



Intérêt du Yoga traditionnel dans les maladies respiratoires chroniques, Syndrome d'Ehlers Danlos

Dr Oana FLOREA

Pneumologue, coordinateur du service de Réhabilitation Respiratoire

Professeur de Yoga

Clinique de la Mitterie-Lomme



- Syndrome d'Ehlers Danlos SED
- SED ou/et maladie respiratoire: donc anxiété
- ETP maladie chronique
- Donc YOGA !



Syndrome d'Ehlers Danlos SED

- Atteinte du tissu conjonctif, d'origine génétique, touchant 75% du corps
- 10 000 personnes diagnostiqués en France
- 80% taux de transmission
- Absence des tests génétiques fiables (pour la forme la plus répandue)
- 20 retard de diagnostic en moyenne
- Confusion avec des diagnostics fréquents (fibromyalgie, SEP, PR...)



SED symptômes Majeurs

- Douleurs chroniques
- Hypermobilité
- Fatigue
- Altérations de la proprioception
- Hémorragies
- Peau douce, fragile, souple
- Rétractions plantaires
- Troubles du sommeil
- Syndrome de Raynaud
- Luxations-subluxations



SED symptômes mineurs

- Douleurs musculaires
- Douleurs génitales
- Migraines
- Entorses
- Dystonie
- Trouble de cicatrisation
- Friilosité excessive
- Sudations abondantes
- Reflux gastrique
- Atteinte du tube digestif (intestin irritable, diverticules)
- Problèmes dentaires
- Hypo / hyperacousie
- Fatigue visuelle
- Essoufflement (+SHV)
- Infections VAS
- Troubles de l'attention
- Troubles de la mémoire
- Fuite mitrale
- SAMA associé



- Les pathologies de l'appareil respiratoire, du fait de la dyspnée continue ou des décompensations aiguës sont souvent accompagnées par de l'anxiété (prévalence 50%) et/ou de la dépression (33%).
- Ces symptômes altèrent la qualité de vie des patients, augmentent la fréquence des exacerbations, nuisent à l'observance thérapeutique, réduisent la tolérance à l'effort, favorisent les conduites à risque vis-à-vis de la santé.



- Le Guide Méthodologique du HAS 2007 « Structuration d'un programme d'éducation thérapeutique du patient dans le champ des maladies chroniques » précise les finalités de l'ETP qui sont : l'acquisition des **compétences d'auto soins** et l'acquisition de **compétences d'adaptation**.



Les compétences d'adaptation

- *-se connaître soi-même, avoir confiance en soi ;*
- *-savoir gérer ses émotions et maîtriser son stress ;*
- *-développer un raisonnement créatif et une réflexion critique ;*
- *-développer des compétences en matière de communication et de relations interpersonnelles ;*
- *-prendre des décisions et résoudre un problème ;*
- *-se fixer des buts à attendre et faire des choix ;*
- *-s'observer, s'évaluer et se renforcer*



YOGA traditionnel

- « Yoga Sutras » Patanjali (IIème av JC): 195 aphorismes sur le fonctionnement du mental, sur le but, la philosophie et les modalités de la pratique du Yoga
- peu sur les postures : **asanas** ou sur les techniques respiratoires **pranayama** qui sont détaillés plus tard (« Hatha-Yoga Pradipika » XVème après JC, « Gheranda-samitha » XVIIIème)



Le yoga des huit branches, ou Ashtanga Yoga

- Yama: principes éthiques (*non-violence, vérité...*)
- Niyama: règles de vie personnelles (*pureté, discipline, étude de soi...*)
- **Asanas**: les postures
- **Pranayama**: *science de la respiration*, contrôle du souffle, de l'énergie
- Pratyahara: retrait des sens
- Dharana : *attention, concentration*
- Dhyana: méditation
- Shamadhi : état d'unité, de bien être absolu



- Sthira sukham asana : Les postures de yoga sont à la fois **stables et confortables**. (II.46)
- Yoga shchitta vritti nirodhah : Le yoga est l'**arrêt de l'activité automatique du mental**. (I.2)
- Tada drashtuh svarupe avasthanam : Alors se révèle **notre centre, établi en lui-même**. (I.3)
- Abhyasa-vairagyabhyam tan nirodhah : L'arrêt des pensées automatiques s'obtient par **une pratique intense dans un esprit de lâcher prise**. (I.12)



Quand et comment

- Ateliers adressés principalement aux patients en HDJ de RRR, 2 séances de 1H (5 séances pour les SED) sur les 4 semaines stage
- En place depuis le 25.09.17:
- 2-3 minutes : discussion sur le ressenti du moment puis prise de conscience du moment présent
- **Asanas** adaptées, beaucoup sur chaise ou debout, peu couchés (SED). Travail coordonné sur la prise de conscience du corps et de la respiration lente, contrôlée
- Seance **pranayama** (*Kapalabhati, Ujjayi*) 10-15 min
- **Relaxation** à la fin de la séance







Questionnaire fin stage

190 questionnaires remplis

- Les postures (ASANA) proposées vous ont paru abordables ?
• OUI 164 NON 19

- Les exercices respiratoires vous ont aidé à prendre conscience des mécanismes impliqués ?
• OUI 169 NON 21

- Les moments de relaxation et de concentration sur soi vous ont aidé à prendre conscience du moment présent et à diminuer (temporairement) le flux habituel des pensées ?
• OUI 147 NON 42



- Pensez-vous qu'une pratique régulière de Yoga peut être utile pour *savoir gérer ses émotions et maîtriser son stress* ?
• OUI 149 NON 39
- Pensez-vous qu'une pratique régulière de Yoga peut aider à *mieux se connaître soi-même, avoir confiance en soi* ?
• OUI 128 NON 57
- Pensez-vous qu'une pratique régulière de Yoga peut aider à mieux *s'observer, s'évaluer et se renforcer* ?
• OUI 140 NON 45
- Pensez-vous qu'une pratique régulière de Yoga peut aider à mieux vivre avec sa maladie ?
• OUI 124 NON 56



28 et 29 mars 2019
Grand Palais - Lille

