

Le **DOSSIER** du mois



# CE YOGA QUI FRANCHIT LES PORTES DE L'HÔPITAL

PAR ANAIS JOSEPH

UN JOUR VIENDRA OÙ MÉDECINS ET SCIENTIFIQUES OCCIDENTAUX NE DOUTERONT PLUS DES BIENFAITS DU YOGA. CETTE ÈRE EST PEUT-ÊTRE IMMINENTE. LA PREUVE AVEC L'OUVERTURE D'UNE CONSULTATION EN YOGA-THÉRAPIE AUX URGENCES DE L'HÔPITAL SIMONE VEIL, À EAUBONNE.

Séance de yoga-thérapie à  
l'hôpital Simone Veil

**E**n France, la méditation n'est plus un tabou dans le corps médical. Elle est proposée aux patients à l'hôpital Sainte-Anne (Paris) depuis presque dix ans. Elle est enseignée dans le cadre d'un diplôme universitaire, « Médecine, méditation et neuroscience », à Strasbourg depuis trois ans. D'autres exemples existent mais les initiatives restent toutefois circonscrites et circonstancielles. Manque d'argent, manque de temps, manque d'investissement personnel, les raisons sont multiples mais qu'importe, la méditation n'est plus considérée comme une activité qui n'a pas droit de cité aux pieds du caducée. Pour cela il aura fallu des pionniers parmi les médecins.

Jon Kabat-Zinn, de renommée mondiale, a largement contribué à cette reconnaissance avec nombre d'études scientifiques centrées sur les effets neurologiques, physiologiques et physiques de la méditation. En France, c'est le psychiatre Christophe André qui porte l'étendard. La percée du yoga dans le milieu médical a été plus tardive. Elle est même... très récente ! Le docteur Jocelyne Borel-Kuhner a ouvert la première consultation de yoga-thérapie dans le service des urgences dont elle est responsable, à l'hôpital Simone Veil d'Eaubonne, au nord de Paris. Après trois années et plus de 130 patients traités, elle compte lancer une étude clinique pour évaluer scientifiquement les effets du yoga postural.



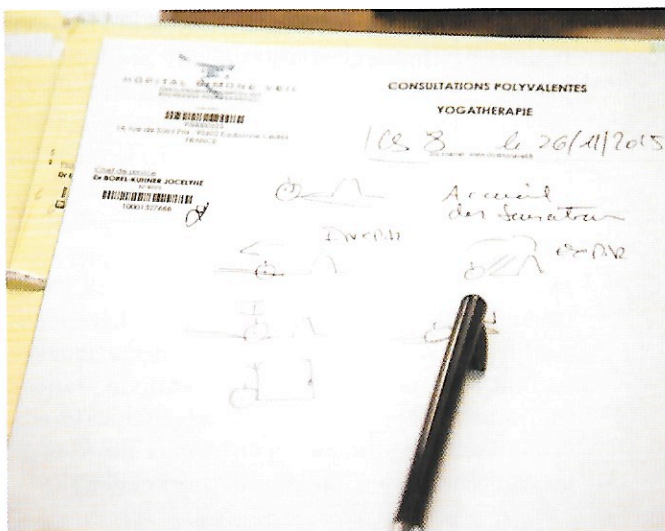
Chef de service des urgences à l'hôpital d'Eaubonne, Jocelyne Borel-Kuhner accueille également des patients en yoga-thérapie.

PHOTOS : ISABELLE NÈGRE

## La yoga-thérapie au service des urgences

Médecin urgentiste spécialiste de la douleur, Jocelyne Borel-Kuhner s'est formée à la yoga-thérapie sans avoir jamais pratiqué le yoga auparavant. Face à la complexité de la douleur qui se manifeste, est ressentie, tolérée ou évolue de manière totalement différente d'un individu à l'autre, cette passionnée cherchait des réponses. Dans sa quête, elle découvre une approche originale que lui enseigne Lionel Coudron, médecin généraliste et professeur de yoga pour qui « à chaque exercice pratiqué sur le tapis de yoga, le bien-être que nous en retirons n'est pas uniquement une question de satisfaction égoïste, mais conditionne notre espérance de vie, la survenue de maladies ou au contraire leur prévention et, dans certains cas, leur guérison », comme il l'écrit dans son ouvrage *La Yoga-thérapie*.

La yoga-thérapie de Jocelyne Borel-Kuhner consiste à cibler la zone douloureuse principale avec des mouvements de yoga adaptés au patient, à sa pathologie, à son traitement, et à l'inciter à les pratiquer quotidiennement chez lui. Pour sa patiente, Anne Olivier, atteinte de spondylarthrite ankylosante (une maladie auto-immune avec inflammation des articulations), la yoga-thérapie a été une délivrance : « J'ai dix ans de traitement médicamenteux derrière moi et dès la deuxième séance, j'ai voulu tout arrêter tant le yoga m'aidait ! Mon médecin m'a aussitôt conseillé de diminuer les doses plus progressivement ». En quatre mois, Anne Olivier



À chaque consultation, le médecin donne une feuille de soin avec les prescriptions posturales à faire à la maison.



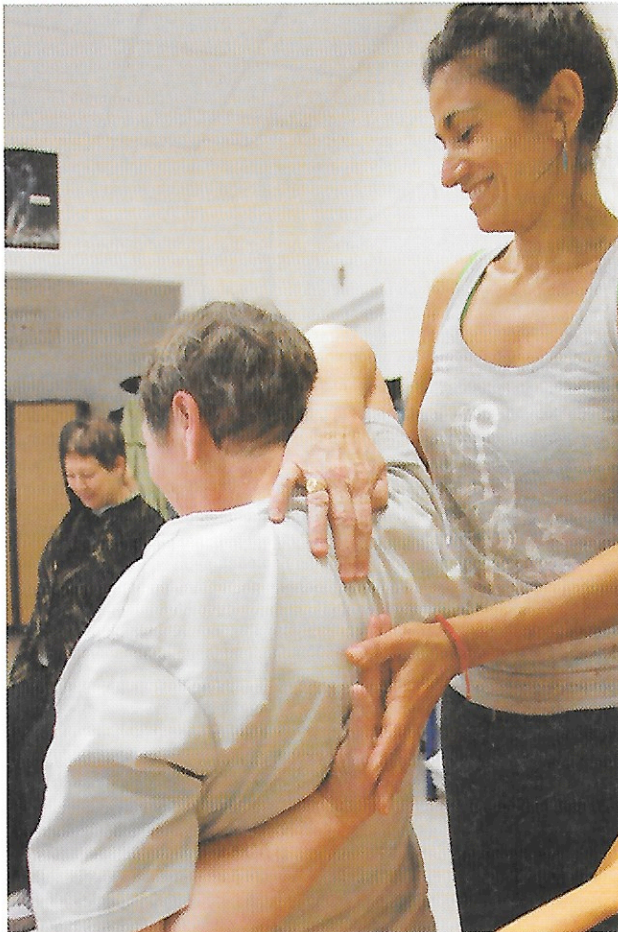
L'hôpital Simone Veil, situé à Eaubonne (nord de Paris), accueille depuis trois ans la première consultation en yoga-thérapie.



Au même titre que l'oncologie, la neurologie, la pneumologie, les patients sont suivis dans cet hôpital en yoga-thérapie.

a réduit de 80 % ses prises d'anti-inflammatoires et d'antidouleurs ; elle a par ailleurs totalement arrêté les antidépresseurs. « Exactement comme avec un médicament, il faut être très rigoureux : je pratique une heure par jour sans exception et, depuis, je ne dis pas que je n'ai plus de douleurs mais j'arrive à les gérer. »

Face à tant d'enthousiasme, Jocelyne Borel-Kuhner rappelle tout de même que la yoga-thérapie ne remet pas en cause les traitements classiques mais qu'elle s'y associe. Il n'empêche, Anne Olivier arrive au bout de ses dix séances hebdomadaires prévues dans le cadre de la yoga-thérapie mais ne compte pas s'arrêter là : « Mon prochain objectif est de me séparer de l'appareillage qui toutes les nuits m'évite les apnées du sommeil. J'espère pouvoir entreprendre cinq consultations de plus pour y parvenir. »



Titava, la professeure de yoga, encourage les élèves réunis dans une salle de l'hôpital La Pitié-Salpêtrière.



Moment de détente et de franche rigolade, les élèves et la professeure se passent un son de main en main.

## Le yoga dans le processus de guérison

À travers des postures, le docteur Borel-Kuhner propose au patient de découvrir que dans un espace douloureux, il y a aussi un espace non douloureux. Ces expériences positives du corps, renouvelées quotidiennement, déconditionnent le patient vis-à-vis de sa douleur. « Il l'apprivoise et reprend confiance en lui, ce qui diminue la synthèse de substances inflammatoires et favorise les sécrétions analgésiques de type endorphines », explique-t-elle.

Afin d'éviter les amalgames avec une prise en charge psychologique, celle qui est également diplômée de l'Université de Strasbourg en « médecine, méditation et neuroscience » a décidé de ne pas aborder dans un premier temps la méditation et les techniques profondes de relaxation. Elle concentre sa consultation sur des postures réalisées en synchronisation avec la respiration et la prise en charge du patient dans sa vie quotidienne. « Je me suis aperçue qu'en donnant trop d'informations je pouvais être invasive. Plus les postures et la méthode sont simples, meilleurs sont les résultats. » Allongée sur le dos, sa patiente inspire en levant les bras à la verticale. La deuxième fois, elle les ramène derrière la tête. Ensuite, il lui faut enlacer un genou avec les mains vers le buste.

De l'extérieur, rien ne diffère d'une séance lambda pratiquée en cours collectif. Mais pour la patiente, cela n'a rien à voir : « Pour l'instant, je ne me sens pas du tout prête pour un cours collectif. D'ailleurs, j'ai essayé et je me suis fait mal, ce qui est normal vu que nous étions vingt dans la pièce et que la prof ne pouvait pas corriger chaque élève. De plus, j'ai des problèmes bien spécifiques, par exemple je ne peux pas me mettre en fente, j'ai le bassin totalement bloqué. » La yoga-thérapeute confirme : « Avec les pathologies lourdes auxquelles ils font face, mes patients ont besoin de séances individuelles. Lorsqu'ils ont repris confiance en eux et qu'ils ont une pratique régulière chez eux, rien ne les empêche alors d'intégrer un cours collectif. »



Avec deux prothèses totales aux genoux, Yolande (au fond) fait d'énormes efforts pour tenir jambe fléchie.

## Ensemble on se sent plus fort

Du côté de Paris, à l'hôpital La Pitié-Salpêtrière, un groupe d'une dizaine de personnes s'est constitué pour suivre régulièrement des cours collectifs au sein de l'établissement. Tous sont suivis dans des services liés à l'obésité, la nutrition, l'endocrinologie et le diabète. C'est là qu'ils ont découvert le yoga parmi les activités proposées. Il ne s'agit plus de yoga-thérapie : ni consultation patient-médecin, ni ordonnance de postures à suivre chez soi quotidiennement. L'intérêt des patients-élèves pour cette formule « à l'hôpital » est sans appel. « Je ne pourrais pas aller dans un cours en ville où l'on sent des regards moqueurs ou désapprobateurs », explique Yolande qui été opérée avec un by-pass gastrique et a perdu 55 kg en dix ans. « Ici je me sens en confiance avec les élèves et la professeure qui adapte toujours la posture à chacun de nous, sans nous réprimander. »

Avec deux prothèses totales aux genoux, Yolande a beaucoup d'appréhension lorsqu'il faut fléchir les jambes mais elle s'y colle et affronte ses peurs.

« Je suis fascinée par une dame atteinte de sclérose en plaques qui arrive à peine à bouger et nous en met plein la vue ; c'est une vraie battante qui nous motive », raconte-elle, admirative. Une torsion assise sur une chaise les bras écartés et la voilà qui transpire à grosses gouttes : « Pendant la séance, on dépense des calories mais, surtout, je dors comme un bébé quand je rentre chez moi ! », apprécie-t-elle.

Son amie, Aïcha, suit également les cours depuis trois ans suite à une opération avec sleeve et un cancer colorectal. Elle dit apprécier la détente procurée par la séance de yoga. D'ailleurs, ses mouvements sont sans effort et son visage relaxé. Leur professeur, Titaua, est bénévole dans l'association Chanting Root qui organise les cours hebdomadaires au sein de La Pitié-Salpêtrière. Elle n'a pas de formation spécifique mais essaye d'écouter et d'ajuster les élèves avec toute la bienveillance et l'humilité d'une fille qui a vu sa propre mère mourir d'un cancer dans ce même hôpital.

## Un patient acteur de son soulagement

Quelques blocs plus loin, c'est en rhumatologie que le chef de service, Bruno Fautrel, a mis en place un protocole axé sur le yoga dans le cadre de l'éducation thérapeutique. Les patients souffrent de lombalgies chroniques en lien avec leur travail ou suite à des opérations à répétition. « Ils ne s'en sortent plus du tout parce qu'ils sont enfermés dans un cercle vicieux : plus ils ont mal, plus on opère ; mais plus on opère, et moins ils ont de muscles pour soutenir leur colonne ; ils risquent alors la chute ou la blessure », décompose le rhumatologue. « Il faut absolument qu'ils remobilisent leur zone douloureuse. »

Pour cela, le professeur Fautrel a élaboré un programme composé d'ateliers sportifs avec la Wii, de balnéothérapie, de renforcement musculaire et de yoga. « L'objectif est que le patient ne se voit plus comme une victime mais comme le moteur de sa propre prise en charge. En complément du travail musculaire où le corps est vécu de manière parcellaire, le yoga offre au patient la possibilité de ressentir son corps dans sa globalité. » L'idée est qu'il puisse bouger de manière harmonieuse en percevant tout son corps, au lieu d'avancer par saccades en essayant d'immobiliser la zone douloureuse. Tout comme en yoga-thérapie, sans un engagement drastique du patient, rien n'est envisageable.

En consultation, en cours ou en activité thérapeutique, le yoga a réussi à s'introduire dans les murs de l'hôpital. S'il existe plusieurs écoles de yoga répondant aux différentes personnalités sur Terre, il n'est pas étonnant que le yoga se présente de diverses manières pour des patients aux besoins parfois différents. Ce sont les professeurs de yoga et les médecins traitants qui ont ouvert les portes des établissements. Les barrières psychologiques qui rangeaient le yoga parmi les pratiques folkloriques voire « occupationnelles » sont balayées. Demeurent encore celles des budgets !



Anne Olivier a arrêté les antidépresseurs et réduit de 80 % les antidouleurs et les anti-inflammatoires.

***La Yoga-thérapie*, Dr Lionel Coudron, éd. Odile Jacob, 2012.**

Une approche universelle du yoga pour toucher le maximum de patients souhaitant améliorer leur santé.

***Prévenir et guérir par le yoga*, Christine Campagnac-Morette, éd. du Dauphin, 2004.**

Premier ouvrage de référence, un manuel pratique qui ne se démode pas.

***Soigner par les Pratiques Psycho-Corporelles*, sous la direction d'Isabelle Célestin-Lhopiteau, éd. Dunod, 2015.**

Des spécialistes de la santé, parmi les meilleurs en France, font état de ces pratiques qui ne sont plus décriées en milieu hospitalier : yoga, hypnose, médecine intégrative, optimisation du potentiel, etc.