

La Maison du YOGA



Yoga : les effets bénéfiques sur la tension artérielle

Yoga : une nouvelle étude confirme les effets bénéfiques sur la tension artérielle.

Pour les chercheurs, le yoga diminuerait l'activité du système sympathique et agirait sur les barorécepteurs, servant à réguler la tension artérielle.

Les patients souffrant de préhypertension - niveau de tension situé entre la normale et l'hypertension - pourraient bénéficier des effets d'une pratique régulière du yoga, selon une étude présentée ce jeudi 8 décembre à la Conférence de la Société européenne de cardiologie en Inde.

Des chercheurs du Sir Gangaram Hospital à Delhi, en Inde, ont examiné l'impact du yoga sur la tension artérielle de 60 patients présentant une préhypertension mais par ailleurs en bonne santé. La préhypertension se situe entre un niveau de tension normal et l'hypertension, soit entre 120/80mmHg et 139/89mmHg, selon les normes définies par l'OMS. Les patients concernés peuvent diminuer leur risque de maladies cardio-vasculaires dont l'AVC en pratiquant une activité physique.

Pour les besoins des travaux, les patients ont été répartis en deux groupes de 30, âgés en moyenne de 56 et 52 ans respectivement. Le premier a suivi des séances de yoga pendant 3 mois tandis que le second a changé son mode de vie incluant l'arrêt du tabac, un régime alimentaire et des activités physiques. Les séances comprenaient des postures de yoga (asanas), des exercices de respiration et de la méditation, guidés par un professeur une heure par mois pendant un mois, puis suivis à la maison les deux mois restant.

A noter que la tension artérielle du groupe yoga était initialement de 130/80 mmHg et 127/80 mmHg dans le groupe témoin. A l'issue de l'expérience, la pression artérielle du groupe yoga a diminué de manière significative d'environ 4.5 mmHg. Le groupe témoin n'a pas montré, en revanche de changement significatif.

"On sait qu'une diminution de 2 mmHg de la tension diastolique (quand le cœur est en phase de relâchement) peut réduire le risque de maladies coronariennes de 6% et le risque d'attaque et d'accident ischémique transitoire (TIA) de 15%", explique le dr Ashutosh Angrish, cardiologue au Sir Gangaram Hospital à New-Delhi et auteur de l'étude.

Pour les chercheurs, le yoga diminuerait l'activité du système sympathique et agirait sur les barorécepteurs, présents dans la couche de tissu élastique des vaisseaux sanguins, servant à réguler la tension artérielle.

Diminution des risques d'obésité, d'hypertension et de cholestérol

Une précédente étude basée sur près de 3.000 personnes, publiée en 2013 dans la revue scientifique *European Journal of Preventive Cardiology*, a conclu que le yoga était aussi bénéfique que le jogging ou la marche rapide en termes de prévention cardiovasculaire. Sa pratique est associée à un moindre risque d'obésité, une baisse de l'hypertension artérielle et du cholestérol.

En 2011, une étude de l'université du Kansas avait également démontré les bienfaits du yoga sur les troubles cardiaques. Des patients atteints de fibrillation auriculaire, irrégularité commune de contraction des oreillettes du cœur, avaient vu réduire de moitié leur arythmie après trois mois de pratique du yoga, comparé à d'autres participants soumis à des exercices différents.

Le congrès de la Société européenne de cardiologie se tient du 8 au 11 décembre à Kochi en Inde.

Source : La Parisienne