

Le yoga est-il aussi bon pour le cœur que le vélo ?

Doux et apaisant, le yoga serait-il aussi un bon moyen de prévenir les maladies cardiovasculaires ?



Bonne nouvelle pour tous les amateurs de yoga : il serait aussi bon pour le cœur que le vélo ou la marche rapide ! Une étude hollando-américaine a recoupé les données de 37 études anglaises sur le yoga, impliquant plus de 2.700 patients, jusqu'à décembre 2013. Publiée dans la revue European Journal of Preventive Cardiology, la méta-analyse

a comparé les données biologiques d'adultes pratiquant le yoga, à celles des personnes qui ne faisaient pas d'exercice physique.

Résultats : les adeptes de la pratique indienne perdaient plus de poids, avec une moyenne de 2,32 kg de moins. La pression artérielle et le "mauvais" cholestérol ont également chuté, ainsi que le taux de triglycérides dans le sang et la fréquence cardiaque. La baisse de ces facteurs serait la preuve du rôle du yoga dans la prévention des maladies cardiovasculaires, selon les auteurs. Ils précisent tout de même que cette activité n'a aucun effet sur l'absorption des sucres, donc pas de bénéfice potentiel dans la réduction du diabète.



Se Relaxer- Apprendre à gérer son stress

C'est aujourd'hui prouvé : le stress chronique est mauvais pour le cœur. Ce serait même le plus gros pourvoyeur d'infarctus après le tabac et le cholestérol. Non seulement parce qu'il accélère le rythme cardiaque, augmente la pression artérielle et modifie la coagulation, mais aussi parce qu'il incite à fumer, à boire de l'alcool, à manger plus gras et plus sucré. Autant dire qu'il est temps de penser à prendre soin de soi et à se détendre en faisant du sport, du yoga, de la relaxation.

Il n'est pas étonnant que de nombreux maux se soient développés : fatigue, déprime, stress, anxiété, surmenage, insomnies... ayant des conséquences physiques et psychologiques parfois dramatiques.

Les Conseils de Mme Jouineau

La relaxation est devenue un concept vital : il est urgent de prendre soin de soi

Il existe une multitude de méthodes de yoga. N'hésitez pas à prendre le temps d'en découvrir plusieurs afin de trouver celle qui correspondra à vos besoins (approche dynamique, méditation, posturale, etc.).

Pendant une séance de yoga, concentrez-vous sur les instructions de l'instructeur en restant constamment concentré sur les messages de votre corps. À aucun moment, les postures ne doivent être effectuées en force. La notion de bien-être et de facilité doit être constante.

Le yoga est-il aussi bon pour le cœur que le vélo ?