

Publié le 18 décembre 2014 à 13h58 | Mis à jour le 18 décembre 2014 à 13h58

Le yoga combattrait efficacement la maladie cardiovasculaire



Les chercheurs croient que l'effet positif du yoga est possiblement associé à son impact sur la réduction du stress, mais le mécanisme exact demeure obscur.

Photo Digital/Thinkstock

La Presse Canadienne
MONTRÉAL

Le yoga semble combattre différents facteurs de risque de la maladie cardiovasculaire aussi efficacement que des activités physiques comme le vélo ou la marche rapide, affirment des chercheurs américains et néerlandais.

Les scientifiques ont épluché 37 essais cliniques regroupant près de 3000 sujets. Ils ont déterminé que le yoga, lorsque comparé à aucune activité physique, abaisse l'indice de masse corporelle de 0,77kg/m², la pression systolique de ,21 mm Hg et le mauvais cholestérol (LDL) de 12,14 mg/dl, en plus d'augmenter le bon cholestérol (HDL) de 3,20 mg/dl.

Le poids corporel a aussi chuté de 2,32 kilos, la pression diastolique de 4,9 mm Hg, le cholestérol total de 18,48 mg/dl et le rythme cardiaque de ,27 pulsations par minute.

Les facteurs associés au diabète n'ont toutefois connu aucune amélioration.

Le yoga s'est aussi révélé efficace chez les patients qui souffrent déjà d'une maladie cardiovasculaire, y compris chez ceux qui sont médicamenteux.

Les scientifiques soulignent que la facilité de la pratique du yoga en fait une activité acceptable pour les patients dont la résistance physique est déjà affaiblie, comme ceux atteints d'une maladie cardiaque ou qui souffrent de douleurs aux articulations.

Les chercheurs croient que l'effet positif du yoga est possiblement associé à son impact sur la réduction du stress, mais le mécanisme exact demeure obscur.

Les conclusions de cette étude sont publiées dans le *European Journal of Preventive Cardiology*.



© La Presse, Itée. Tous droits réservés.