



GROUPE **vyv**

Bien-être : zoom sur trois pratiques et leurs bienfaits sur la santé

Yoga, sophrologie, méditation... Les pratiques de bien-être sont nombreuses et de plus en plus répandues. Découvrez leurs bienfaits sur votre santé et trouvez la discipline la plus adaptée à vos besoins.

Une invitation à ralentir

Le bien-être se définit comme l'état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit. C'est une notion globale qui renvoie à l'équilibre des plans physique, mental et émotionnel. Si l'activité sportive peut y participer, des pratiques spécifiques concilient ces trois dimensions.

Toutes les pratiques de bien-être sonnent comme des injonctions à marquer une pause dans notre quotidien. Une rupture de rythme synonyme de ralentissement mais aussi d'une plus grande écoute de soi : "*Souris, respire et ralentis*" comme le résume Thich Nhat Hanh, l'un des initiateurs les plus connus de la méditation en Occident.

Zoom sur trois pratiques

Le yoga est un art de vivre ancien dont l'aspect physique mêle postures et exercices de respiration. Parmi ses bienfaits, on distingue : assouplissement, réduction du stress, meilleures concentration et capacité pulmonaire ou encore baisse de la tension artérielle. Une étude de l'Université de Boston a par ailleurs montré en 2010 que le yoga était efficace pour soulager l'anxiété¹.

La sophrologie entraîne corps et esprit à développer la sérénité par l'intermédiaire de la relaxation et de visualisations. Sportifs et artistes y ont recours pour contrôler leur trac et optimiser leurs performances. Elle a un impact sur la qualité du sommeil, la gestion des émotions et de la douleur et s'avère particulièrement adaptée à certaines périodes de la vie (adolescence, grossesse, seniors).

La méditation consiste à maintenir son attention en prenant conscience de la tendance naturelle de l'esprit à se laisser emporter par les pensées, en particulier négatives. Les différentes approches de la méditation favorisent le développement des structures cérébrales positives avec de nombreux effets bénéfiques sur la douleur, la concentration, ou encore le

système immunitaire. Elles préviennent également des troubles cardio-vasculaires comme développé par l'Institut de Cardiologie de Montréal².

Pour choisir, il est primordial de tester ces pratiques en se fiant à son ressenti et en se défaisant de ses préjugés. Les besoins diffèrent en fonction de chacun et des moments de la vie. Fermez les yeux et laissez-vous guider.

1. *12 semaines de yoga peuvent aider à réduire l'anxiété et à augmenter les niveaux de gamma-aminobutyrique (GABA) dans le cerveau, des niveaux trop bas de GABA étant liés à la dépression et aux troubles de l'anxiété.*
<https://www.sciencedaily.com/releases/2010/08/100819112124.htm>
2. <https://observatoireprevention.org/2017/12/12/meditation-reduction-risque-cardiovasculaire/>