

YOGA, TAÏ-CHI, MÉDITATION : QUELS BÉNÉFICES ET QUELS RISQUES ?

© Godong Photo / Adobe Stock

De plus en plus de pratiques psychocorporelles et approches non médicamenteuses s'invitent aux côtés des traitements médicaux, sans jamais se substituer aux soins. De nombreuses études scientifiques prouvent qu'elles peuvent apporter confort, mieux-être et contribuer à améliorer la qualité de vie. Pour les personnes atteintes d'une maladie neuromusculaire, ces pratiques sont de précieux outils pour apaiser le corps et l'esprit, à condition d'être bien encadrées. ▶ Violaine Colmet Daâge



**Petra Parejo
Margallo**

© CYM

« L'OMS (Organisation mondiale de la Santé) reconnaît que les pratiques psychocorporelles sont bénéfiques pour le bien-être global et la qualité de vie », introduit la kinésithérapeute et yogathérapeute **Petra Parejo Margallo**, qui travaille actuellement sur un projet de recherche national sur les effets du yoga thérapeutique comparés à la kinésithérapie conventionnelle dans la spondylarthrite ankylosante (une maladie inflammatoire). Cette étude sera multicentrique, comparée et randomisée.

Ces différentes pratiques psychocorporelles combinant exercices physiques (renforcement musculaire, étirement, respiration, etc.) et psychiques (relaxation, méditation, respiration, etc.) englobent des pratiques aussi variées que le yoga, le taï-chi, la méditation, le massage ou encore la sophrologie. Ces pratiques, outils complémentaires aux traitements médicaux, redonnent une place active au patient dans sa prise en charge.

Une pratique pour chaque profil

Le médecin ou le kiné pourra orienter son patient vers l'activité qui lui semble la plus adaptée à sa pathologie, ses capacités physiques, ses douleurs et sa tolérance à l'effort. Par exemple, le tai-chi, le yoga et les massages offrent ainsi de nombreux atouts avec des effets scientifiquement prouvés.

Le tai-chi

Cet art martial doux combine des mouvements lents, amples, une respiration contrôlée qui mène *in fine* vers un état méditatif. Une méta-analyse (analyse des conclusions de multiples études scientifiques sur un même sujet) démontre que le tai-chi peut avoir un effet sur les douleurs des malades et donc améliorer leur qualité de vie. Les différentes études prouvent que cette pratique permet de gagner en amplitude, améliore la fonction articulaire et l'équilibre et peut réduire les douleurs. Elle est particulièrement indiquée pour les personnes présentant des limitations fonctionnelles et des risques de chute.

Le yoga thérapeutique

Cette technique associe postures, respiration consciente et méditation. Les études indiquent que la pratique permet de diminuer les douleurs, la fatigue et améliorer la souplesse et la qualité de vie des malades. Elle est conseillée aux personnes sujettes aux douleurs, aux raideurs et au stress, entre autres.

Les massages

Là encore, les études indiquent un impact positif des massages sur les douleurs, la respiration et la mobilité articulaire des malades lorsqu'ils sont pratiqués par des professionnels de santé.

« Dans les cas des myopathies, ces pratiques complémentaires aux traitements médicamenteux ne changent pas l'évolution naturelle de la maladie, prévient Petra Parejo Margallo. **Mais elles aident à préserver la mobilité et améliorent le bien-être.** »

En outre, toute pratique psychocorporelle peut s'adapter au profil du patient, à condition que le praticien soit correctement formé.



Adapter la pratique à la maladie

Pour les patients atteints d'une maladie neuromusculaire, la kinésithérapeute souligne que les séances doivent être personnalisées en permanence : **avant** (en connaissant le profil du patient), **pendant** (en observant ses réactions), et **après** (en ajustant selon sa fatigue et son ressenti). Dans tous les cas, « il faut éviter les exercices de force ou les postures prolongées pour ne pas fatiguer les muscles ».

Il faudra également faire attention en cas de :

- atteinte cardiaque : éviter des efforts intenses et des postures prolongées ;
- difficultés respiratoires : bannir les exercices qui compressent le thorax et le diaphragme ;
- ostéoporose ou fragilité osseuse : proscrire les torsions brusques ;
- rigidités : adapter l'amplitude.

Les limitations fonctionnelles (fauteuil ou alitement) ne sont pas un frein.

« Il existe des pratiques adaptées en position assise ou allongée, avec supports : coussins, chaises, briques... », illustre la kinésithérapeute interrogée. Pour les personnes allongées, le professionnel cherchera de petits mouvements au niveau des articulations, proposera des exercices de respiration ou de méditation, afin d'améliorer le bien-être et préserver les fonctions.

Prudence indispensable pour choisir un praticien

Petra Parejo Margallo

recommande de choisir un professionnel de santé (médecin, kinésithérapeute, psychologue, infirmière, etc.) formé aux pratiques psychocorporelles. « Il comprend alors en profondeur les pathologies et peut adapter la séance », explique-t-elle. Pour s'assurer du sérieux du praticien, il ne faut pas hésiter à se renseigner sur sa formation ou ses diplômes, et à privilégier les recommandations (médecins, associations, réseaux de soins, autres patients, etc.). **Par ailleurs, un bon praticien adapte sa séance au rythme du patient, reste attentif à son ressenti et recommande la poursuite du suivi médical classique.**

À l'inverse, certains éléments doivent susciter la méfiance car il existe des « charlatans » ou personnes peu scrupuleuses, qui commenceront généralement par :

- une critique systématique de la médecine conventionnelle ;
- l'utilisation d'un jargon pseudo-scientifique ;
- des promesses de guérison ;
- l'utilisation de produits « maison » ;
- des tarifs excessifs ;
- et des consultations trop fréquentes...

Ce sont autant de signes d'alerte. « Un bon praticien encourage l'autonomie, pas la dépendance », conclut la spécialiste.