

## Yoga et troubles psychiques

L'OMS a récemment effectué un bilan des troubles dépressifs, dont la fréquence devient de plus en plus préoccupante. Le constat est que les antidépresseurs sont loin d'être un traitement fiable : on compte en effet 20 à 30% de résistances au traitement, 30% d'effets secondaires, une mauvaise observance, et surtout un risque de rechute à l'arrêt du traitement en cas de dépression endogène. Sans compter que les ¼ de la population mondiale n'ont pas accès aux soins.

L'ouverture aux traitements non médicamenteux devient donc aujourd'hui une priorité mondiale. Dans ce cadre, le cycle mindfulness MBCT en huit séances a fait la preuve de son efficacité sur la prévention de la rechute dépressive, qui se confirme d'études en études.

Cette méta analyse de *124 études* dont 16 essais contrôlés, confirme que le yoga aurait des effets positifs sur les principaux troubles psychiatriques dont la dépression, la schizophrénie, le TDAH et le sommeil, à l'exception des troubles de l'alimentation et des troubles cognitifs. Ces conclusions sont publiées dans l'édition du 25 janvier de la revue *Frontiers in affective Disorders and Psychosomatic Reseach*.

On sait par ailleurs que le yoga présente aussi des effets biologiques positifs, notamment au niveau des neurotransmetteurs, de l'inflammation, du stress oxydatif, des lipides et des facteurs de croissance.

Source: *Frontiers* DOI=10.3389/fpsy.2012.00117 25 January 2013 Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders (Visuel@ © Dirima - Fotolia.com)