

Mise en place d'une consultation de yogathérapie dans l'unité d'aide au sevrage tabagique du CHU de Reims

Marianne LORENZATO

Pharmacien biologiste, Praticien Hospitalier

Laboratoire de Pathologie CHU Reims

Professeur de yoga et de **yogathérapie**

Mémoire pour l'obtention du DIU de Tabacologie et d'Aide au Sevrage Tabagique
Facultés de Nancy, Reims et Strasbourg 2020-2021

Je déclare ne pas avoir de lien d'intérêt concernant le sujet et la réalisation de ce mémoire.

Yoga : discipline ancestrale originnaire de l'Inde

Basée sur des exercices

- corporels associés au souffle



- respiratoires



- concentration / relaxation / méditation

Yogathérapie ?

- Complément de la médecine
- Outils du yoga pour accompagner les patients
- Approche du patient dans sa globalité
- Séance individuelle
- Exercices à pratiquer entre deux séances

Yogathérapie depuis 2 ans dans l'unité d'aide au sevrage tabagique CHU Reims

- Patients adressés par les tabacologues
 - Stress
 - Anxiété
 - Problèmes de sommeil
 -

Consultation de yogathérapie en sevrage tabagique : 1er temps

- **Préparation** : prise de connaissance du dossier
 - Nombre de cigarettes par jour
 - Fagerström,
 - Score HAD,
 - Co-addictions
 - Raisons du sevrage
 - Moyens utilisés
 - ...

Consultation de yogathérapie en sevrage tabagique : 2ème temps

● Entretien :

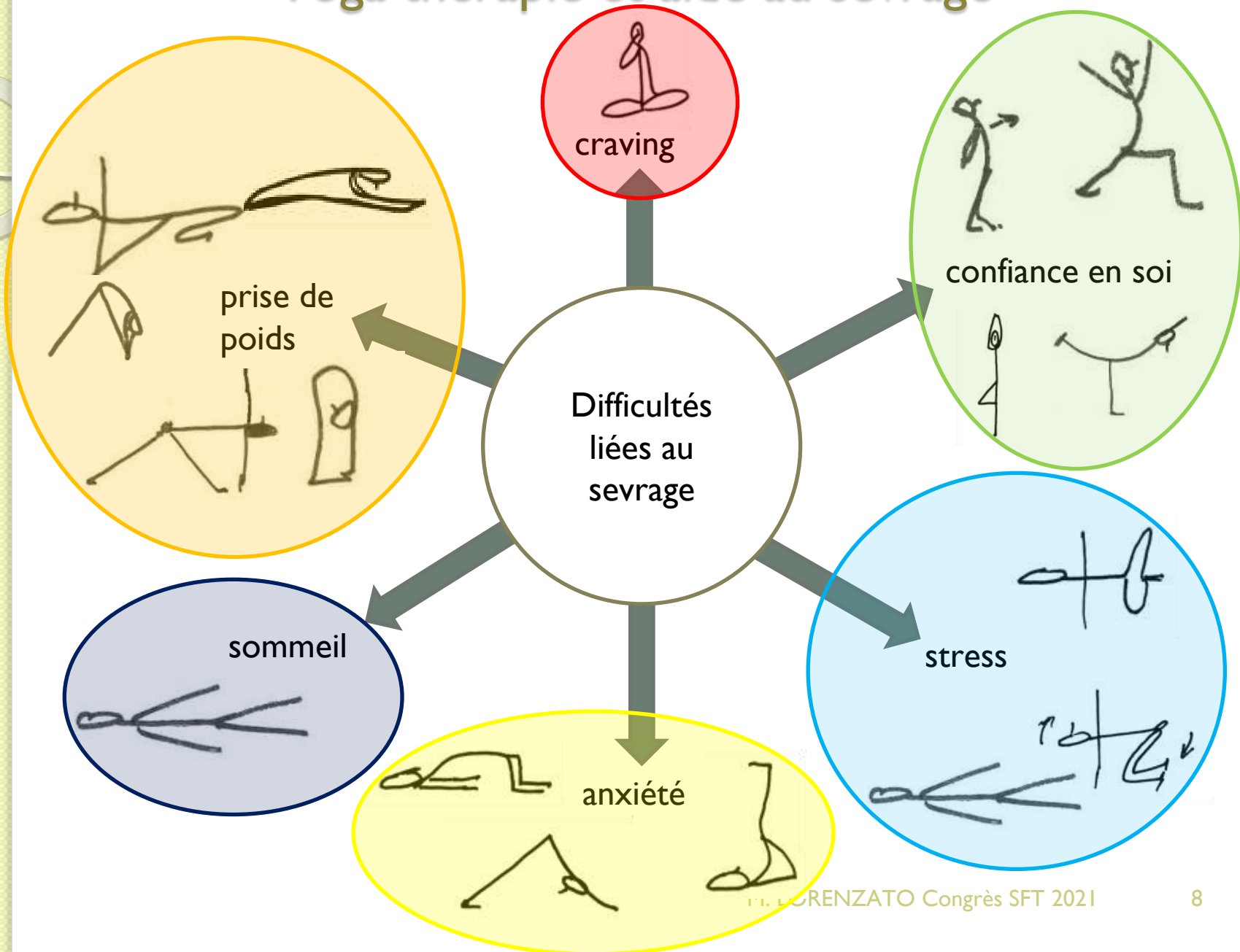
- Accueil : **instauration d'une relation de confiance**
- Entretien : approche holistique
 - Habitudes de vie : famille, profession, activités
 - Pathologies
- Attentes / yoga
- Temps pouvant être consacré au yoga
- Prise des pouls et observation du patient



Consultation de yogathérapie en sevrage tabagique : 3 ème temps

- **Séance de yogathérapie :**
 - Choix des techniques appropriées et adaptation au patient
 - Guidage de la séance
 - Dessin de la séance avec explications et remise au patient
 - Consultation de suivi

Yoga thérapie et aide au sevrage



Cas concret : Mme D. 66 ans

- Vapo-fumeuse
- Allergie cutanée aux patchs
- Stressée, ne sais pas prendre du recul
- Angoisses, panique
- Insomnies
- Peut consacrer 30 min le matin et 20 min le soir

Le matin :



M. LORENZATO


CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE REIMS


Maladies Respiratoires


Yogathérapie

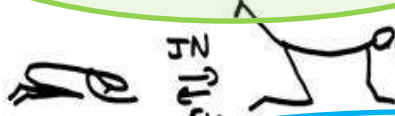
Mme D.

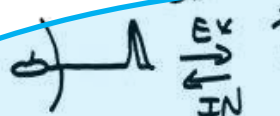
LE MATIN


- ①  - observation du corps
- observation du souffle naturel
- Allongement du souffle.


②  19.5 21.
IN →
← EX
6x
2-3" poumons pleins

③  HAA
→
← EX
IN
1x HAAA
2x Hiii
2x HOOUUUU } idem de l'autre côté

④  IN →
← EX
4 à 6 fois de chaque côté en alternant. D/G

⑤  EX →
← IN
6x de chaque côté en alternant D/G.

⑥  IN →
← EX
6x

⑦  12 Respirations
Boucher une narine et freiner l'autre.
changer de côté à chaque Expiration.

Le soir



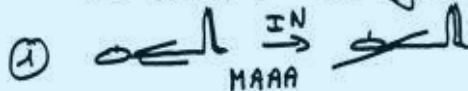
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE REIMS

Maladies Respiratoires

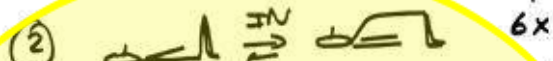
Yogathérapie

Mu D 19.5.21

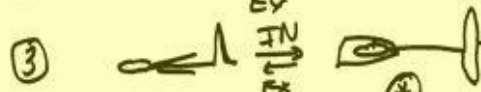
LE SOIR. Les yeux fermés



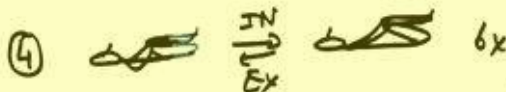
1 bras, puis l'autre 3 ou 4 fois
puis les 2 bras 4x et ramener
1 bras après l'autre sur la tête
Expiration



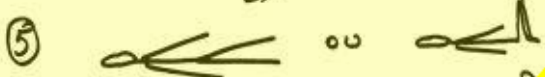
6x



4 fois puis 4 respirations
sans tousser dans la
position *



6x



12 Respirations avec mentalement
IN : Je reçois ou je prends
Poumons pleins : Je profite
EX : Je donne, j'offre ou je vide
Poumons vides : j'abandonne
Je laisse....

+ Pour insomnies : exercice de compte à rebours focalisé sur le souffle

Mme D. 6 séances de yogathérapie

(05-2021 à 10-2021)

- Pratique de manière régulière
- Diminution progressive de la consommation
- Plus de crise de panique, baisse de l'anxiété
- Insomnies pratiquement disparues

Discussion

- **Données de la littérature : points clé**
 - Méta analyse : Yoga > activité physique pour ST car effet prolongé ⁽¹⁾
 - Yoga efficace dans la gestion du stress ^(2, 3) par augmentation du tonus parasympathique
 - Améliore l'humeur et diminue l'anxiété par action sur neurones GABAergiques ⁽⁴⁾

- (1) Klinsophon T, Thaveeratitham P, Sitthipornvokarul E, and Janwantanakul P. Effect of exercise type on smoking cessation: a meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Res Notes 2017; 10: 442
- (2) Choing C, Tsunaka M, Tsang H, Chan E, Cheung W. Effects of yoga on stress management in healthy adults : a systematic review. Alten Ther Health Med Jan-Feb 2011;17(1):32-8.
- (3) Streeter C, Whitefield H, Owen L, Arch B, Rein T, Karri S, Yahkind A, Perlmutter R, Prescott A, Renshaw P, Ciraulo D, and Jensen E. Effects of yoga verdu walking on mood, anxiety and brain GABA levels : a randomized controlled MRS study. The Journal of Alternativeand Complementary Medecibe, 16,(11) 2021, 1145-1152
- (4) Pal GK, Velkumary S, Madanmohan. Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers. Indian J Med Res. 2004;120(2):115-21.

Discussion

- Yogathérapie ≠ yoga
 - Bibliographie : yoga = programme commun
 - Yogathérapie : séance individuelle
 - Importance de la relation de confiance
 - Principale difficulté : observance difficile en cas d'addiction (engagement supplémentaire)

Bilan et perspectives

- Début à l'automne 2019
- Arrêt mars 2020-novembre 2020
- Reprise très progressive pendant l'année 2021, particulièrement depuis septembre 2021

Crise sanitaire

- Merci à toute l'équipe de tabacologie du CHU de Reims





Les pouls étudiés en yoga thérapie:



3 doigts : surface / profondeur
6 pouls de chaque côté



INDEX			
D1	D2	G1	G2
COLON	POUMON	GRELE	CŒUR
MAJEUR			
D3	D4	G3	G4
VESICULE	FOIE	ESTOMAC	RATE/PANCREAS
ANNULAIRE			
D5	D6	G5	G6
CIRCULATION			
PERICARDE	GENERALE	VESSIE	REINS

