

L'AEPS de Rouen organise une journée sur le YOGA et ses possibles utilisations en EPS .

C'est donc la 5ème journée sur cette thématique, l'arrivée du YOGA dans le programme EPS en Lycée nous conforte dans l'intérêt de cette activité physique pour nos élèves. Les professeurs portent aussi à cette discipline une attention particulière au regard de ce qu'elle peut apporter quant aux 4 objectifs généraux de notre discipline.

Sans oublier ce que le YOGA peut nous apporter à titre individuel pour la gestion de nos pratiques sportives et/ou d'entretien.

Les 2 regards que nous vous proposons cette fois ci sont 2 expertises très avancées dans le domaine du yoga :

- Nina GUENEAU abordera la problématique des élèves à profils particuliers (présentants des douleurs temporaires et ou liées à des pathologies) ses compétences sont très variées et approfondies (voir document joint):
 - Présidente d'AYA www.avayoqa.fr
 - Sage-femme acupunctrice
 - Diplômée universitaire en "gestion du stress et de l'anxiété"
 - Yoga thérapeute
 - Professeur de yoga prénatal
 - Professeur de yoga pour douloureux chroniques
 - Douloureuse chroniques

Intervention AEPS DIEPPE

☀Yogathérapie pour la Gestion de la douleur Chronique☀

Lieu: Dieppe

Date : le samedi 15 décembre

Contenu : explication de l'approche yogathérapeutique pour la douleur chronique et pratique d'une séance

La douleur chronique ou douleur maladie, reste sous-estimée et traitée de façon insatisfaisante. Caractérisée par la présence d'une douleur non soulagée au-delà de 3 mois, elle touche en moyenne 35,5% de la population. Cependant, ils sont seulement 30% d'entre eux à bénéficier d'un traitement approprié à leur douleur et uniquement 2% seront pris en charge dans un service spécialisé de la douleur.

Quotidiennement, ce sont plus de 50% des personnes qui sont dans l'incapacité de réaliser leurs activités quotidiennes. La triade douleur, trouble du sommeil et dépression est très souvent présente chez ces malades.

Le yoga a des effets mécaniques, il agit sur les os, les articulations et les étirements assouplissent les muscles. A travers ses enchaînements de postures, *le yoga permet une activité physique adaptée et progressive chez chaque personne*. C'est cette mobilisation du corps, dans le respect des capacités du malade, qui réduira considérablement les comportements kinésiophobes dont souffrent la majorité des douloureux chroniques. Il agit aussi sur le système nerveux. Une pratique de 3 mois de yoga réduit significativement le taux de cortisol (hormone lié au stress) dans le sang.

Plusieurs études montrent que le volume de la matière grise est plus élevé chez les méditants au niveau du cortex pariétal qui intègre les sensations, de l'hippocampe qui favorise la mémorisation et est diminué dans l'amygdale cérébrale qui est lié à la peur, l'anxiété.

Une pratique régulière des asanas combinés au pranayama favorise la sécrétion d'endorphines qui diminuent la production des substances inflammatoires, apaisent le patient et modifient sa perception de la douleur. Les fonctions viscérales s'améliorent, le sommeil devient plus profond et soutenu, la fatigue diminue.

Il y a cependant une manière de pratiquer le yoga lorsqu'on est douloureux chronique et si le besoin est de récupérer après un effort juger intensif par la personne.

Ce moment de partage nous permettra d'échanger, d'aborder et de vivre quelques outils du yoga orientés.

Nina Guéneau

- °Sage-femme
- °Acupuntrice
- °Yogathérapeute
- °Diplômée universitaire en « Gestion du stress et de l'anxiété »
- °Professeur de Yoga prénatal et postnatal
- °Professeur de yoga pour douloureux chroniques
- °Douloureuse chronique

Formation de Yoga : Fédération Française de Hatha Yoga ; Diplôme Universitaire de Yoga Adapté- douleur chronique ; Yogothérapie IDYT à l'Université de Paris Diderot. Divers stages de yoga.

Membre du réseau de Périnatalité OMBREL

Présidente et fondatrice d'AYA-Association de Yoga Adapté- des diplômés yogiques de l'université de Lille

Page Facebook : <https://www.facebook.com/yogaetdouleurschroniques/>

Tel : 0615012244

- Benjamin CHERY, traitera la sensibilisation à la santé et à la prévention par la pratique, lui aussi est particulièrement polyvalent professionnellement :**
- Ostéopathe D.O**
- Biokinergie**
- Aromathérapie**
- Masseur Kinésithérapeute D.E**
- Rééducation périnéale et Ostéopathie pelvienne**
- D.U Yoga (Lille 2)**

Comment être en bonne santé grâce au yoga et l'ostéopathie?

«Cet atelier va vous proposer de prendre soin de votre colonne vertébrale, votre système digestif et de votre système nerveux. »

Il est primordial pour nous d'avoir votre confirmation d'inscription le plus tôt possible, validez celle ci directement sur le site :

L'AEPS existe depuis 1936 en toute indépendance grâce à ses adhérents, ses actions et ses publications

Inscription en ligne sur la page régionale de Rouen du site de l'AEPS :

<http://www.aeeps.org/regionales/rouen.html>

Gratuit pour les adhérents, les étudiants STAPS et ESPE, 10 euros pour les non-adhérents.