

Effets du yoga sur la capacité d'exercice chez les patientes LAM

Orphanet Journal of rare diseases (16 mars 2020) 15 :72.

Résumé

La réhabilitation pulmonaire est un traitement standard qui inclut l'exercice physique, l'éducation thérapeutique et les modifications de comportement pour des patients atteints de maladies pulmonaires chroniques. Cette thérapie peut réduire la dyspnée, augmenter la capacité de mouvement et améliorer la qualité de vie. Mais malgré les bénéfices évidents apportés par la réhabilitation pulmonaire, seul un petit pourcentage du public cible adhère à un tel programme. Parmi les obstacles à cette pratique, on trouve un manque de prescription, des problèmes de transport, de handicap et de manque de personnel qualifié. Le yoga représente une autre option, favorisée par la facilité de trouver un lieu pour son exercice.

A Beijing, d'août 2017 à avril 2018, le Dr Xianfeng Li et onze autres médecins chinois ont évalué durant 24 semaines les effets du yoga sur la capacité d'exercice et sur la qualité de vie de patientes LAM. 26 participantes ont été réparties en deux groupes de 13, l'un servant de cohorte de contrôle, l'autre participant activement l'étude. Ce second groupe suivait une classe hebdomadaire de 90 minutes, à laquelle s'ajoutaient deux sessions en tout cas d'exercices à domicile, de 15 minutes au minimum. Plusieurs paramètres, tels que le test de marche de six minutes, le VEGF-D (facteur de croissance de l'endothélium vasculaire), la qualité de vie, ainsi que les symptômes d'anxiété et de dépression ont été mesurés au début de l'étude, puis à 12 et 24 semaines.

Onze patientes ont achevé le programme d'entraînement au hatha yoga traditionnel. Celui-ci était spécialement défini pour elles, avec séances de postures alternant avec des incantations et des exercices de respiration contrôlée.

L'étude a montré que ce yoga pratiqué sur une durée de 24 semaines améliorait la résistance à l'exercice des patientes LAM, amenant un progrès modéré pour le test de marche de 6 minutes et du seuil anaérobie. Bien que le pic de consommation d'oxygène n'ait pas augmenté significativement par rapport au groupe témoin, l'amélioration du seuil anaérobie suggère un progrès dans la capacité d'oxygénation chez le groupe actif. Hormis la capacité de relâcher des muscles tendus, le yoga peut alléger la pression mentale, car une respiration lente, détendue, peut améliorer la sensation de bien-être et réduire l'anxiété. En outre, la pratique de yoga semble sans risques, facile à pratiquer dans la durée et bien tolérée par les patientes. Aucun pneumothorax, ni autre événement fâcheux n'a été à déplorer durant l'étude.

Traduction Paul et Rosemary Bissegger, 22 mars 2020