

DOCUMENT DE SYNTHÈSE

SYMPOSIUM
INTERNATIONAL
YOGA ET SANTÉ



Organisé par



Sous le haut-patronage
de l'Ambassade de l'Inde



सत्यमेव जयते

1^{er} Symposium
International
Yoga & Santé

Cité des Sciences de Paris
18 mai 2018



INTERVENANTS

Un grand merci à tous nos intervenants qui ont pris de leur temps, dans des contextes personnels souvent très chargés, afin de partager leur expérience et les résultats de leur recherche.



Dr. DENIS AGRET

Médecin généraliste au centre hospitalier de Gap, fait figure de pionnier en matière de recherche sur le Yoga en France. Spécialiste de santé publique, il vient de lancer un protocole de recherche, sur les bienfaits du Yoga contre l'hypertension artérielle (HTA).



Dr. JOCELYNE BOREL-KUHNER

Le Dr Borel-Kuhner est Praticien Hospitalier Responsable HDJ douleur au Centre Hospitalier Simone Veil. Diplômée en Médecine Méditation et Neurosciences, elle est spécialisée dans la prise en charge de la douleur par la Yogathérapie. Elle est l'un des plus éminentes représentante de l'usage du Yoga en cadre hospitalier.



Jean-Yves FAGON

Délégué Ministériel à l'Innovation en Santé, il est Professeur des Universités et Praticien Hospitalier (PU-PH) depuis 1990, il est enseignant à l'Université Paris Descartes et chef du service de Réanimation à l'Hôpital Européen Georges Pompidou.



Pr. ALAIN BAUMELOU

Professeur de néphrologie à la Pitié-Salpêtrière, Alain Baumelou est un pionnier des médecines alternatives et complémentaire en France. Il est à la tête du centre intégré de médecine chinoise de la Pitié-Salpêtrière créé en 2011.



Pr. HOLGER CRAMER

Le Dr Holger Cramer est Directeur de recherche et Professeur agrégé au département de médecine interne et intégrative à la faculté de Médecine de l'Université de Duisburg-Essen en Allemagne. Le Pr Cramer est l'auteur de plus de 100 articles de revues scientifiques, de livres et de chapitres sur le yoga, la méditation et la médecine intégrative.



NINA GUENEAU

Sage-femme, Yogathérapeute, elle est à l'initiative du premier festival universitaire de Yoga adapté à Lille soutenu par 2 universités sport et santé. Elle vient de valider un projet hospitalier de recherche clinique (PHRC) sur l'endométriose soutenu par le CHRU de Lille.



ORGANISATION ET COORDINATION



Pr. NICOLA MONTANO

Professeur agrégé de médecine interne, le Dr Montano est également président de la Fédération européenne de médecine interne et docteur en Méthodologie Clinique à la Faculté de Médecine de l'Université de Milan (1994). Dans le cadre de son travail transdisciplinaire, il a mené des recherches sur les effets du Yoga au niveau du système nerveux autonome.



**ROBERTO
SANLORENZO**

Roberto Sanlorenzo est un biologiste spécialisé dans la physiologie du stress et les maladies liées au stress. Depuis 2007, il a contribué à la constitution d'équipes de scientifiques, de médecins et de praticiens du yoga pour mener des interventions cliniques et des essais scientifiques pour des applications cliniques du yoga.



SERGE MICHENAUD

Directeur du Symposium



DEEPALI PATEL

Présidente International Art of Living France



CHRISTIAN RUGRAFF

DESS de psychologie, Psychologue Clinicien, il mène un protocole de recherche de grande envergure depuis 2013 au service d'addictologie hospitalière d'Aix-en-Provence au sein du centre hospitalier Montperrin afin d'objectiver les effets du Yoga et leur persistance.



Dr. SHIRLEY TELLES

Titulaire d'un doctorat en neurophysiologie et d'un diplôme en médecine, elle a reçu de nombreux prix. Avec plus de 150 publications dans des revues prestigieuses, le Dr Shirley Telles est une référence dans le monde de la recherche sur le Yoga. Elle travaille pour 16 revues internationales et 4 revues nationales indiennes.



EMMANUEL SERAFINI

Coordinateur scientifique du Symposium. Enseignant agrégé de biologie, journaliste scientifique spécialiste des médecines complémentaires.



Pr. FAHRI SAATCIOGLU

Professeur de biochimie et de biologie moléculaire au sein du département de Biosciences à l'université d'Oslo, chercheur à l'hôpital universitaire d'Oslo au sein du service de chirurgie et de médecine du cancer, il fait partie également du collège des scientifiques référents à la Harvard School of Public Health. Il a notamment publié en 2013 une étude sur l'impact épigénétique du Yoga.

Toute notre reconnaissance également à Marie Mascle et Stéphane Haskell qui ont bien voulu témoigner des bienfaits du Yoga sur la douleur et partager leur expérience en tant que patients.

INTRODUCTION ET CONTEXTE

Le 18 mai 2018, plus de 220 personnes se sont réunies à la Cité des Sciences de Paris pour le premier Symposium International Yoga et Santé. Plus de 50 professionnels de la santé – médecins, infirmières, sages-femmes, kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, naturopathes – ainsi que beaucoup d'acteurs du monde du Yoga ont pu assister à des exposés présentés par d'éminents représentants de la recherche internationale concernant l'impact des pratiques du Yoga sur la santé. M. Manish Prabhat, 1^{er} Secrétaire de l'Ambassade de l'Inde en France, a ouvert la manifestation.

Ce Symposium avait pour objectif de faire un état de l'art sur l'évaluation thérapeutique du Yoga et de présenter des exemples d'intégration dans le contexte clinique français. Les pratiques du Yoga ont été considérées dans leur rôle préventif et dans leur potentialité à compléter la médecine conventionnelle.

Chez nos voisins allemands, 78,4 % des personnes viennent au Yoga pour le bien-être en général et à titre de prévention santé (Cramer et al. Am J Prev Med. 2015). Il est à parier qu'en France les motivations sont identiques. Il nous a donc semblé essentiel d'explorer le potentiel thérapeutique du Yoga, pour répondre aux attentes des nos 2 à 3 millions de pratiquants hexagonaux.

PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR

Le Professeur H. Cramer a exposé les résultats des recherches récentes sur les douleurs cervicales et les lombalgies. Il est aujourd'hui établi que la pratique du Yoga est plus efficace que le Stretching et le suivi de règles de prévention pour soulager les douleurs lombaires à raison d'une séance d'1h30 par semaine pendant 12 semaines, avec des effets durables sur plusieurs mois (Sherman et al. Ann Inter Med 2005 ; Sherman et al. Arch Inter Med 2011).

Fait intéressant : ces résultats sont similaires que l'on pratique une ou deux fois par semaine, le seul fait de pratiquer suffit (Saper et al. eCAM 2013). On observe le même effet positif pour les douleurs de la nuque avec une pratique initiale étalée sur 9 semaines, avec une séance hebdomadaire d'une heure trente associée à des séances quotidiennes de 10 minutes. Les effets perdurent d'autant plus que la pratique se prolonge, avec une diminution significative de la douleur jusqu'à 12 mois après les séances initiales (Cramer et al. Clin J Pain 2013). À noter : la douleur ressentie par les patients peut augmenter en début de démarche mais à terme sa réduction est indéniable (Allende et al. Complement Ther Med 2017). C'est une indication importante pour les praticiens qui enregistrent souvent des abandons liés à des épisodes douloureux chez ce type de patients.

Le Dr. Jocelyne Borel Kuhner a pu partager avec l'audience les raisons et le contexte qui lui ont permis d'intégrer des consultations de Yogathérapie à l'hôpital Simone Veil à Eaubonne. Elle a fait part des résultats encourageants

Pourtant, la France fait figure de parent pauvre par rapport à ses voisins européens :

- La recherche scientifique dans ce domaine est embryonnaire et aucune recherche française n'était publiée dans les revues d'autorité au jour du Symposium,
- Les centres de formation sont peu nombreux et trop peu reconnus ;
- L'intégration chez les médecins et à l'hôpital commence juste ;

L'association International Art of Living France a donc pris la responsabilité d'organiser ce Symposium afin de créer des synergies utiles entre la recherche, les professionnels de la Santé et ceux du Yoga. Il ne s'agissait en aucun cas de rester dans le cercle privé de l'association, ou d'en faire la promotion, mais de réunir tous les acteurs qui pouvaient œuvrer à ce que le travail sur l'évaluation thérapeutique du Yoga prenne de l'ampleur, pour l'intérêt général (À noter qu'aucun membre de l'association n'a fait de présentation lors du Symposium). Voici la synthèse des principales interventions.

obtenus depuis 5 ans, y compris avec les douleurs neuropathiques et celles d'origine mixte.

D'après ses observations, l'utilisation de postures simples, de respirations et de moments de relaxation/méditation permet d'agir à tous les niveaux du circuit de la douleur : production de substances pro-inflammatoires, contrôle inhibiteur diffus, gate control, fibroblastes, sécrétions de neuromédiateurs, composante émotionnelle de la douleur. La mise en jeu de la proprioception par la pratique du yoga est l'une des clés de l'inhibition des voies nociceptives.

Par ailleurs, le Dr. Borel Kuhner a détaillé les modalités de consultation en Yogathérapie à l'hôpital ainsi que ses objectifs. Une séance préliminaire permet d'établir un protocole ciblant la plainte principale et une diminution quantifiable de la douleur. S'en suivent 5 séances puis un premier bilan avec un relevé des indicateurs (médiateurs essentiellement). Le parcours de soins est de 10 séances maximum, mais le Dr. Borel Kuhner a insisté sur la nécessité d'une pratique quotidienne complémentaire courte d'une dizaine de minutes. Elle prescrit pour cela des « asanas ».

Si la pratique est facilement reproductible, elle n'en reste pas moins individualisée, adaptée à chaque patient. L'implication et la responsabilisation de ce dernier sont les clés du succès. Adaptée à de nombreuses pathologies, la consultation suit plus de 450 patients, avec quelques limites néanmoins : l'âge (quand il est > 80 ans), l'environnement social, les troubles cognitifs et les addictions (avant la phase de sevrage).

SANTÉ MENTALE

Le Dr. Shirley Telles a placé les techniques de respiration du Yoga comme un axe central de travail concernant la santé mentale. Elle a rappelé notamment le positionnement stratégique de la respiration au carrefour entre le système involontaire (système nerveux autonome) et la commande volontaire, ainsi que son lien avec les émotions citant une étude de l'institut Curie (International Journal of Psychophysiology, 1991).

Le Dr. Shirley Telles a d'abord montré l'impact positif d'une technique très répandue (respiration alternée des narines) sur l'activité cérébrale de personnes en bonne santé (Medical Science Monitor, 2013 et 2016; BMC Research Notes, 2017). Elle a dressé ensuite un panorama sur l'impact du Yoga chez différentes catégories socioprofessionnelles – enseignants, professionnels du secteur informatique et personnels de l'armée - mettant en avant une baisse significative de l'anxiété et de la somatisation du stress (Medical Science Monitor, 2018; Psychiatric Clinics North America, 2014; Psychological Reports, 2012). Pour les troubles anxieux et la dépression liés aux maladies chroniques, il a été relevé que la pratique du Yoga peut soulager efficacement l'anxiété avec une pratique quotidienne pendant quelques semaines mais qu'il fallait

envisager la pratique sur une durée plus longue pour traiter l'aspect dépressif (Annals of Medical and Health Sciences Research, 2015).

Roberto Sanlorenzo a partagé avec le public les résultats d'une étude menée par un consortium italien (Doria et al. J Psychiatric Disorder, 2015) sur une technique de respiration spécifique du Yoga : le Sudarshan Kriya Yoga (SKY). Après avoir fait le lien entre la terminologie ancienne du Yoga et celle de la physiologie moderne, il a présenté le protocole mis en place et les défis liés à la mise en œuvre de l'étude pour montrer l'efficacité du SKY dans le traitement du trouble anxieux généralisé et de la dépression. Les résultats sont encourageants à plusieurs titres : on observe 70 % de rémission pour la dépression et 73 % de rémission pour l'anxiété, résultats stables à 6 mois avec un niveau d'anxiété qui atteint le niveau moyen de rémission après deux semaines de pratique seulement. Par ailleurs, la vision du patient sur son état s'améliore au fil du traitement pour converger avec celle – moins négative - que porte en général le psychiatre (convergence des échelles de Zung et d'Hamilton).

Christian Rugraff a complété l'ensemble de ces données par la présentation d'une étude qu'il a

menée pendant cinq ans au sein de l'unité d'addictologie Aix-Marseille à l'hôpital Montperrin.

Il s'agissait d'introduire le Yoga comme thérapie complémentaire de l'addiction à l'alcool. Outre les résultats significatifs sur l'anxiété et la dépression, il a insisté sur ceux obtenus concernant l'alexithymie (difficulté à identifier, différencier et exprimer ses émotions, ou parfois celles d'autrui) et la conscience émotionnelle, deux aptitudes cruciales dans la prise de recul des patients et donc dans la possibilité de sortir de l'addiction. Il a souligné le paradoxe intéressant entre une pratique du Yoga qui, tout en poussant à l'intériorisation, obtient des résultats significatifs pour améliorer la conscience émotionnelle à autrui.

Christian Rugraff a proposé quelques hypothèses issues de ses observations pour expliquer les résultats obtenus : la pratique du Yoga construit une énergie d'attention qui permet de mieux mentaliser ses propres états internes. L'accès à des états de détente et de relâchement permet « d'éteindre » les états négatifs liés à la rumination et peut favoriser l'état de FLOW (absorption et oubli de soi - Csikszentmihalyi, 2004). Son étude est à paraître dans les prochains mois.



MALADIES CHRONIQUES

Le Pr. Cramer a exposé quelques données sur les résultats obtenus sur la colite ulcéreuse (Cramer et al. Aliment PharmacolTher. 2017) et notamment les améliorations obtenues avec la pratique du Yoga sur 24 semaines. Par ailleurs, l'hypertension a fait l'objet d'une attention toute particulière au cours du Symposium avec une étude du Pr. Cramer (Cramer et al. Am J Hypertens. 2014) montrant une baisse significative de la pression systolique en lien avec la pratique du Yoga.

Le Dr. Agret, après avoir rappelé les enjeux de la prise en charge de l'hypertension en France, a exposé les éléments factuels qui ont justifié son projet de recherche sur le Yoga et l'hypertension artérielle. Il a pu décliner et argumenter le protocole et la méthodologie clinique envisagés, ainsi que les cohortes ciblées. Son projet a été proposé à l'ARS PACA et au Conseil Départemental 05, il reste en attente de financement.

Nina Guéneau a retracé pour les participants le parcours qui a conduit à la validation de son projet hospitalier de recherche clinique (PHRC) sur les possibilités du Yoga dans le traitement de l'endométriose au CHRU de Lille. Elle a rappelé que l'endométriose touche 1 femme sur 10 de 15 à 49 ans et multiplie par 2 les risques anxiodépressifs. C'est pourquoi en décembre 2017, dans ses recommandations de bonnes pratiques pour la prise en charge de l'endométriose, la HAS préconise le yoga comme une thérapie complémentaire. Le projet impliquera 3 hôpitaux dont le CHU de Rouen, la référence pour la prise en charge de l'endométriose. Il est prévu qu'il inclura 280 patients avec un coût global estimé de 270 000 €.

Les difficultés liées à la mise en place d'un projet de recherche en lien avec le Yoga et les maladies chroniques ont été largement évoquées avec tous les intervenants : méthodologie, cohortes et placebo. Le Pr. Montano a partagé son optimisme en témoignant de la situation en Italie où les agences de régulation pour la recherche médicale sont de plus en plus en demande d'études d'évaluation sur les soins complémentaires et assurant que les a priori sur le Yoga se dissipent fortement.

Un consensus s'est formé autour d'une réalité particulièrement prégnante pour les maladies chroniques : il est impossible de mesurer les effets physiologiques directs de la pratique du Yoga en les isolant de l'impact psychologique du Yoga. Pour illustrer son propos, le Pr. Saatcioglu a rappelé que dans sa spécialité - médecine du cancer - son travail relève de la psycho-neuro-immunologie, où la psychologie, le système immunitaire, le système endocrinien et le système nerveux autonome sont en constante interaction. Propos appuyés par le Pr. Cramer et le Pr. Montano.

Le Pr. Cramer a souligné que les maladies chroniques avaient un lien étroit avec le style de vie et que la pratique du Yoga influençait beaucoup en la matière (Ross et al. eCAM. 2013), ouvrant un autre axe à explorer pour la prévention.



MÉCANISMES SOUS-JACENTS

À l'appui des résultats présentés, viennent des questions légitimes sur l'action physiologique fondamentale du Yoga. Le Pr. Montano s'est donc engagé dans un exposé pédagogique sur le système nerveux autonome pour établir le fait que beaucoup de maladies chroniques (hypertension, maladies inflammatoires, etc...) étaient liées à des changements importants et durables dans des « systèmes intermédiaires » comme le système autonome cardio-vasculaire.

Il a insisté sur le fait que la respiration constitue l'entrée principale du système nerveux autonome. L'étude qu'il a réalisée récemment (Toschi-Dias et al. J Psychiatric Disorder, 2017) montre d'ailleurs comment la technique SKY améliore la régulation du système cardiaque autonome

pour des personnes atteintes de troubles anxieux ou de dépression. Même si les effets physiologiques sous-jacents du Yoga ne sont pas encore bien compris, la littérature internationale indique clairement que le Yoga a des effets inhibiteurs sur les mécanismes du stress et notamment sur le système nerveux sympathique et l'axe hypothalamo-pituitaire-adrénalien.

Afin d'apporter quelques pistes au niveau des mécanismes cellulaires profonds, le Pr. Fahri Saatcioglu a mis en lumière l'importance du niveau épigénétique qui n'est pas seulement essentiel pour l'identité et le fonctionnement de chaque cellule du corps, mais est impliqué également dans tous les processus liés à la santé ou à la maladie,

régulant l'anxiété et la réponse au stress, affectant la cognition et la formation de la mémoire à long terme, pour finalement influencer sur le comportement en général.

Il a présenté une étude (Qu, S., Olafsrud, S.M., Meza-Zepeda, L.A., Saatcioglu, F. 2013) qui montre un changement dans l'expression des gènes de lymphocytes provoqué par la pratique de la même technique SKY. Les changements observés sont rapides et durables, même s'il manque des données pour savoir quels sont les changements caractéristiques d'effets à long terme et ou à court terme sur la physiologie.

EVALUATION DES RISQUES

Le Pr. Cramer a pu donner un éclairage sur les risques physiques et mécaniques de la pratique du Yoga grâce à une étude récente (Cramer et al. J Sci Med Sport. à paraître) qui établit qu'en moyenne 1 pratiquant sur 5 s'est blessé au moins une fois dans sa pratique. L'étude évalue les risques de blessures à 0,6/1000 heures de pratique, ce qui remet la pratique du Yoga dans un contexte positif. Le yoga se révèle aussi risqué que de marcher ou de nager, mais bien moins risqué que de courir (2,5/1000 h), jouer au football (3,7/1000 h) et beaucoup moins que de skier (8/1000 h). En tant que discipline Corps-Esprit, il est évident qu'il faudrait également évaluer les effets indésirables sur le plan psychique.

FEUILLES DE ROUTE

Quelques interventions ont été consacrées à la prospective, c'est-à-dire aux étapes à franchir par les acteurs de la Yogathérapie afin d'intégrer le système de soins en France. Le Pr. Baumélou a insisté sur le renforcement de l'évaluation.

À cet effet, un effort est à consentir pour que le monde du Yoga puisse parler le même langage que la médecine. De même, un effort méthodologique est à concevoir, même si les médecines complémentaires pourraient sans doute plus favorablement bénéficier d'analyses qualitatives.

Il s'agit de trouver le bon compromis entre sciences sociales et médecine. Le Pr. Baumélou n'a pas perçu de réticences particulières à la recherche sur les médecines complémentaires dans sa démarche et est convaincu que des études comparables à celles présentées dans ce Symposium pourraient obtenir des financements en France. La voie immédiate qui semble se dessiner est celle des soins de support en cancérologie.

À un point donné de la démarche il faudra fournir une analyse de la sécurité pour la pratique du Yoga ainsi que des éléments de probité pour les acteurs d'un Yoga médical. Enfin, il faut tenir compte que les études courtes ne sont pas adaptées pour les maladies chroniques et le secteur de la prévention.

Le Pr. Fagon a conclu le Symposium en commençant par faire état de son expérience d'une difficile intégration des médecines complémentaires à l'AP-HP, mais en notant la nécessité d'insister, compte tenu de la forte augmentation de la demande du public. La question reste donc entière : comment le Yoga peut-il s'intégrer dans la

mécanique de l'innovation en santé, sachant qu'en plus des traditionnelles innovations sur les médicaments, la grande vague du numérique et quelques projets sur les dispositifs médicaux, s'ouvre un champ pour le mieux-être ?

Le Pr. Fagon a rappelé que l'innovation en santé est une mécanique de financement et que si le Yoga voulait bénéficier de cette opportunité, il faudrait prendre en compte certains éléments importants. Il a notamment rappelé un point déjà évoqué par le Pr. Baumélou sur l'évaluation des risques puis sur le fait que le dispositif proposé ne devait pas générer de l'inégalité à l'accès. L'évaluation doit faire la preuve d'une plus-value et il faut donc trouver les bons critères en ne négligeant pas l'étude d'impact organisationnel pour les acteurs et les bénéficiaires ainsi que les répercussions financières.

Le Pr. Fagon a conseillé de commencer par bien définir le périmètre de l'évaluation sans vouloir « changer le monde » et de clarifier le positionnement du Yoga soit en innovation de remplacement, soit en innovation d'amélioration, sachant que les financeurs sont beaucoup moins motivés pour cette dernière.

Il a estimé que le Symposium mettait en avant des données préliminaires suffisamment précises pour inviter les participants à se rapprocher de ses collaborateurs à sa Délégation au Ministère de la Santé, si un projet cohérent collectif se dessinait.

CONCLUSION

Les intervenants se sont réjouis collectivement de l'augmentation du nombre et de la qualité des publications concernant le Yoga. Ils ont insisté sur le fait que la médecine conventionnelle gagnerait à avoir une approche plus intégrative pour l'optimisation des pratiques thérapeutiques comme celle du Yoga.

Il est évident cependant qu'un plus grand nombre d'essais randomisés sont à produire pour consolider l'évaluation et que la mise en place d'études d'efficacité comparée est indispensable. Il est temps que le Yoga entre en milieu hospitalier et dans le champ des soins remboursés.



International Art of Living France - 17, rue des boulets - 75011 Paris
info@artdevivre.fr - Tél. : 01 49 29 05 21