

Applications thérapeutiques

Comme la pratique régulière et durable du yoga entraîne des changements de différents ordres et améliore, à long terme, la santé globale, il est difficile d'en isoler clairement les bénéfices précis. Par ailleurs, les protocoles de recherche évaluant les bénéfices du yoga sont difficiles à mettre en place parce que, par exemple, il est difficile d'obliger quelqu'un à faire du « faux yoga » (placebo) une heure par jour pendant deux ans. Des études ont tout de même été menées dont voici les principaux résultats.

Recherches

★★ **Contribuer au traitement de l'asthme.** Le yoga pourrait contribuer à abaisser la consommation de médicaments chez les asthmatiques de tous âges tout en améliorant leur qualité de vie, tant sur le plan psychologique (bonne humeur, attitude positive, confiance en soi, etc.) que physiologique (détente musculaire, souplesse et force des articulations, santé cardiorespiratoire, etc.)¹⁻¹². Comme l'innocuité du yoga est bien établie, sa pratique semble une intervention thérapeutique intéressante et peu coûteuse pouvant être utilisée comme adjuvant à la thérapie traditionnelle en cas d'[asthme](#)¹³.

★★ **Améliorer la santé cardiovasculaire.** Des résultats d'essais cliniques ont démontré que la pratique du yoga pouvait avoir un impact important sur certains facteurs de risque associés aux [maladies cardiovasculaires](#). On a notamment observé que le yoga pouvait atténuer le gain de poids associé à l'âge¹⁴, abaisser les taux de cholestérol total¹⁵⁻¹⁷, assurer un meilleur contrôle glycémique chez les diabétiques¹⁸ et améliorer le statut antioxydant de l'organisme¹⁹. Les résultats de plusieurs essais laissent entendre que les pratiques yogiques peuvent aussi abaisser significativement la tension artérielle chez des sujets sains²⁰⁻²² et hypertendus²³⁻²⁹. Un autre essai indique que la pratique du yoga peut contribuer à freiner l'apparition de maladies coronariennes¹⁶. Enfin, une synthèse d'études, publiée en 2004, a relevé 13 essais portant sur le yoga et les maladies cardiovasculaires. Elle conclut que la pratique du yoga pourrait être bénéfique dans la prévention primaire et secondaire des maladies cardiovasculaires³⁰.

★★ **Lutter contre le stress et l'anxiété.** D'après les résultats d'essais ouverts portant sur des sujets en santé, le yoga affecte positivement les niveaux d'[anxiété](#) et de [stress](#) et l'état de bien-être^{31,32}. Un essai ouvert avec groupe témoin mené auprès de 50 étudiants en médecine a révélé que la pratique du yoga pouvait diminuer l'anxiété en période d'examens et améliorer les résultats scolaires³³.

Deux études scientifiques portant spécifiquement sur les effets du yoga sur le sommeil ont été publiées. Une étude préliminaire a révélé que la pratique du yoga améliorerait la qualité du sommeil des sujets souffrant d'[insomnie](#) chronique³⁴. L'autre étude, portant sur des personnes âgées, indique aussi que la pratique du yoga aurait un effet positif sur le sommeil en réduisant

significativement le temps d'endormissement et en augmentant le nombre total d'heures de sommeil³⁵.

★★ **Améliorer la qualité de vie relativement au cancer.** Une synthèse systématique de la littérature scientifique, qui avait comme objectif d'évaluer l'efficacité du yoga chez les patients cancéreux ou survivants du [cancer](#), rapporte que la pratique du yoga est bien tolérée dans cette population et que le yoga engendre plusieurs effets positifs quant à la qualité du sommeil, de l'humeur et la gestion de stress³⁶.

★ **Améliorer la capacité cardiorespiratoire.** Les résultats de plusieurs essais démontrent que la pratique du yoga permet d'améliorer, chez des sujets normaux, les fonctions pulmonaire et cardiorespiratoire^{22,37-47}, notamment parce qu'elle favorise des inspirations et des expirations plus amples et parce qu'elle agit comme un modulateur des systèmes sympathique et parasympathique qui régissent l'activité cardiaque. Les auteurs d'une revue systématique, publiée en 2002, concluent que la pratique du yoga pourrait améliorer significativement le statut cardiorespiratoire et la performance à l'exercice⁴⁸. On manque cependant de données sur l'impact clinique de ces modifications physiologiques chez des sujets qui souffrent, par exemple, d'insuffisance cardiaque ou de maladies pulmonaires obstructives.

Les résultats des essais portant sur les effets de la pratique du yoga sur la fonction pulmonaire sont inconstants. Ils varient selon la durée et le type de yoga pratiqué, de même que des sujets enrôlés dans ces essais. Néanmoins, certains résultats sont prometteurs. Ainsi, un essai préliminaire mené auprès de 15 patients, âgés de 48 ans à 75 ans, souffrant de [bronchite chronique](#) indique que la pratique du yoga pourrait améliorer leur respiration⁴⁹.

★ **Contribuer au traitement de la dépression.** Une synthèse de cinq études randomisées visant à évaluer l'efficacité de la pratique de différentes formes de yoga dans le traitement de la [dépression](#) a été publiée en 2004⁵⁰. Tous les essais rapportaient des effets positifs du yoga sur les symptômes de dépression. Les auteurs ont toutefois souligné que la qualité des protocoles était insuffisante pour tirer une conclusion définitive. Par ailleurs, un essai ouvert réalisé en 2005 chez 113 sujets hospitalisés pour des **problèmes psychiatriques** indique que la pratique du yoga améliore significativement l'humeur⁵¹.

★ **Contribuer au traitement des troubles musculosquelettiques.** Les résultats d'essais cliniques menés auprès de sujets sains et de patients souffrant de divers [troubles musculosquelettiques](#)^{48,52} révèlent que les techniques yogiques peuvent contribuer à améliorer plusieurs aspects de ces affections, notamment l'[arthrose](#) des mains⁵³ et des genoux⁵⁴ et l'[arthrite rhumatoïde](#)⁵⁵.

En ce qui concerne la [lombalgie](#) chronique, deux études ont été publiées. La première, une étude préliminaire portant sur 22 participants, n'a pu observer d'effets significativement

positifs⁵⁶. Un essai randomisé plus récent avec groupe témoin, portant sur 60 sujets, indique que la pratique du yoga réduirait de manière significative l'intensité de la douleur, le degré d'incapacité fonctionnelle et l'usage de médicaments antidouleur⁵⁷.

Un seul essai clinique a évalué les effets du yoga sur les symptômes du [syndrome du canal carpien](#)^{58,59}. Selon ces résultats, la pratique du yoga soulagerait la douleur liée à cette affection.

★ **Améliorer la mémoire et les facultés cognitives.** Quelques études menées en Inde laissent entendre que le yoga contribuerait à améliorer la mémoire spatiale^{60,61} et les fonctions cognitives⁶² des adolescents. Il pourrait aussi améliorer le **quotient intellectuel (QI)** des enfants atteints de déficience mentale et influencer favorablement sur leurs capacités d'adaptation sociale⁶³.

★ **Contribuer au traitement des toxicomanies.** Bien que le yoga soit couramment employé en Inde comme intervention de soutien dans les cures de désintoxication⁶⁴, peu d'essais cliniques ont été menés pour démontrer son efficacité en la matière. Dans un essai randomisé mené auprès de 61 toxicomanes traités à la méthadone (succédané synthétique de la morphine) et comparant les effets du yoga à ceux d'une psychothérapie de groupe classique comme technique de soutien, on a pu observer que les deux interventions étaient aussi efficaces l'une que l'autre pour réduire la consommation de drogues⁶⁵.

★ **Diminuer la fréquence des crises chez les épileptiques.** Un seul essai clinique bien contrôlé portant sur les effets du yoga sur la fréquence des crises d'[épilepsie](#) a été publié^{66,67}. Les résultats de cette étude avec placebo (séances de yoga simulées) et groupe témoin (sans traitement) auprès de 32 personnes indiquent que les sujets qui ont pratiqué les véritables séances de yoga ont eu un nombre significativement moins élevé de crises que les autres. Cependant, le petit nombre de sujets dans chacun des trois groupes empêche de tirer des conclusions claires quant à l'efficacité thérapeutique de cette intervention.

★ **Soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable.** Les résultats d'un récent essai clinique randomisé, mené auprès de 22 hommes souffrant du syndrome de l'intestin irritable avec prédominance de [diarrhée](#), démontrent que la pratique d'exercices yogiques serait aussi, sinon plus, efficace pour soulager certains des symptômes de cette affection que le traitement classique à la loperamide (antidiarrhéique de synthèse)⁶⁸.

http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=yoga_th