



Le Dr Caroline Cuvier, oncologue, a introduit le yoga à l'hôpital Saint-Louis, à Paris (10^e), en 2012.

LE YOGA ENTRE À L'HÔPITAL

Pour **soulager la douleur liée notamment aux traitements du cancer**, la discipline corporelle s'invite désormais en milieu hospitalier.

PAR ANNE ULPAT PHOTOS CAPUCINE BAILLY

Je vous propose des postures, et vous voyez ce que votre corps peut faire. L'essentiel, c'est de se faire du bien. Détendez-vous, ne vous laissez pas distraire par vos pensées... » Nous sommes à l'hôpital Saint-Louis, à Paris (10^e), dans une belle salle voûtée éclairée par la lumière du jour, loin des néons blafards des blocs opératoires ou des box de consultation. Etendues sur un tapis, huit femmes atteintes d'un cancer du sein suivent les indications de Nicole Fradin, enseignante de yoga, qui leur explique la posture de l'arc. « Allongées sur le ventre, front au sol, les pieds se rapprochent des fesses et les mains saisissent les chevilles. Puis le cou recule sans casser la nuque, le haut du buste et les jambes se soulèvent... Cette ouverture

de la cage thoracique aide à s'oxygéner. Si c'est trop difficile, dites-le-moi, je vous montrerai un autre exercice. » Les postures se succèdent sans précipitation, entrecoupées de longues respirations. Réputés pour leur excellence, pour leurs techniques de pointe, mais aussi pour un exercice de la médecine fondé sur des preuves scientifiques, les hôpitaux français s'ouvrent au yoga, cette discipline millénaire née en Inde. Un véritable choc des cultures, même s'il est vrai que le milieu hospitalier se tourne vers des pratiques et médecines complémentaires depuis quelques années déjà. Ainsi, l'acupuncture, l'hypnose, l'ostéopathie, la méditation ou le qi gong (gymnastique chinoise) sont parfois appelés en renfort, comme « soins de support ». Ils ne remplacent pas



A l'hôpital Saint-Louis, à Paris, les patientes atteintes d'un cancer du sein peuvent suivre gratuitement des cours de yoga.

la médecine d'Hippocrate mais aident les patients à supporter les effets secondaires des traitements et à faire face à la maladie.

Reconquérir son corps

« Le yoga a bénéficié de cette ouverture, souligne Isabelle Célestin-Lhopiteau, psychologue et directrice de l'Institut français des pratiques psychocorporelles*. Les réticences à l'égard de ces pratiques tombent car leurs effets sont de plus en plus évalués, y compris par l'Assistance publique-Hôpitaux de Paris et par l'Organisation mondiale de la santé. Cela dit, le yoga à l'hôpital reste minoritaire, c'est une pratique qui dépend beaucoup de l'engagement personnel du chef de service. »

A Saint-Louis, cela fait presque cinq ans que les patientes atteintes d'un cancer du sein peuvent bénéficier, si elles le souhaitent, de séances de yoga gratuites. Elles peuvent aussi s'inscrire à des cours d'escrime, de tennis, de marche nordique... A l'origine de cette initiative, le Dr Caroline Cuvier, oncologue. « L'activité physique réduit les risques de cancer du sein et diminue les récurrences, explique ce médecin à l'allure sportive et au débit rapide. 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. Pour des femmes qui perdent leurs cheveux, sont en ménopause précoce et ont parfois un sein en moins, ce n'est pas rien ! » Soucieuse d'apporter la preuve de ce qu'elle ●●●

Nicole Fradin est une enseignante de la technique Ruchpaul.