

## Le yoga contre la dépression et l'anxiété

**D' Patricia Gerberg**

Psychanalyste et professeur  
clinicienne adjointe au New York  
Medical College.

**Usages et mode d'emploi :** « J'ai subi plusieurs épisodes graves de la maladie de Lyme, et la médecine conventionnelle s'avérait impuissante à me guérir. Professeur en psychiatrie et expert en phytothérapie, mon mari m'a prescrit des plantes médicinales qui ont soulagé mes douleurs articulaires et atténué mes problèmes de mémoire et de fatigue. J'ai découvert ensuite une technique respiratoire de yoga qui

semble efficace contre la dépression modérée à grave: il suffit d'alterner une inspiration et une expiration d'égale durée, environ cinq fois par minute. Par l'intermédiaire du nerf vague, cette modification du rythme de la respiration indiquerait au cerveau que le corps est détendu et que l'esprit peut s'apaiser à son tour. Elle calme la réaction de fuite ou de combat mais stimule des parties du système nerveux chargées du repos et de la digestion, deux fonctions que le stress tend à inhiber. Aucun comprimé ne permet d'obtenir de tels résultats!

Si des patients ont besoin de médicaments, je leur en prescris. Pour les autres, cette technique respiratoire pratiquée vingt minutes deux fois par jour permet de lutter contre la dépression, l'anxiété et même le

« Bouffées de chaleur, moral en berne: l'une de mes patientes vivait très mal la péri-ménopause. Elle ne voulait pas de médicaments et prenait à peu près tout ce que son magasin de produits naturels proposait aux femmes de son âge. Ses bouffées de chaleur ont disparu, mais ces comprimés contenaient des composés œstrogéniques, qui ont provoqué d'importantes hémorragies vaginales et augmenté considérablement son taux sanguin d'œstrogènes. »

*D' Mary Jane Minkin*, professeur clinicienne en obstétrique et gynécologie, à la faculté de médecine de l'université Yale

« Certains parents utilisent des "chandelles auriculaires" contre les maux d'oreilles de leurs enfants. La technique consiste à allumer un cône ou un cylindre enfoncé

dans le pavillon pour créer un vide qui aspire les débris et le cérumen, et atténue la pression sur les tympans. Mais cela ne fonctionne pas! En cas d'infection, la chandelle peut même percer le tympan. Sans compter qu'elle peut brûler l'oreille ou la peau environnante... Je ne suis pas contre les médecines parallèles, mais celle-ci me fait dresser les cheveux sur la tête! »

*D' Shaili Singh*, pédiatre à l'hôpital, Scott & White de Temple, au Texas

**À lire :** *La solution intérieure, vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit*, par le D<sup>r</sup> Thierry Janssen, aux éditions Fayard, 2006.

stress post-traumatique réfractaire aux traitements et à la psychothérapie. »

**Validation scientifique :** l'imagerie médicale le prouve: le yoga modifie l'activité cérébrale. Améliore-t-il l'humeur? Les recherches sont encore rares. Une étude menée parmi des survivants du tsunami survenu dans le Sud-Est asiatique en 2004 et vivant en camp de réfugiés révèle toutefois une baisse de 90 % du taux de dépression chez ceux qui ont adopté une technique respiratoire de yoga (contre aucune amélioration notable chez les autres).

**Autres applications :** insomnie, hypertension, asthme, douleurs dorsales.

## L'hypnose contre le syndrome du côlon irritable

**D' David Spiegel**

Psychiatre et professeur à la faculté  
de médecine Stanford, en Californie.

**Usages et mode d'emploi :** « J'ai suivi un cours d'hypnose à la faculté de médecine; mon père, également psychiatre, a été l'un des pionniers de cette discipline. Pendant mes études, j'ai pratiqué l'hypnose sur un adolescent asthmatique: il a retrouvé une respiration presque normale en quelques minutes. Malgré la controverse qu'a suscité mon geste dans le milieu hospitalier — avais-je mis ce

patient en danger? — je constate que cela fonctionne... À ce jour, j'ai proposé cette technique à 9000 personnes souffrant de différents maux. Dans un cas sur deux, une séance suffit pour obtenir une nette amélioration ou la guérison des phobies. Pour le syndrome du côlon irritable (SCI), l'hypnose atténue les douleurs et réduit diarrhée et ballonnements. Elle présente d'ailleurs

beaucoup moins de risques que la plupart des médicaments. »

**Validation scientifique :** comme le yoga, l'hypnose stimule des parties du cerveau et en désactive d'autres. Les études sur des maladies spécifiques restent cependant trop restreintes pour en tirer des conclusions tranchées.

**Autres applications :** phobies, surpoids, bouffées de chaleur.

## Des suppléments pour lutter contre le cancer

**D' Gary E. Deng**

Spécialiste de médecine interne  
au Centre anti-cancer Memorial  
Sloan-Kettering, à New York.

**Usages et mode d'emploi :** « En Chine, où j'ai grandi, plantes et tisanes sont considérées comme des médicaments. Mais comme j'ai étudié la médecine à l'occidentale, j'ai besoin de preuves scientifiques! Or les recherches sur

