Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 1

Artikel: Le yoga, détente et santé
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826027

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

trouble plus supportable. Les impatiences empêchent l'assoupissement et entraînent, à la longue, insomnie et fatigue générale.

Les causes de ce trouble – qui n'est pas lié à des problèmes circulatoires – sont mal définies. L'origine neurologique semble établie, mais pas le mécanisme du système. Les chercheurs soupçonnent un dysfonctionnement du métabolisme de la dopamine, substance élaborée par le cerveau. Ils pensent aussi qu'une insuffisance en fer pourrait entrer en jeu. Le syndrome étant plus courant dans certaines familles, ils émettent encore l'hypothèse d'une base génétique.

A prendre au sérieux

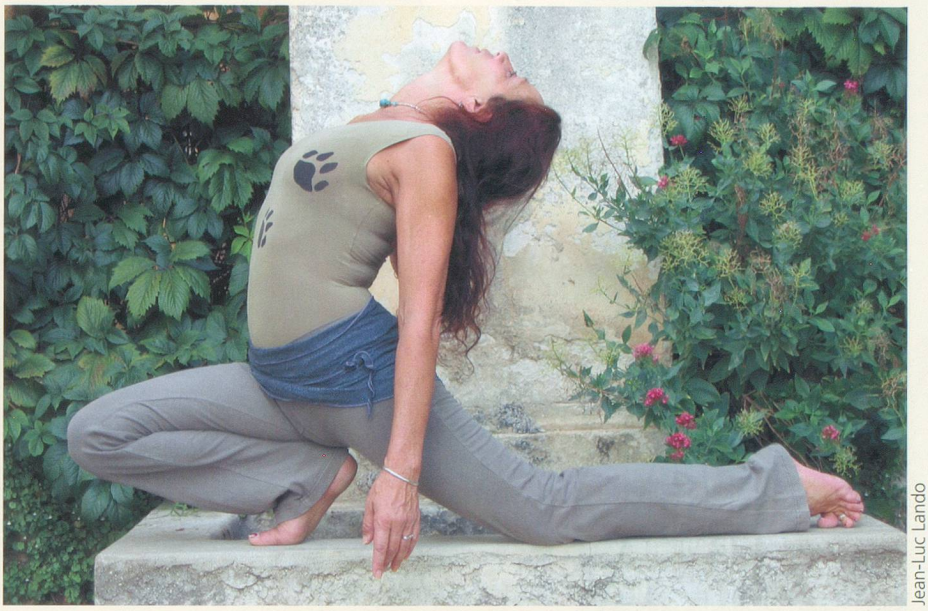
Comme les examens ne révèlent en principe aucune maladie, il est fréquent que les personnes atteintes ne soient pas prises au sérieux *(lire encadré)*. Des traitements médicaux existent cependant (sédatifs, analgésiques, anticonvulsifs) sur prescription d'un médecin. Ils agissent sur le syndrome avec succès dans de nombreux cas. La prise de plusieurs médicaments en même temps est parfois la meilleure solution; d'autres fois, des patients découvrent qu'un médicament qui s'est avéré actif pendant un certain temps perd soudain de son efficacité.

Généralement, on préconise aux personnes atteintes par le syndrome d'éviter la consommation d'alcool, de caféine et de tabac. Avant de se coucher, la marche sur un sol froid, des exercices d'extension, des bains ou des douches chauds ou froids, des massages, des applications de compresses chaudes ou froides et la pratique de techniques de relaxation s'avèrent de bons moyens, bien que temporaires, de soulager les symptômes.

Hors traitements médicaux classiques, d'autres thérapies se révèlent plus ou moins efficaces selon les cas. Dans un ouvrage récemment paru aux Editions Jouvence, le Dr Jacques Jaume, algologue (qui évalue et traite la douleur), présente ainsi une nouvelle approche de la prise en charge du syndrome des jambes sans repos et cite entre autres la phytothérapie, l'homéopathie, l'acupuncture et la sophrologie qui peuvent aider à reculer le seuil de pénibilité.

Nicole Rohrbach

›› **A lire:** *Le Syndrome des Jambes sans Repos – une Approche de la Pénibilité,* Dr Jacques Jaume, Editions Jouvence.



Jean-Luc Lando

Le yoga, détente et santé

Après une carrière de danseuse, Viveka Nielsen s'est tournée vers l'enseignement du yoga. Ses stages s'adressent tout particulièrement à ceux qui ont envie de retrouver souplesse et équilibre.

Les moines tibétains utilisent les techniques du yoga et les appellent des exercices de longue vie, c'est dire si le travail sur la respiration et l'assouplissement sont les fondements même d'une bonne santé physique et mentale.

Viveka Nielsen a été formée à la dure école de la danse classique, puis elle s'est tournée vers la danse contemporaine qu'elle a pratiquée professionnellement à Lausanne avec Philippe Dahlmann et Raoul Lanvin. Elle a ensuite découvert le yoga et la sophrologie, des techniques qui l'ont intéressée, parce qu'elles respectent le corps et ne négligent pas l'esprit. En France, Viveka Nielsen a donné des cours à des personnes âgées et a énormément apprécié de les voir se porter mieux et garder un excellent moral. Aujourd'hui, elle se propose d'organiser des stages en Suisse romande, pour faire connaître le yoga holistique.

Des progrès remarquables

Avec des personnes d'un certain âge, le yoga est pratiqué en douceur, «en fonction des limites de chacun», explique la danseuse. Au fil des années, on assiste à un raidissement du corps, du tronc notamment, qu'un travail régulier sur la colonne vertébrale permet d'éviter.

Le yoga holistique, qui prend en compte corps et esprit, se combine bien avec la sophrologie. Il permet d'évacuer le mental qui, à coup de pensées envahissantes, prend souvent le pas sur le ressenti. Une partie de relaxation est toujours incluse dans une séance de yoga. Elle permet de récupérer son énergie. La respiration apporte également un bien-être général.

Au cours des stages qu'elle organise, Viveka Nielsen cherche à indiquer à chacun les exercices les plus appropriés, afin que les élèves repartent avec un bagage utile. «A raison de dix minutes par jour, on peut vraiment exercer des postures qui provoquent un mieux-être durable», ajoute-t-elle. Les exercices sont adaptés à nos morphologies d'Européens, hélas bien moins enclines à la souplesse que celles des Asiatiques.»

Bernadette Pidoux

›› Renseignements et inscriptions aux stages: *Viveka Nielsen, Villa Champ d'Or, ch. des Côtes-de-la-Rosiaz, 1009 Pully, tél. 076 327 09 27.*