

YOGA-THÉRAPIE ET L'INSUFFISANCE RÉNALE

Auteur: A. Frolov (Academie de la Yoga-thérapie, St.Petersbourg, Russie)

Traduit par: Aleks Papin

L'utilisation de la thérapie du yoga pour le traitement de l'insuffisance rénale chronique a démontré son efficacité, comme une méthode qui peut améliorer la qualité de vie des patients, dans certains cas pratiques. En outre, il existe des études sur des groupes, confirmant l'impact positif du yoga sur la condition des patients avec une pathologie grave de la néphrologie.

Étude #1:

On a mesuré la dynamique de la sécrétion de créatinine et d'acide urique dans un groupe de 30 hommes en bonne santé âgés de 17 à 20 ans, qui, pendant 2 mois ont effectué régulièrement des asanas et des pranayamas (***padmasana, sarvangasana, halasana, ardha matsyendrasana, savasana et ujjayi pranayama***) sous le contrôle d'un professeur.

L'étude comprenait également un deuxième groupe de contrôle, similaire au premier par sa composition d'âge et de sexe, qui ne pratiquait pas les exercices de yoga, et durant ces 2 mois a effectué régulièrement des mouvements de flexions des jambes. Les deux groupes ont suivi un régime végétarien.

On a examiné le niveau de l'urée sanguine et de créatinine dans l'urine, avant et après la période expérimentale.

Dans le groupe d'étude, qui a effectué des exercices de yoga, on a eu une augmentation de l'excrétion de la créatinine et de l'urée par les reins (les auteurs de l'étude suggèrent que ce fut une conséquence de l'augmentation de la filtration glomérulaire). Dans le groupe témoin, qui n'a pas effectué d'exercices de yoga, des changements au niveau de la créatinine et de l'urée, n'ont pas été identifiés (Kesari, MG, Vaishvanar PS, Deshkar BV, 2006)

Étude #2:

Une autre recherche a été consacrée à l'étude des résultats immédiats (dans les deux heures) s'agissant de changements dans l'acidité de l'urine et l'excrétion de la créatinine après la séance de 45 minutes d'un programme de 11 asanas simples (le contenu du programme n'est pas spécifié). Le groupe expérimental était composé de 22 personnes.

Le groupe témoin n'a pas pratiqué de yoga et s'est occupé à la pratique de la lecture dans une position assise. Dans cette étude, les changements dans l'excrétion de créatinine dans les 2 heures après la pratique n'ont pas été détectés. (Gore M.M., 2006)

Comme vous pouvez le constater, la pratique du yoga a une influence sur le processus d'excrétion rénale des produits du métabolisme des protéines, mais cela nécessite une pratique à long terme, dont les effets peuvent être considérés comme le résultat des sessions ordinaires dès 2 mois de pratique, alors que dans une autre étude, des résultats immédiats (immédiatement après la pratique) n'ont pas été constatés.

Un grand nombre d'études dans la physiologie du yoga est effectué sur des groupes de pratiquants sains, ce qui permet d'apprendre davantage sur des effets du yoga, ainsi que de comprendre les principes logiques de construction de la pratique. Toutefois, utiliser ces seules données afin de résoudre des cas dans le yoga-thérapie serait erroné, car le développement d'une maladie dans l'organisme crée d'autres critères et cas de figures, qui doivent être étudiés non pas par la physiologie normale, mais par la physiologie pathologique.

Pour identifier et justifier, afin de confirmer l'efficacité (ou l'inefficacité) du yoga-thérapie dans le cas d'une maladie spécifique, en général, il n'existe qu'une seule façon de faire cette recherche: former un groupe de patients atteints de la maladie, leur appliquer un traitement spécifique (dans ce cas - une méthode de yoga-thérapie) et puis de comparer l'effet avec un autre groupe auquel cette méthode n'a pas été appliquée.

Étude #3

Dans l'étude présentée ci-dessous on a examiné l'effet de la pratique du yoga sur les patients souffrant d'insuffisance rénale chronique (IRC) et suivant une thérapie par hémodialyse.

L'étude comprenait 37 patients suivants la thérapie par le système d'hémodialyse et divisés en deux groupes: un groupe effectuant des exercices de yoga pendant 30 minutes deux fois par semaine, et pendant 3 mois, ainsi que d'un groupe de contrôle.

La dynamique des indicateurs suivants a été mesurée: l'intensité de la douleur, de la fatigue, des troubles du sommeil, de la force de compression du poignet, les indicateurs biochimiques (urée, créatinine, calcium sérique, les phosphatases alcalines, cholestérol, triglycérides), et le nombre de globules rouges et de l'hématocrite.

Après trois mois, dans le groupe qui a suivi la pratique du yoga, on a enregistré: une diminution:

- de la douleur de 37%
- de la faiblesse générale de 55%
- des troubles du sommeil à 25%
- de l'urée sanguine de 29%
- de la créatinine à 14%
- de taux de cholestérol de 15%
- et une augmentation de érythrocytes de 11%
- et de la force de compression du poignet de 15% par rapport aux témoins (M. Yurtkuran, A.Alp, K. Dilek, 2007).

Cette étude pose un certain nombre de questions, telles que:

- quels ont été les paramètres biochimiques et d'autres paramètres du sang à l'origine
- si ils ont changé par rapport à la norme ou par rapport à la base
- si le groupe d'origine a été normalisé sur leur état biochimique dès le début?

Quoi qu'il en soit - il y a une meilleure qualité de vie, une diminution de la douleur, la qualité du sommeil, ce qui est déjà beaucoup pour des personnes ayant une maladie grave.

Étude #4

Une autre étude se concentre sur les changements dans le système antioxydant, le niveau des marqueurs du stress oxydatif qui assure la dysfonction endothéliale, et les processus de l'athérosclérose chez les patients souffrant d'insuffisance rénale chronique terminale et recevant un traitement par l'hémodialyse.

On a comparé un groupe de patients recevant un traitement d'hémodialyse et pratiquant des exercices de hatha yoga, au nombre de 33 personnes, et un groupe de contrôle, au nombre de 35 personnes.

Nous avons étudié des différents marqueurs du stress oxydatif; après que le groupe expérimental ait pratiqué pendant 4 mois (exercices de hatha yoga), ce groupe a montré une diminution significative du stress oxydatif, à partir de laquelle les auteurs de l'étude concluent que la pratique du hatha yoga joue un rôle de protection et de prévention contre les processus oxydatifs dommageables pour les patients souffrant de la maladie rénale en stade terminal. (Gordon L., McGrowder DA, Pena YT, Cabrera E., Lawrence Wright Mo, 2013).

Il est possible que une pratique de yoga équilibrée peut non seulement améliorer l'état actuel des patients souffrant d'une maladie rénale glomérulaire, mais aussi améliorer les perspectives - qui sont:

- ralentir la progression de l'insuffisance rénale chronique
- aider à éviter une dialyse ou une transplantation rénale
- augmenter l'espérance de vie des patients en hémodialyse, etc. .

Toutefois, ces hypothèses nécessitent une base de données quantitative, et puis, son analyse et sa systématisation.

Références:

1. Kesari, M.G., Vaishvanar P.S., Deshkar B.V. «Effect of yoga-asanas and pranayama on urea clearance and creatinin clearence – value», *Yoga Mimamsa*, April-July, 2006
2. Gore M.M. «Immediate effect of asanas on urinary pH, acid excretion and creatinine», *Yoga Mimamsa*, April-July, 2006
3. M. Yurtkuran, A.Alp, K. Dilek «A modified yoga-based exercise program in hemodialysis patients: A randomized controlled study”, 2007
4. Gordon L., McGrowder D.A., Pena Y.T., Cabrera E., Lawrence-Wright M.B. “Effect of yoga exercise therapy on oxidative stress indicators with end-stage renal disease on hemodialysis”, 2013