

Même pratiqué à faible intensité, le yoga aurait des effets bénéfiques sur le système immunitaire

Source

Eda N et coll. (2013) *Effects of yoga exercise on salivary beta-defensin 2*. *Eur J Appl Physiol* 113(10):2621-7.

Plusieurs effets bénéfiques découlent du yoga : augmentation du tonus musculaire et de la flexibilité, diminution du taux d'hormones liées au stress, et augmentation de la production d'ondes cérébrales associées à la relaxation.

À l'exception de certaines formes de yoga, il s'agit d'une activité accessible même aux individus en moins bonne condition physique. Dans cette étude, on s'est penché sur l'effet d'une séance de yoga sur la santé psychologique et, grâce à l'analyse de l'activité du marqueur HBD2, sur la prévention d'infections des voies respiratoires supérieures.

Quinze sujets ont participé à une séance de relaxation de 90 minutes suivie, le lendemain, d'une séance de yoga de même durée.

La séance de yoga : échauffement par massage de 20 minutes, 65 minutes d'exercices ayant pour objectif le maintien de différentes postures, puis 5 minutes de relaxation en position allongée.

De la salive prélevée avant et après les deux séances a permis d'évaluer l'activité du marqueur HBD2 (protéine jouant un rôle dans la prévention des infections des voies respiratoires supérieures). Un questionnaire portant sur la santé mentale et le bien-être psychologique (*Profile of Mood States*) a également été rempli par les participants.

Résultats

Une augmentation de la concentration de HBD2 et une amélioration de l'état psychologique (diminution d'émotions liées à la dépression et à la colère) ont été observées après la séance de yoga, mais pas après la séance de relaxation.

Selon ces résultats, une séance de yoga serait associée au maintien d'une bonne santé physique et psychologique. Il ne faudrait toutefois pas délaisser les autres types d'activités physiques telles les activités aérobies et la musculation.

Joanie Caron et Guy Thibault