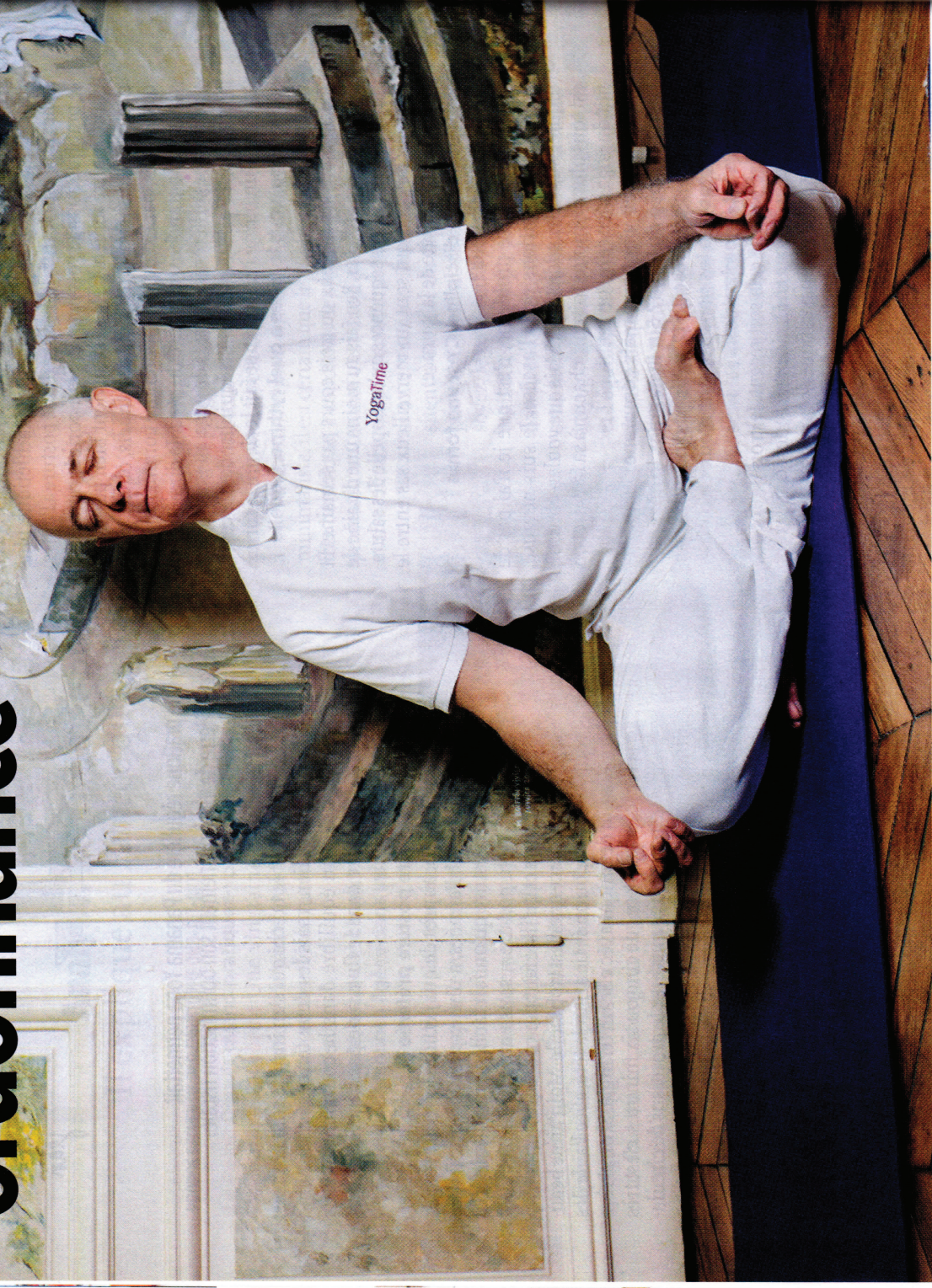


Postures sur ordonnance



Remède.

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

PAR VICTORIA GAIRIN

Avant, 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 sont déjà subies 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 cent 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'hôpi-

Prescripteur.

Le Dr Lionel Coudron dans son cabinet parisien, le 1^{er} 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 récurrences 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 adoucies 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 Kaivalyadhama 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 donné 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 résistants aux traitements. Selon une étude de l'université d'Oslo (2013), le yoga modifierait même les gènes des cellules immunitaires.

Lombalgies 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 souligne, 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

Maison du Loden
DALMARD
Paris



LIQUIDATION
AVANT TRAVAUX

AUTORISATION PREFERENCIALE 2017/139

DU 05 DECEMBRE AU 03 FEVRIER 2018
DE -30% à -70%
SUR TOUT LE MAGASIN

SCHNEIDERS
LODENFREY
STEINBOCK
Barbour
WILLIAM
LOCKIE

STEINBOCK
BASLER
Barbour
WILLIAM
LOCKIE
#overstweed

MAISON DU LODEN
6, rue de Rome, 75009 Paris
Tél. 01 43 87 60 58
www.dalmard.maisonduloden.fr