

Cancer mettez-vous vite au yoga !

Cher(e) amie(e) de la Santé,

« Xavier, que ferais-tu si on t'annonçait que tu avais un **cancer** ? »

A cette question, je répondrais sans hésiter :

« Je me mettrais immédiatement au yoga. »

La raison est simple : je ne connais aucune activité qui fasse autant de bien pour la santé du corps ET de l'esprit.

Le yoga vous permet de traverser l'épreuve de la maladie avec d'autant plus de force qu'il :

- Redonne de l'énergie à votre organisme – au moment où les traitements médicaux anti-**cancer** le malmènent ;
- Calme vos peurs, votre colère, ou vos ruminations – des émotions fréquentes après l'annonce du diagnostic ;
- Réduit les douleurs articulaires et musculaires – souvent aggravées par les traitements ;
- Regonfle votre moral et chasse la déprime ou dépression – qui accompagnent souvent la maladie ;
- Améliore la qualité de votre sommeil – ce qui renforce votre système immunitaire, au moment où vous en avez le plus besoin ;
- Et vous aide à lâcher prise, à vous reconnecter à votre corps, à vos besoins, et à votre esprit – une démarche essentielle pour guérir.

Cela vous paraît peut-être trop beau pour être vrai ?

Et pourtant... Les effets du yoga sont tellement enthousiasmants qu'il est en train d'entrer dans les hôpitaux français... pourtant peu réputés pour leur ouverture à ce genre de méthodes !

Des séances de yoga à deux pas des blocs opératoires

A l'hôpital Saint-Louis, à Paris, cela fait déjà 5 ans que les femmes atteintes d'un **cancer** du sein bénéficient automatiquement de séances de yoga gratuites... qui ont lieu dans les locaux même de l'hôpital, pas très loin des salles d'opération !

Ce petit miracle doit tout à une femme en avance sur son temps, le Dr Caroline Cuvier, **cancérologue**. Elle explique :

« L'activité physique diminue le taux de récurrence des patientes atteintes d'un **cancer** du sein. Elle permet aussi d'améliorer la qualité de vie pendant le traitement et de diminuer la fatigue. Le yoga, plus spécifiquement, a le mérite de s'adapter à la personne malade, de travailler sur la concentration pour mieux sentir son corps, et même le reconquérir. » [1]

Mélina, l'une de ses patientes, a témoigné des bienfaits que lui a apporté le yoga, elle qui a subi six mois de chimiothérapie et une intervention chirurgicale :

« Les nausées, la fatigue et l'anxiété m'empêchaient de respirer, j'avais un nœud à l'estomac en permanence. Les grandes respirations me libèrent, ça me donne de la force et de la confiance en moi ». [2]

Le yoga a également fait une entrée remarquée à la Pitié Salpêtrière, autre grand hôpital parisien. Ici, l'objectif est de soulager les douleurs chroniques, notamment celles de l'arthrose et de la lombalgie (mal de dos).

Cet effet « anti-douleur » (précieux en cas de traitement anti-cancéreux) est confirmé par le Dr Jocelyne Borel-Kuhner, qui a ouvert une consultation de yogathérapie dans un autre hôpital, celui d'Eaubonne dans le Val-d'Oise :

« Le yoga a des effets mécaniques – les étirements assouplissent les muscles –, mais aussi des effets sur le système nerveux. Une pratique régulière favorise la sécrétion d'endorphines qui calment la souffrance et diminuent la production des substances inflammatoires. Elle agit à la fois sur la transmission et la perception de la douleur ». [3]

Tout cela, le Dr Borel Kunher l'a découvert grâce à un médecin visionnaire, pionnier de la yogathérapie depuis plusieurs décennies, le Dr Lionel Coudron.

Longtemps, ce précurseur a prêché dans le désert. Les mentalités un peu fermées du monde médical n'étaient pas prêtes à accueillir cette tradition indienne millénaire.

Mais depuis quelques années, une floraison de publications médicales est venue lui donner raison, et prouver scientifiquement les incroyables effets du yoga sur la santé du corps et de l'esprit.

Une avalanche d'études scientifiques pour cette activité ancestrale

Rien que pour les patientes atteintes de **cancer** du sein, une douzaine d'études sont parues ces deux dernières années... avec des résultats enthousiasmants !

Toutes ont montré une diminution significative de la fatigue physique et mentale de ces patientes... après seulement quelques semaines à pratiquer le yoga. [4] [5] [6] [7]

A chaque fois, leur état a été comparé de façon très rigoureuse à un groupe similaire qui n'avait pas fait de yoga. Et à chaque fois, les patientes qui ont bénéficié du yoga ont vu leur qualité de vie s'améliorer de façon très nette.

Le yoga a aussi un effet moins visible mais très précieux : il réduit l'inflammation chez les patientes atteintes de **cancer** du sein [8] [9], ce qui est d'autant plus intéressant que l'inflammation chronique est connue pour susciter et nourrir le **cancer**.

La qualité du sommeil est un autre problème courant en cas de **cancer** : après les traitements

médicaux, 30 à 90 % des patients se retrouvent avec de sérieux troubles du sommeil. De quoi vous gâcher la vie... et accélérer votre risque de mort prématurée.

Mais une étude réalisée auprès de malades du **cancer** a montré qu'il suffisait de faire 2h30 de yoga chaque semaine pendant un mois pour voir la qualité de son sommeil nettement améliorée ! [10]

Et ne croyez pas que l'effet du yoga se limite aux patientes atteintes de **cancer** du sein. Une autre étude récente montre les mêmes effets positifs sur la qualité de vie des hommes victimes de **cancer de la prostate**. [11]

Voilà pourquoi l'une des chercheuses les plus en pointe sur le sujet, le Dr Anita Peoples n'hésite pas à déclarer publiquement :

*« A ce jour, on n'a rien trouvé d'aussi efficace que le yoga pour améliorer la qualité de vie des malades du **cancer**. »* [12]

Même l'activité physique « classique » ne produit pas d'effets aussi puissants [13]. Le yoga est un véritable prodige thérapeutique !

Pour en percer le secret, je me suis plongé dans le précieux livre du Dr Coudron, *Le yoga, bien vivre ses émotions*.

Voici ce que vous devez absolument savoir sur cette pratique ancestrale :

Comment le yoga soigne votre corps et votre esprit

Le yoga le plus pratiqué, le hatha yoga, combine à la fois des exercices de *respiration*, des enchaînements de *postures* de yoga et de la *méditation*.

Comprenez-bien que ces exercices n'ont pas été choisis « par hasard ». Ils ont au contraire été testés, améliorés et affinés pendant des siècles, avec rigueur et minutie.

Pour optimiser leur méthode, les pionniers du yoga ont effectué des milliers d'observation, sur des milliers de pratiquants... Et c'est ce qui en fait aujourd'hui une pratique incomparable, qui agit sur tous les points clés de notre santé.

D'abord, le yoga renforce les muscles, assouplit le corps et améliore l'endurance. Ce sont les trois ingrédients d'une activité physique complète, qui produit en elle-même d'excellents effets thérapeutiques.

Mais le yoga n'est pas seulement une « gymnastique ». Elle permet aux muscles de fonctionner en harmonie, elle améliore la posture et redonne au corps son unité et sa cohérence... soit les mêmes effets que la kinésithérapie !

« Comme le ferait un fer à repasser sur un linge froissé, toutes les crispations de la journée sont éliminées une à une avec le yoga », explique le Dr Lionel Coudron... Exactement les mêmes effets qu'un massage professionnel !

Plus profondément, le yoga est aussi une forme de psychothérapie douce : grâce à ses effets « relaxant », il améliore l'estime que vous avez de vous-même et vous aide à ne plus vous laisser emporter.

Les exercices de respiration ont un rôle fondamental dans la gestion de vos émotions. Avez-vous remarqué que votre respiration s'accélère naturellement lorsque vous avez peur, que vous vous mettez en colère ou que vous êtes agité ?

Eh bien lorsque vous vous efforcez au contraire de ralentir votre respiration *consciemment*, vous obtenez le résultat inverse, un état général de paix mentale.

Ajoutez à cela la méditation et la visualisation du hatha yoga, et vous réussissez en plus à chasser vos pensées négatives et à adopter une attitude plus sereine par rapport aux événements, même les plus douloureux.

Réussir enfin à lâcher prise !

Toutes ces propriétés du yoga en font votre meilleur allié pour réduire le stress chronique, ce « mal du siècle » qui ronge en silence votre corps et votre esprit.

En cas de **cancer**, le yoga vous aide à lâcher prise, au moment où vous en avez le plus besoin... et au moment où c'est le plus difficile à faire !

Le premier réflexe contre cette maladie est de vouloir lui faire la guerre, de mobiliser toute son énergie pour détruire cet ennemi maléfique.

C'est une bonne chose au départ. Mais si votre organisme est en état de stimulation permanente, acharné à vouloir « battre » le **cancer**, avec l'angoisse permanente de ne pas y parvenir, il peut finir par s'épuiser.

Or c'est le repos, et non le combat, qui fait le plus de bien à vos cellules !

Le yoga permet à votre corps de récupérer en profondeur, et vous aide à trouver cet état de calme, de recul et d'espoir indispensable au bien-vivre... et à la guérison.

N'attendez pas de tomber malade !

Vous me direz, pourquoi attendre de tomber malade pour se mettre au yoga ?

Et... vous avez bien raison !

A titre personnel, je compte m'y mettre dès que possible. J'ai vraiment hâte d'ajouter cette merveilleuse activité à mon programme physique de la semaine (déjà composé de séances de musculation et d'efforts intenses « fractionnés »).

D'autant que je vous ai surtout parlé des effets du yoga contre le **cancer**, et pas de ses myriades

d'autres bienfaits thérapeutiques prouvés scientifiquement.

J'y reviendrai, mais sachez que c'est une des meilleures activités qui existe :

- Pour votre cœur : il régule votre tension artérielle [14] et améliore la santé des patients victimes de maladies cardiaques graves [15] [16] ;
- Pour les problèmes respiratoires : le yoga réduit vos symptômes et améliore votre qualité de vie si vous êtes asthmatique [17] ;
- Contre l'arthrose et l'ostéoporose [18] : le yoga fluidifie vos articulations [19], élimine la douleur et fortifie vos os [20] ;
- En cas de douleur chronique au dos (lombalgie) [21] ou à la nuque [22] ;
- Pour réduire votre stress [23], booster votre humeur [24] et améliorer votre sommeil [25] – des effets qui ne sont bien sûr pas réservés aux patients atteints de **cancer** !

Je pourrai aussi parler des effets thérapeutiques moins connus du yoga contre le glaucome [26], l'incontinence urinaire [27], les pulsions alimentaires [28] ou la sclérose en plaque. [29]

Mais vous avez compris l'idée : en un mot, le yoga est bon pour (presque) tout !

Le plus difficile, en fait, c'est... de s'y mettre !

Et c'est pour cela que **j'ai besoin de vous**.

A vos témoignages ! Qu'est-ce que le yoga a changé pour vous ?

Aidez-moi à transmettre au plus grand nombre l'envie, la motivation de se lancer... et de persévérer.

Si vous avez fait du yoga, dites à notre belle communauté, ce que le yoga a changé pour vous, **en commentaire de cet article**.

On trouve d'innombrables témoignages sur Internet de personnes qui disent « *le yoga a changé ma vie !* ». Est-ce que vous avez vécu cela, vous aussi ?

Et si vous êtes thérapeute ou professeur de yoga, avez-vous constaté chez vos patients ou vos élèves des cas d'amélioration particulièrement frappants ?

Livrez-nous votre témoignage, partagez votre expérience **en vous rendant ici** !

Ensemble, nous créerons une immense chaîne d'espoir et de motivation pour aider le plus grand nombre de personnes à franchir le pas... et à profiter enfin de tous les bienfaits du yoga.

Je compte vraiment sur vous !

Au nom de notre communauté de lecteurs, de personnes qui souffrent et de simples passionnés de santé, je vous en remercie d'avance.

Bonne santé !

Xavier Bazin