Ce 20 juin, en direct de Pairi Daiza, Bernadette Erpicum, organisatrice du Belgium Yoga Day, invite initiés et néophytes à suivre la séance en ligne. © TAREK SAGHROU

LES BIENFAITS INSOUPÇONNÉS DU YOGA

Ce dimanche 20 juin aura lieu la Journée mondiale du yoga. Un sport pour tous et partout. Y compris à l'hôpital.

Et pourquoi ne proposerait-on pas des séances de yoga aux femmes atteintes d'un cancer du sein, fragilisées physiquement et psychologiquement par cette épreuve douloureuse et mutilante ? L'idée a germé dans la tête de Bernadette Erpicum, présidente de l'asbl Vidonne et initiatrice du Yoga Day qui se déroulera ce dimanche 20 juin au cœur de Pairi Daiza (Lire ci-contre). Elle est devenue réalité en 2019 aux Cliniques de l'Europe. "*Nous avons aussitôt organisé une conférence en présence d'experts pour mettre en avant les bienfaits du yoga pour ces patientes tant au niveau physique qu'au niveau mental, que ce soit suite à l'annonce de la maladie ou après les traitements*, nous explique Evelyn Vass, directrice opérationnelle aux Cliniques de l'Europe. *Le yoga permet, non seulement de reprendre confiance en soi et retrouver une activité physique, car c'est un sport avant tout, mais il permet aussi de reconcentrer ses énergies sur des points essentiels, comme l'intérieur de soi*". Dans la foulée, des postures adaptées ont été proposées aux psychologues qui organisaient les ateliers et des tapis de yoga signés Peyo ont été offerts par Vinyl-Plus, partenaires de l'asbl Vidonne. Créée en 2012 par une équipe entièrement bénévole, cette association est le fruit d'une volonté commune de diffuser et propager les bienfaits du yoga et plus généralement les activités dédiées au bien-être : "Bouger, respirer, rayonner".

> L'asbl Vidonne vise à diffuser et propager les bienfaits du yoga et des activités dédiées au bien-être : bouger, respirer, rayonner.

Dans le parcours de soins

C'est ainsi que, depuis 2019 aux Cliniques de l'Europe, les séances de yoga font partie intégrante du parcours de soins des patientes atteintes d'un cancer du sein. Les séances sont proposées en hôpital de jour, une ou deux fois par semaine dans la deuxième phase du traitement, lors de la chimio, une fois les douleurs liées à la chirurgie disparues.

Lorsqu'on est mutilé au niveau du haut du corps, on a tendance à changer son maintien. À cause des douleurs, on ne respire plus correctement. La respiration se fait par le ventre. Un programme de 8 semaines de yoga réduit significativement la fatigue quotidienne des patientes atteintes d'un cancer du sein.

Elles réapprennent à la patiente à bien respirer, se réapproprier son corps, reprendre les bonnes postures… Peu à peu, la patiente retrouve confiance en elle. "*Le yoga est un sport qui est un atout indispensable pour combattre le cancer,* estime Evelyn Vass. *Il ne permet évidemment pas de soigner le cancer mais il permet de retrouver une stabilité tant physique que psychologique. Sans compter que la pratique d'une activité comme le yoga, nullement agressif, réduit fortement le risque de récidive*".

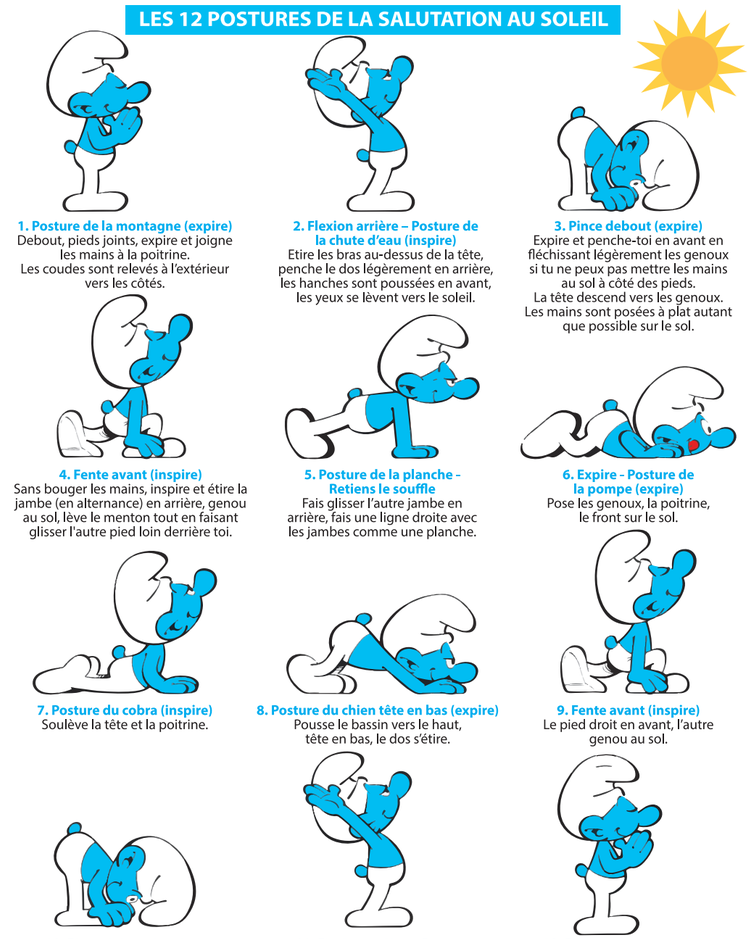
Outre la prise en charge médicale (chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie, hormonothérapie…), il y a tout l'accompagnement psychologique notamment via ces séances de yoga proposées aux patientes. Mais aussi, pour ce qui est de l'image ou l'estime de soi, l'Institut de beauté Nadine Salembier à Bruxelles fait don de produits esthétiques pour apporter les soins nécessaires aux patientes qui perdent leurs cheveux, leurs sourcils et qui, du fait de leur traitement, ont une peau beaucoup plus sensible. Les esthéticiennes leur réapprennent à se maquiller, prendre soin d'elles pour retrouver confiance en elles et apprivoiser leur nouvelle apparence.

Pour les soignants aussi

Puis il y a eu l'arrivée du Covid… À côté des patientes, c'est le personnel infirmier qui s'est retrouvé en souffrance suite à la pression et la surcharge de travail endossées pendant de nombreux mois. D'où l'idée soufflée par Bernadette Erpicum – jamais à court d'idées – d'étendre les séances de yoga aux membres du personnel soignant en demande." *C'était une façon de leur offrir une bulle de réconfort pendant leur journée de travail particulièrement lourde physiquement et psychologiquement,* explique encore la directrice opérationnelle. *Vu l'effet bénéfique sur notre personnel soignant, nous avons décidé de poursuivre la formule.*" Et même à domicile puisque, à l'occasion de la Journée mondiale du yoga, ce 20 juin, tous les membres du personnel soignant et les patients recevront un poster signé Peyo sur la Salutation au soleil (illu ci-contre). Une bonne bouffée d'énergie positive !

Laurence Dardenne

LES 12 POSTURES DE LA SALUTATION AU SOLEIL



1. Posture de la montagne (expire)
Debout, pieds joints, expire et joigne les mains à la poitrine.
Les coudes sont relevés à l'extérieur vers les côtés.

2. Flexion arrière – Posture de la chute d'eau (inspire)
Etire les bras au-dessus de la tête, penche le dos légèrement en arrière, les hanches sont poussées en avant, les yeux se lèvent vers le soleil.

3. Pince debout (expire)
Expire et penche-toi en avant en fléchissant légèrement les genoux si tu ne peux pas mettre les mains au sol à côté des pieds.
La tête descend vers les genoux.
Les mains sont posées à plat autant que possible sur le sol.

4. Fente avant (inspire)
Sans bouger les mains, inspire et étire la jambe (en alternance) en arrière, genou au sol, lève le menton tout en faisant glisser l'autre pied loin derrière toi.

5. Posture de la planche - Retiens le souffle
Fais glisser l'autre jambe en arrière, fais une ligne droite avec les jambes comme une planche.

6. Expire - Posture de la pompe (expire)
Pose les genoux, la poitrine, le front sur le sol.

7. Posture du cobra (inspire)
Soulève la tête et la poitrine.

8. Posture du chien tête en bas (expire)
Pousse le bassin vers le haut, tête en bas, le dos s'étire.

9. Fente avant (inspire)
Le pied droit en avant, l'autre genou au sol.

10. Pince debout (expire)
Approche l'autre pied à côté des paumes de la main toujours à plat au sol, regarde au sol.

11. Flexion arrière – Posture de la chute d'eau (inspire)
Tu te relèves, les deux mains et les deux pieds joints. Tends les bras à l'arrière de la tête en cambrant légèrement le dos en arrière.

12. Posture de la montagne (expire)
Ramène les mains jointes contre la poitrine et respire quelques instants.

© Peyo

IPM Graphics

La salutation au soleil signée Peyo est offerte par l'asbl Vidonne, les partenaires et les amis du yoga, pour vous préparer à la séance de Sreemati et continuer à vous entraîner dans la salle de sport, dans un parc ou encore à la maison. (A télécharger également sur www.belgium yoga day.be)

RENDEZ-VOUS "ZEN" EN LIGNE

"Le yoga est un outil puissant pour faire face au stress de l'incertitude et de l'isolement, ainsi que pour maintenir le bien-être physique", peut-on lire sur le site des Nations Unies dont l'Assemblée générale, reconnaissant la popularité universelle du yoga, a proclamé, en 2014, le 21 juin, jour du solstice d'été, Journée internationale du yoga.

Le projet de résolution établissant cette journée avait été proposé par l'Inde et soutenu par un nombre record de 175 États Membres, dont la Belgique.

Cette année, c'est en direct du parc animalier de Pairi Daiza, que sera diffusé le Belgium Yoga Day (BYD). Pour la seconde fois, l'événement ne pourra en effet pas se dérouler en présence du nombreux public qu'il avait jusqu'ici rassemblé. Conçue et conduite par Sreemati, fondatrice du magazine français Esprit yoga qui sera seule sur le podium, la session qui se déroulera ce **dimanche 20 juin, de 10 à 11 heures**, sera retransmise en direct via trois canaux : **www.brusselsyoday.be, www.rtlplay.be et www.belgiumyogaday.be**. Le BYD s'invite donc chez vous, comme l'an dernier où la session a été suivie par quelque 250 000 personnes derrière l'écran.

"Tout auréolé de ses vertus spirituelles et thérapeutiques, le yoga peut intimider tant il semble exiger souplesse et calme intérieur, souligne Bernadette Erpicum, organisatrice du BYD depuis 2012. *Il se veut pourtant accessible à tous et bienfaisant. La période que nous venons de traverser constitue une étape importante pour sa reconnaissance. La pandémie, avec cette retransmission l'année dernière, a pu démontrer ses vertus au plus grand nombre. Tout à coup, on s'est rendu compte que notre corps n'était pas si invincible que ça. Arrêter le flux et s'asseoir à un moment donné pour se concentrer sur sa respiration est assez radical. Par rapport à ce que nous avons dû subir, le yoga en tant que discipline qui contribue au bien être mental et physique vient à son heure".*

"La mise en commun de nos belles énergies en cette période difficile ne peut être que bénéfique pour chacun de nous et pour ceux qui nous entourent, complète Sreemati. *Pratiqué avec bienveillance envers soi-même, respect de nos limites, pleine présence, le yoga permet rapidement de nous apporter vitalité, concentration, calme et harmonie. Le yoga et pleine conscience sont intimement liés : conscience du corps physique lorsque nous faisons les postures, de la qualité de notre respiration, de notre ambiance intérieure : pensées, images, émotions. C'est un chemin individuel et collectif, nous observons invariablement que peu à peu en pratiquant pour nous-même nous sommes plus réceptifs au monde qui nous entoure, aux autres, à la nature".* **L. D.**