes sous-jacents (pourquoi vous avez une migraine par exemple), ce qui nécessite un suivi particulier à réajuster en permanence selon les progrès du patient. C'est une démarche globale dont les résultats sont souvent étonnants.

AC : L'art de la respiration est important dans le yoga. La plupart du temps, nous respirons de façon superficielle. Aurions-nous intérêt à apprendre à respirer ?

Dr LC : La respiration est reliée de façon fondamentale aux émotions. C'est très simple :

le diaphragme est un muscle, lorsque j'inspire il se contracte, lorsque j'expire il se relâche. Si je suis tendu, son amplitude devient limitée, ce qui bloque la respiration. Du coup, des contractures musculaires s'installent et renforcent la tension, je me trouve dans un état de vigilance ou de stress permanent.

Le cerveau enregistre qu'il y a un danger et met en place toute une cascade de réactions pour y faire face : le système immunitaire et le système neurovégétatif sont en alerte, je produis un peu plus de sucre et un peu plus de substances pro-inflammatoires. Si je suis en danger réel, c'est parfait, mais si ce n'est pas le cas, l'organisme se surmène, s'épuise et déclenche des pathologies.

Le yoga agit en profondeur pour dénouer ce qui est bloqué. Il permet au corps de restaurer l'équilibre perturbé. Un des paradigmes de base de la yogathérapie, c'est que l'organisme a toutes les capacités pour se rééquilibrer lui-même, il peut sécréter ses propres anti-inflammatoires, ses antidépresseurs et ses antalgiques.

Pour faire cela, la respiration occupe une place prépondérante. Or le yoga est la méthode qui a élaboré une science précise et complète de la respiration, le *pranayama*. Par exemple, quand vous subissez un choc émotionnel important, ça vous fait mal au ventre. Les yogis disent que l'énergie du *prana* se bloque, et votre ventre ne peut plus fonctionner correctement.

Mais les répercussions sont multiples. Le *psaos*¹ peut provoquer des douleurs lombaires, ralentir la digestion, etc. En dénouant la crispation du ventre, vous allez ramener un sentiment agréable dans le corps, c'est le *prana* qui circule, le souffle qui se libère.

1. Muscle qui part de la hanche, traverse l'abdomen et s'attache profondément sur les cinq vertèbres lombaires.

Des sensations corporelles positives sont toujours associées à la fluidité et à la circulation de l'énergie, alors que quand ça ne va pas, la gorge se noue, la cage thoracique est oppressée, les mâchoires se crispent, les épaules sont tendues, etc. En agissant sur le diaphragme et sur la respiration, vous libérez donc un élément vraiment fondamental.

AC : Concrètement, au bout de combien de temps peut-on espérer des résultats en pratiquant le yoga ?

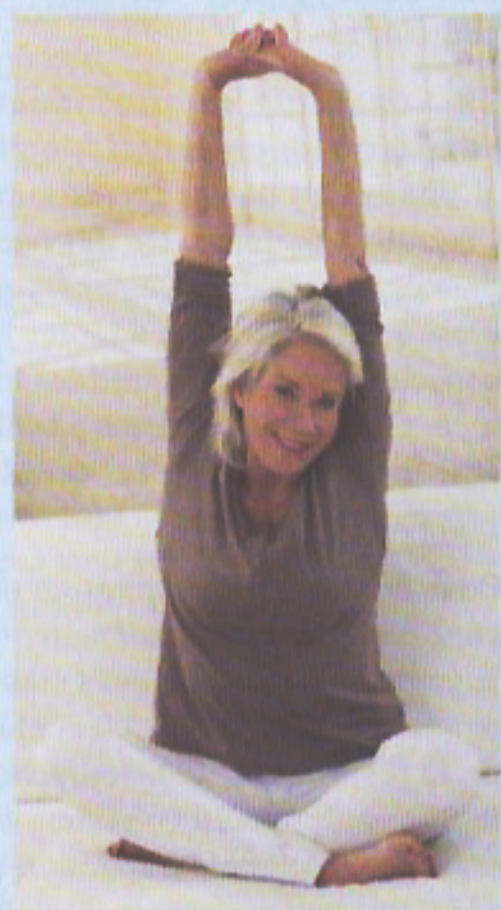
Dr LC : C'est très simple, en une fraction de seconde, dès le premier

exercice, vous pouvez ressentir un bien-être. C'est même très important car cette sensation agréable déclenchée par le yoga est ce qui permet de vous réconcilier avec votre corps et vous donne l'envie d'aller plus loin. Ensuite, il faut pratiquer un petit peu tous les jours.

Des études ont montré que le yoga était "dose-dépendant", c'est-à-dire que plus on en fait, plus les effets sont importants sur la tonicité, la vitalité, la relaxation, le soulagement des douleurs, etc. Dans la plupart des études publiées ces vingt dernières années, les résultats sont obtenus au bout de 2 à 3 semaines en pratiquant

20 mn par jour ou 3 h par semaine. On peut pratiquer seul avec l'aide de manuels, mais pour ne pas se faire mal et respecter ses possibilités, l'aide d'un enseignant est préférable.

Dernier point, ce n'est pas parce qu'on est souple qu'on fait du yoga, mais c'est en faisant du yoga que l'on améliore sa souplesse et qu'on l'entretient.



En pratique, un exercice de pandiculation*

Asseyez-vous dans votre chaise, les deux pieds au sol et le dos bien droit. Inspirez et levez les bras. Retenez le souffle, étirez-vous, creusez le bas du dos.

Imaginez que vous êtes un chien ou un chat qui s'étire et allez chercher la sensation agréable. Expirez en bâillant bruyamment, roulez les épaules.

Que ressentez-vous ? Est-ce que vous sentez une différence ? La sensation est-elle agréable ou désagréable ?

Le mouvement d'ouverture de la cage thoracique et des épaules, le

redressement de la colonne vertébrale, l'étirement des muscles dorsaux et des bras et la respiration profonde aident à sortir d'un état de tension et de rigidité intérieure.

Ce mouvement très simple piège les tensions, débloque le diaphragme et a des effets instantanés pour redynamiser et instaurer une sensation corporelle de détente.

Il peut être pratiqué aussi souvent que nécessaire. Notez qu'un chat ou un chien le fait naturellement une quinzaine de fois par jour car il sait que cela lui fait du bien...

Comment trouver un yogathérapeute ?

Annuaire des professeurs <http://www.idyt.com>

Livre

YogaThérapie : Soigner l'attaque de panique et l'anxiété,
Lionel Coudron, coauteur Corinne Miéville – Éditions
Odile Jacob 2016

Propos recueillis par
Annie Casamayou
Naturopathe



* La pandiculation est l'action d'étirer ses muscles en bâillant.