

→ DOSSIER

Emmanuelle Billon-Bernheim

Se soigner par la relaxation

Méditation de pleine conscience, sophrologie, yoga, qi gong, taï chi, ces pratiques se sont désormais transformées en outils de soins, élaguées de leurs dimensions spirituelle, mystique ou religieuse. Les services hospitaliers, notamment en psychiatrie mais aussi en cardiologie, oncologie, gériatrie, maternité, etc., y ont de plus en plus recours. Des maisons de retraite commencent à les intégrer dans leurs gammes de soins. Ces disciplines présentent l'avantage d'être accessibles à tous, quels que soient l'âge et la condition physique. Pour en recevoir les bienfaits, elles nécessitent cependant une vraie implication, un temps d'apprentissage, de la persévérance et un entraînement régulier. Toutefois, quelques exercices simples permettent souvent d'en ressentir déjà les prémices.

suite page 4 →

2-3
ACTUALITÉ

Dépistage
du cancer du sein
Davantage d'ablations

Viellissement
Les ruses du cerveau

4-7

DOSSIER

Se soigner par
la relaxation

8-9

HISTOIRE DE SANTÉ
« Rire, c'est
vraiment salvateur »

10

DÉCRYPTAGE
EllaOne, la pilule
« du surlendemain » ?

11-12

MIEUX SE CONNAÎTRE
POUR SE SOIGNER
Perdre du poids
sans le vouloir

13

MÉDICAMENTS
Crises de **goutte**

14-15

COURRIER

16

GROS PLAN SUR...
Les critères
d'évaluation
des traitements



Se soigner par la relaxation



→ suite de la page 1

SAVOIR RESPIRER

Bien que d'origines très différentes et adoptant des méthodes variées, la sophrologie, la méditation de pleine conscience, le yoga, le qi gong ou encore le tai chi se rejoignent autour de la prise de conscience de ses sensations et, surtout, de la maîtrise de la respiration. Car, paradoxalement, si tout le monde respire, la majorité des personnes ne respire pas bien. Nous inspirons sans réfléchir et l'air pénètre dans nos poumons, puis nous expirons et l'air sort de nos poumons, plusieurs milliers de fois par jour. Or la respiration ne se limite pas à cet acte automatique, elle peut être contrôlée : l'accélérer, la ralentir, la retenir, il suffit de le vouloir et d'y penser. Elle devient alors un remarquable outil de soins !

Une bouffée de bonne santé

Pour se servir de la respiration comme d'un outil thérapeutique à part entière, la première démarche consiste à prendre conscience du flux d'air qui rentre et sort des poumons : inspirez en sachant que vous inspirez, expirez en sachant que vous expirez (voir encadré « Prendre conscience... » p.5). La maîtrise de la respiration influe sur différentes fonctions de l'organisme par l'intermédiaire du système nerveux autonome, composé

du système nerveux sympathique et du système nerveux parasympathique. La stimulation du premier place le corps en état d'alerte : décharge d'adrénaline, accélération du rythme cardiaque, hausse de la tension artérielle et musculaire, etc. La stimulation du second le met au repos : flot d'acétylcholine, ralentissement des pulsations du cœur, baisse de la tension artérielle, relaxation des muscles, etc. Comme l'accélérateur et le frein d'une automobile, l'utilisation alternée et à bon escient des deux commandes permet d'arriver à destination. Lorsque les deux systèmes sont en équilibre, le corps est calme, alerte mais détendu.

Notre façon de respirer peut donc favoriser l'expression de l'un de ces systèmes par rapport à l'autre à un moment donné. Ainsi, quand l'inspiration et l'expiration ne font intervenir que la cage thoracique (la poitrine se soulève à l'inspiration et s'abaisse à l'expiration) et que la respiration devient rapide et courte, le système sympathique prend les commandes. À l'inverse, lors d'une respiration lente et abdominale (le ventre se gonfle à l'inspiration et se creuse à l'expiration; voir encadré « Respirer avec le ventre » p.5), le système parasympathique domine et bloque les effets anxiogènes du système sympathique : la tension du corps se relâche, les muscles se détendent, etc. Il est même possible, avec un peu d'entraînement, de ralentir son cœur (voir encadré « Ralentir... » p.5). Adopter une respiration maîtrisée est un moyen simple et naturel d'agir sur son organisme et, par ce biais, sur son psychisme. Essayez !

Qu'attendre de ces méthodes ?

Sophrologie, méditation, yoga, qi gong ou tai chi, aucune de ces disciplines ne peut guérir des maladies ni être considérée comme un médicament. Cependant, depuis quelques années, les études scientifiques à leur sujet se multiplient. Même si toutes ne se valent pas – beaucoup manquent de cohérence, certaines sont réalisées sur un nombre insuffisant de participants, d'autres présentent des lacunes méthodologiques, d'autres encore ont des protocoles de qualité moyenne –, elles sont de plus en plus nombreuses à créditer ces pratiques de vraies vertus. Celles-ci éveillent d'ailleurs l'intérêt de bien des médecins. Des services hospitaliers de psychiatrie, de cardiologie, d'oncologie, d'obstétrique, de gériatrie, de prise en charge de la douleur, entre autres, ne se cachent plus pour les proposer à leurs patients en complément des traitements habituels (voir encadré ci-contre). Le plus souvent, ils se félicitent de leurs bienfaits sur la qualité de vie tant d'un point de vue psychologique (bonne humeur, attitude positive, confiance en soi, etc.) que physiologique (détente musculaire, souplesse et force des articulations, santé cardio-respiratoire, etc.). Certaines entreprises proposent maintenant à leur personnel des séances d'aide à la gestion du stress professionnel, au renforcement des capacités personnelles ou à l'optimisation de son énergie.

Se relaxer à l'hôpital

> **Des séances de méditation basée sur la pleine conscience** sont proposées dans différents centres antidouleur (à Lyon notamment), dans les services de psychiatrie de la clinique Lyon-Lumière de Meyzieu et de l'hôpital Sainte-Anne à Paris, ou CHRU de Lille, etc.

> **Des associations de lutte contre le cancer**, notamment La ligue contre le cancer et plusieurs établissements de soins (René-Huguenin, à Saint-Cloud; Avicenne à Bobigny; Gustave-Roussy à Villejuif;

La Timone à Marseille, etc.) mettent en place qi gong, sophrologie, yoga, etc., pour accompagner et soutenir les personnes pendant et après la maladie.

> **La majorité des services de maternité** proposent des séances de sophrologie dans le cadre de la préparation à l'accouchement. Certaines le font aussi pour le yoga et le tai chi.

> **Des séances de qi gong et de tai chi** sont organisées dans plusieurs maisons de retraite et dans des centres hospitaliers de soins de longue durée.

Prendre conscience de son souffle

- **S'asseoir** confortablement sur une chaise, le dos droit, les bras relâchés, les pieds écartés et bien à plat, les vêtements contraignants (chemisier, cravate, ceinture, lacets) desserrés.
- **Se concentrer** sur sa respiration. Mon souffle vient-il du ventre ou du thorax ?

Est-il court, rapide, calme, profond ? Que fait-il bouger dans mon corps : le ventre, le diaphragme, les ailes du nez, les épaules ?

- **Prendre conscience** de l'air qui pénètre dans les narines. Sentir sa fraîcheur et la tiédeur de l'air qui sort réchauffé par les poumons.

Respirer avec le ventre

- **S'installer** confortablement dans un endroit calme, de préférence en position allongée au début. Par la suite, il est possible de respirer par le ventre en étant assis ou même debout.
- **Mettre** une main sur la poitrine, l'autre sur le ventre.
- **Inspirer** profondément une fois en gonflant la poitrine et le ventre en même temps, puis expirer.
- **Inspirer** ensuite en

gonflant le ventre comme un ballon, sans laisser la poitrine bouger ou le moins possible.

- **Expirer** en creusant le ventre. Effectuer un mouvement ondulatoire (un peu comme dans la danse du ventre).
- **Prendre le temps** de bien ressentir les mouvements du ventre.
- **À répéter** pendant cinq à dix minutes tous les jours.

Ralentir son cœur par la respiration

- **S'installer** confortablement sur une chaise.
- **Mettre** une main sur la poitrine, l'autre sur le ventre.
- **Respirer** lentement pendant quelques minutes pour prendre conscience de sa respiration abdominale.
- **Inspirer** lentement sur deux temps.
- **Faire** une pause sur deux temps.

- **Expirer** lentement sur trois ou quatre temps.
 - **Faire** une nouvelle pause sur deux temps.
- Compter fixe le tempo de la respiration. Peu à peu, il est possible de ralentir le rythme de sa respiration. Prolonger l'expiration a pour effet de ralentir le cœur. Quand l'exercice est maîtrisé, il n'est plus nécessaire de compter.

Tous ces résultats prometteurs mériteraient la réalisation d'études de plus grande envergure afin de mieux cerner les effets bénéfiques réels. Mais il est vrai que les essais en double aveugle sont difficiles à mettre en place et presque irréalisables. Comment, par exemple, faire faire à quelqu'un de la « fausse méditation » (placebo) sur plusieurs mois ! Quoi qu'il en soit, à notre connaissance, les effets défavorables et les contre-indications de ces disciplines sont presque inexistantes, au contraire de la consommation de médicaments. Leur seul vrai danger, dont il faut être parfaitement conscient, réside dans le fait de tomber entre les mains d'un charlatan manipulateur.

COMMENT PRATIQUER

S'il est possible de s'initier seul à des exercices de base de relaxation, il vaut mieux être aidé par une personne qui maîtrise parfaitement une technique et qui sait la transmettre. Il existe, comme partout, des professeurs très expérimentés comme de moins recommandables. Ces pratiques peuvent s'avérer dangereuses si elles sont enseignées par des personnes incompetentes, n'ayant aucune notion médicale, se faisant appeler « enseignant » après avoir lu quelques livres, n'ayant aucun diplôme reconnu par des instances « officielles ».

→ **S'adresser à un organisme reconnu.** Même s'il n'existe aucun statut ou diplôme officiel garantissant la qualité d'un thérapeute, même si un diplôme n'est pas obligatoirement un gage absolu d'honnêteté, un thérapeute compétent aura au moins un diplôme reconnu par un syndicat, une société française, une école, une fédération, etc. et sera inscrit dans leur annuaire (voir adresses par discipline p.6 et 7.)

→ **Faire attention aux sites Internet.** Sur le Net, le meilleur et le pire cohabitent. Les fédérations sérieuses ont toutes un site, mais les charlatans aussi. Attention aux sites vantant telle ou telle pratique, des résultats mirifiques, se parant de titres ronflants sans aucune valeur. Il existe souvent plusieurs regroupements, fédérations, associations, etc. Que l'école de votre choix porte le nom d'« académie », de « conservatoire » ou d'« université » n'a aucun lien avec la qualité de l'enseignement qui s'y donne.

→ **Ne pas tomber dans le piège des sectes.** Certains enseignants prétendent posséder un savoir et exercent un pouvoir... Avant de vous engager, informez-vous sur le site du ministère de l'Intérieur qui liste des groupes assimilés à des sectes.

→ **Ne pas croire les promesses trompeuses.** Si l'enseignant prétend vous guérir d'une maladie, c'est une escroquerie, fuyez !

→ **Payer le bon prix.** N'hésitez pas à bénéficier d'une séance d'essai. Ne vous engagez pas financièrement pour un grand nombre de séances. Les tarifs doivent être clairs et affichés. En général, cinq à dix séances d'une heure permettent de bien découvrir la technique.

Les actes ne sont pas remboursés lorsqu'ils sont pratiqués par des non-médecins, ce qui est souvent le cas, et parfois même par des médecins. Dans certains pays, les actes de relaxation sont pris en compte par leur système d'assurance maladie. En France, de plus en plus de mutuelles prennent en charge ces actes, notamment la sophrologie, renseignez-vous. Apprendre une technique de relaxation est à la portée de tous à condition de s'entraîner régulièrement. Dès les premières séances, certaines personnes en ressentiront déjà les bienfaits. D'autres auront plus de mal à lâcher prise et à se déconnecter de leurs activités. L'apprentissage de la relaxation demande une réelle implication et de la patience. Si toutes les méthodes présentent des points communs, chacune possède ses propres applications et objectifs.

Se soigner par la relaxation



QUELLE MÉTHODE CHOISIR ?

La sophrologie

QU'EST-CE QUE C'EST ? Cette approche psychocorporelle est une synthèse de plusieurs méthodes (relaxation, yoga, hypnose, méditation), mais elle se différencie de ces pratiques par un travail sur la conscience qui lui est propre. Elle s'appuie sur la respiration, la décontraction musculaire, la visualisation et la pensée positive. La démarche sophrologique privilégie, avant tout, l'expérience vécue et l'autonomie. Pour amener la baisse du niveau de la vigilance, le thérapeute se sert d'une forme verbale particulière, basée sur une voix douce et monocorde. La sophrologie peut être appliquée aux enfants.

PREUVES SCIENTIFIQUES La sophrologie est surtout présente en France. Elle bénéficie donc de moins de publications internationales que les autres disciplines. Cette technique, fondée par un médecin, a essentiellement une application médicale : aide au contrôle du désagrément et de l'intensité de la douleur, réduction de l'anxiété, préparation à l'accouchement, amélioration du sommeil, etc. Ses applications dites sociales sont plus récentes : aide à la gestion du stress, préparation mentale (sportive ou autre), amélioration de la concentration et de la mémoire, discipline ludique pour les enfants.

POUR EN SAVOIR PLUS

- **Syndicat national des sophrologues** : www.sophro.com
- **Syndicat des sophrologues professionnels** : www.syndicat-sophrologues.fr
- **Fédération française de sophrologie** : www.federation-sophrologie.org/
- **Sophrologie et sophrologie caycédienne** : www.sophrologie-caycedienne.com

La méditation dite de pleine conscience

QU'EST-CE QUE C'EST ? Il existe une grande variété de formes de méditation, mais il s'agit essentiellement d'un entraînement de l'esprit destiné à le libérer des pensées stressantes ou nuisibles. L'individu ne cherchera pas à faire le vide dans sa tête mais, au contraire, à

se focaliser sur le présent, moment après moment. Pour maintenir l'attention et empêcher l'esprit de se laisser emporter par les pensées qui surgissent sans arrêt, la plupart des approches préconisent de se concentrer sur un son, un objet, une image mentale ou sa respiration de façon à occuper tellement l'esprit qu'il ne peut plus penser (temporairement, du moins).

PREUVES SCIENTIFIQUES La plupart des études sont réalisées après une pratique de la méditation de pleine conscience de quelques semaines : au minimum six, le plus souvent au moins douze. Plusieurs études ainsi qu'une méta-analyse publiée en 2009⁽¹⁾ et répertoriant dix études ont montré qu'une pratique régulière favorise une réduction du stress et de l'anxiété, exerce un effet favorable sur la tension artérielle, diminue la fatigue, améliore le sommeil, atténue la douleur, aide à l'arrêt du tabac et de l'alcool et contribue à un plus grand bien-être. Ces résultats s'observent aussi bien chez des personnes en bonne santé que chez celles souffrant d'une maladie chronique.

POUR EN SAVOIR PLUS

- **Association pour le développement de la mindfulness (ADM)** : www.association-mindfulness.org
- **Site francophone sur la pleine conscience** : www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness
- **Site anglophone très complet** : www.umassmed.edu/cfm

(1) « Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis », *Psycho-Oncology*, 06/09.

Les méthodes utilisant des postures

QU'EST-CE QUE C'EST ? Yoga, qi gong et tai chi sont des pratiques corporelles qui s'adressent à tous : enfants, personnes âgées, individus stressés, femmes enceintes, athlètes, sédentaires, etc. Ces disciplines s'appuient sur des principes communs : travail du corps par les postures et les mouvements, travail du souffle par les exercices respiratoires, travail de la conscience par la perception du corps et l'intention donnée aux exercices. Elles n'exigent aucune compétence particulière pour s'y adonner. En effet, il est toujours possible d'adapter le mouvement, et l'esprit de compétition et de performance n'existe pas : chacun pratique à son niveau et à son rythme.

PREUVES SCIENTIFIQUES Le yoga (voir *Q.C. Santé* n°51, juin 2011), le qi gong (voir *Q.C. Santé* n°21, octobre 2008) et le tai chi font l'objet de plus en plus d'études qui démontrent que leur pratique régulière aurait un effet sur la capacité pulmonaire. Ils contribueraient à abaisser la consommation de médicaments chez les asthmatiques de tous âges, à espacer les crises, à

À lire

- > *Relaxation et méditation, trouver son équilibre émotionnel*, Dr Dominique Servant, éd. Odile Jacob, 2007.
- > *Méditer, c'est se soigner*, Dr Frédéric Rosenfeld, éd. Les arènes, 2007.
- > *Où tu vas, tu es*, Jon Kabat-Zinn, Poche, éd. J'ai lu, 2005.

Dr Dominique Servant, médecin psychiatre et psychothérapeute, responsable de l'unité spécialisée sur le stress et l'anxiété du CHRU de Lille.

«Acquérir une sorte de boîte à outils pour apprendre à gérer au mieux ses réactions psychologiques et émotionnelles»

Voilà maintenant plus d'une dizaine d'années que nous proposons à nos patients des séances de relaxation en groupe ou individuellement afin qu'ils apprennent à mieux gérer leurs émotions et leur stress. Ces séances reposent sur quatre techniques de base : le contrôle de la respiration, la détente musculaire, la méditation dite de pleine conscience et la visualisation (générer des émotions en reproduisant les situations qui les déclenchent).

Si l'apprentissage passe obligatoirement par un thérapeute formé, un cycle de huit séances suffit, en général, pour acquérir un certain nombre de techniques et être capable de les mettre en application seul dans la vie quotidienne. Cependant, le patient doit s'exercer régulièrement et s'impliquer franchement dans son apprentissage. Un nombre croissant de personnes viennent sur prescription de leur médecin traitant. Il existe peu de contre-indications. Les

seules vraies sont les troubles psychotiques. Parfois, quand la personne va très mal et qu'elle ne peut s'impliquer dans cette démarche de soin, mieux vaut suspendre les séances de façon temporaire. Je plaide pour que ces techniques deviennent complémentaires de la médecine allopathique, par exemple pour les problèmes cardiaques, la cancérologie, la douleur, etc. Elles permettent, dans la majorité des cas, de diminuer les traitements médicamenteux. Mais, bien souvent, les contraintes budgétaires des hôpitaux limitent leur utilisation, car elles nécessitent du personnel formé et du temps : donner un médicament est plus rapide que de réaliser une séance de relaxation. Ces techniques ne sont pas seulement des méthodes pour se détendre, mais de formidables outils pour améliorer le bien-être physique et psychique et protéger sa santé. Un outil naturel, efficace, peu coûteux et sans danger.

augmenter les performances respiratoires. Les résultats de plusieurs essais indiquent aussi que ces disciplines peuvent abaisser significativement la tension artérielle chez des sujets sains et hypertendus, freiner l'apparition de maladies coronariennes et aider à la réadaptation cardiaque. D'autres études montrent leur influence positive sur les niveaux d'anxiété et de stress et l'état de bien-être. Ces pratiques participent également au traitement de la dépression ainsi que des troubles musculo-squelettiques (notamment l'arthrose des mains et des genoux et l'arthrite rhumatoïde) et améliorent la qualité du sommeil. Chez les personnes âgées, elles sont utilisées pour améliorer la mobilité, réduire les douleurs rhumatismales et les inflammations articulaires, renforcer la concentration et la vigilance et prévenir les chutes. En Inde, elles viennent en soutien dans les cures de désintoxication.

Le yoga

QU'EST-CE QUE C'EST ? Souvent confondue avec une gymnastique douce, cette discipline se caractérise plus par un état d'esprit qu'un ensemble de postures. Elle se tourne vers l'intérieur du corps pour agir en profondeur sur les organes, le système nerveux et la respiration. Aussi, le véritable yoga ne se juge pas de l'extérieur, la performance acrobatique n'ayant aucune valeur en tant que telle. La concentration revêt une plus grande importance que l'exécution de poses plus ou moins difficiles à réaliser. Il existe plus d'une quarantaine de variantes dont certaines très toniques ! La plus pratiquée en France est le hatha yoga.

POUR EN SAVOIR PLUS

- École française de yoga : 01 42 78 03 05 • www.efy.asso.fr
- Fédération française de hatha yoga : 01 45 44 02 59 • www.ff-hatha-yoga.com

Le qi gong

QU'EST-CE QUE C'EST ? Le terme de qi gong signifie « travail de l'énergie ». Cette discipline regroupe de très nombreuses méthodes de gymnastique traditionnelle chinoise qui allient le travail du corps, la respiration et la concentration, dont les origines remontent à plus de 5 000 ans. Chaque méthode se différencie selon le travail spécifique sur certains systèmes ou certaines parties du corps, ou selon les objectifs : vitalité, santé, spiritualité, entretien du corps, équilibre des émotions, fonctionnement des organes, etc.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Fédération des enseignants de qi gong, arts énergétiques : www.federationqiqong.com
- Institut européen de qi gong : www.ieqg.com

Le tai chi

QU'EST-CE QUE C'EST ? Née au XIII^e siècle, cette discipline corporelle chinoise utilise des formes d'enchaînements d'arts martiaux exécutés avec lenteur et précision dans un ordre établi, tout en travaillant l'énergie à l'intérieur. Sa pratique demande une certaine assiduité pour mémoriser l'ensemble des mouvements. Le travail de l'énergie n'est pas spécifique comme dans le qi gong, mais agit globalement pour renforcer la vitalité.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Fédération française de wushu, arts énergétiques et martiaux chinois : www.ffwushu.fr
- Fédération française de tai chi chuan : <http://ffcc.online.fr>