

# Le yoga et la pleine conscience : les preuves selon l'ACMTS

## **Yoga :**

*Le yoga est un type de médecine douce complémentaire qui, croit-on, stimule l'interaction entre le corps et l'esprit. Il s'agit habituellement de postures et de techniques de respiration ou de méditation. Les formes courantes de yoga que l'on pratique en Occident comprennent le Hatha, l'Iyengar, le Sudarshan Kriya ainsi que d'autres formes méditatives de yoga.*

## **Pleine conscience :**

*La pleine conscience est une technique axée sur l'intégration corps-esprit qui amène la personne à prendre conscience sans jugement du moment présent et qui a pour but de changer la façon dont les gens perçoivent et ressentent leurs propres expériences. L'approche de pleine conscience peut avoir recours à la méditation, à des techniques de respiration et au yoga.*

La popularité des thérapies axées sur la médecine complémentaire alternative (MCA) est en croissance alors que les gens contemplent de plus en plus des approches non pharmaceutiques de prise en charge de leur santé. Le yoga et l'approche de pleine conscience sont des exemples de MCA qui pénètrent la médecine traditionnelle et qui sont même encouragées activement par des professionnels de la santé en tant que thérapies d'appoint pour un large éventail de problèmes physiques et mentaux. Être renseignés sur l'efficacité clinique des thérapies axées sur le yoga ou les techniques de pleine conscience dans le contexte de divers problèmes de santé aiderait les cliniciens et les décideurs du domaine de la santé à prendre des décisions éclairées concernant l'utilisation adéquate de ce type d'interventions.

Le Service d'examen rapide de l'ACMTS a effectué des recherches au sujet du yoga et des techniques de pleine conscience au cours des dernières années. Nous avons fait une compilation des synthèses de résumés afin de fournir les preuves requises dans le processus de prise de décisions.

Sujet du rapport	Type de rapport
<b>Yoga</b>	
<a href="#"><u>Yoga (tout type) traitement de la dépression, du TSPT, du TAG et de la toxicomanie</u></a>	Synthèse de résumé avec analyse critique, 2015
<a href="#"><u>Interventions motrices pour les troubles du spectre autistique chez les enfants</u></a>	Synthèse de résumés, 2014
<b>Pleine conscience</b>	
<a href="#"><u>Interventions axées sur la pleine conscience dans le traitement du TSPT, du TAG, de la dépression et de la toxicomanie</u></a>	Synthèse de résumé avec analyse critique, 2015
<a href="#"><u>Prise en charge de la douleur chronique</u></a>	Synthèse de résumés avec analyse critique, 2012
<a href="#"><u>Perte de poids chez les adultes obèses</u></a>	Synthèse de résumés avec analyse critique, 2012
<a href="#"><u>Thérapie par les arts visuels et littéraires chez les femmes atteintes de dépression</u></a>	Synthèse de résumés, 2011
<a href="#"><u>Counseling et psychothérapie pour les patients ayant connu des expériences d'agression sexuelle ou physique</u></a>	Synthèse de résumés, 2013

TAG : trouble d'anxiété généralisé; TSPT : trouble de stress posttraumatique

## Yoga :

### **Efficacité clinique du yoga dans le traitement de l'état de stress posttraumatique, du trouble anxieux généralisé, de la dépression et de la toxicomanie**

Synthèse de résumés avec analyse critique (juin 2015)

Technologie : Yoga (tout type)

**Sujet :** Le trouble de stress posttraumatique (TSPT), le trouble d'anxiété généralisé (TAG), la dépression et la toxicomanie sont des problèmes de santé mentale pour lesquels la pharmacothérapie joue un rôle de pierre angulaire du traitement. Toutefois, tous les patients ne répondent pas de façon adéquate à la pharmacothérapie, alors que d'autres démontrent des signes d'effets secondaires indésirables ou décident tout simplement de renoncer aux stratégies normales de traitement pour plutôt adopter l'une des approches sans médication. Le yoga est un type de médecine complémentaire alternative qui, croit-on, stimule l'interaction entre le corps et l'esprit, ce qui en fait une option intéressante dans le traitement de certains problèmes de santé mentale.

**Résultats clés :** Le yoga peut être bénéfique seul ou comme mesure d'appoint dans le traitement de la dépression, peut être d'une certaine utilité dans le traitement du TAG et de la toxicomanie, et avoir un effet valable, mais incertain, dans le traitement du TSPT. Trois sur cinq des ensembles de lignes directrices relevés considèrent que, comme intervention d'appoint, le yoga peut être efficace dans le traitement de la dépression, du TSPT et du TAG.

### **Interventions motrices pour les troubles du spectre autistique chez les enfants**

Synthèse de résumés (aout 2014, disponible en anglais seulement)

**Résumé des résultats :** Deux études qui traitaient spécifiquement de l'utilisation du yoga chez les enfants ayant un trouble du spectre autistique ont été relevées : l'une, une étude de cas-témoins d'un programme de yoga nommé « Get Ready to Learn » et l'autre, une étude non contrôlée pré et post test examinant le yoga, la danse et la musicothérapie. Les deux études font état de bienfaits de l'utilisation du yoga.

## Pleine conscience :

### **Efficacité clinique des interventions axées sur la pleine conscience dans le traitement de l'état de stress posttraumatique, du trouble anxieux généralisé, de la dépression et de la toxicomanie**

Synthèse de résumés avec analyse critique (juin 2015)

**Technologie** : Pleine conscience (tout type)

**Sujet** : Le trouble de stress posttraumatique (TSPT) et le trouble anxieux généralisé (TAG), la dépression et la toxicomanie sont des problèmes de santé mentale pour lesquels la pharmacothérapie joue un rôle de pierre angulaire du traitement. Toutefois, tous les patients ne répondent pas de façon adéquate à la pharmacothérapie, alors que d'autres démontrent des signes d'effets secondaires indésirables ou décident tout simplement de renoncer aux stratégies normales de traitement pour plutôt adopter l'une des approches sans médication. La pleine conscience est une technique axée sur l'intégration corps-esprit qui amène la personne à prendre conscience sans jugement du moment présent et qui a pour but de changer la façon dont les gens perçoivent et ressentent leurs propres expériences, ce qui en fait une option intéressante dans le traitement de certains problèmes de santé mentale.

**Résultats clés** : Les interventions axées sur la pleine conscience peuvent être bénéfiques seules ou comme mesure d'appoint dans le traitement de la dépression, peuvent être d'une certaine utilité dans le traitement de la toxicomanie et de la consommation excessive d'alcool, et avoir un effet de valeur incertaine dans le traitement du TSPT et du TAG. Des six ensembles de lignes directrices fondées sur des preuves qui ont été examinés, quatre recommandent l'utilisation des interventions axées sur la pleine conscience dans le traitement de la dépression, une pour le TSPT et une pour la toxicomanie.

### **La méditation de pleine conscience dans la prise en charge de la douleur chronique**

Synthèse de résumés avec analyse critique (janvier 2012, disponible en anglais seulement)

**Technologie** : Pleine conscience (tout type)

**Sujet** : La douleur chronique est définie comme une douleur persistante qui peut être continue ou récurrente et de durée et intensité suffisantes pour nuire au bien-être du patient, à son autonomie fonctionnelle et à sa qualité de vie. On considère que des facteurs psychosociaux et comportementaux pourraient avoir un rôle important dans la prise en charge de la douleur chronique et que les thérapies corps-esprit pourraient être utiles chez certains patients.

**Résultats clés** : Globalement, les preuves relevées ne permettent pas de conclure que les thérapies corps-esprit sont efficaces pour le traitement de la douleur chronique.

## **La méditation de pleine conscience pour favoriser la perte de poids chez l'adulte obèse**

Synthèse de résumés avec analyse critique (janvier 2012, disponible en anglais seulement)

**Technologie :** Pleine conscience (tout type)

**Sujet :** Les gens obèses sont plus à risque d'être atteints de plusieurs maladies chroniques, dont le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et les maladies du foie. L'obésité est reconnue comme un problème complexe influencé par des facteurs comportementaux, physiologiques, environnementaux, sociaux et économiques. Les interventions visant à changer les habitudes alimentaires et d'activité physique des gens obèses ne réussissent que rarement à amener une perte de poids à long terme. Les thérapies corps-esprit ont été envisagées comme intervention possible pour la perte de poids.

**Résultats clés :** Globalement, les preuves relevées n'ont pas été suffisantes et n'ont pas permis de soutenir de conclusions concernant l'efficacité des interventions corps-esprit pour la perte de poids.

## **Thérapie par les arts visuels et littéraires chez les femmes atteintes de dépression**

Synthèse de résumés (mars 2011, disponible en anglais seulement)

**Résumé des résultats :** Une seule étude randomisée contrôlée a été relevée au sujet de femmes atteintes de différents cancers et qui a démontré des bienfaits de la thérapie par les arts axée sur la pleine conscience en comparaison au contrôle des symptômes de détresse et de qualité de la vie.

## **Interventions en counseling et psychothérapie pour les patients ayant connu des expériences d'agression sexuelle ou physique**

Synthèse de résumés (juin 2013, disponible en anglais seulement)

**Résumé des résultats :** Une seule brève étude pilote des femmes en détresse sexuelle et ayant un historique d'abus sexuel durant leur enfance a trouvé qu'il y avait des bienfaits à la thérapie de pleine conscience en comparaison à la thérapie cognitivo-comportementale sur les évaluations subjectives du désir sexuel.

## Questions ou commentaires au sujet de ce document « En bref » de l'ACMTS?



Pour en savoir plus :  
[acmts.ca](http://acmts.ca)



Pour nous joindre :  
[demandes@cadth.ca](mailto:demandes@cadth.ca)



Suivez-nous sur Twitter :  
[@ACMTS\\_CADTH](https://twitter.com/ACMTS_CADTH)



Abonnez-vous à notre Cyberalerte et à notre bulletin Nouveautés à l'ACMTS :  
[cadth.ca/fr/abonnez-vous](http://cadth.ca/fr/abonnez-vous)

### AVERTISSEMENT

L'information présentée ici a pour but d'éclairer les décideurs en soins de santé, les patients, les professionnels de la santé, les dirigeants de systèmes de santé et les responsables de politiques du secteur de la santé durant leur processus de prise de décisions et ainsi d'améliorer la qualité des services de santé. Cette information ne saurait tenir lieu du jugement du clinicien dans la prise en charge d'un patient en particulier, du jugement professionnel qui intervient dans la prise de décisions, ni de l'avis ou de l'opinion en bonne et due forme d'un médecin. Bien que l'ACMTS ait tout mis en œuvre pour veiller à l'exactitude, à l'exhaustivité et à l'actualité du contenu, elle décline toute responsabilité à cet égard. Elle ne saurait être tenue responsable des erreurs ou omissions, des blessures, des pertes, des dommages ou des préjudices découlant de l'usage ou du mésusage de l'information contenue ou sous-entendue dans ce document.

L'ACMTS assume l'entière responsabilité de la forme et du contenu définitifs du présent document. Les points de vue qui y paraissent ne représentent pas forcément l'opinion de nos bailleurs de fonds.

### À propos de l'ACMTS

L'ACMTS est un organisme indépendant sans but lucratif dont le mandat est de fournir aux décideurs du système de santé canadien des preuves objectives leur permettant de prendre des décisions éclairées concernant l'usage optimal des médicaments, des dispositifs médicaux et des procédures cliniques au sein de notre système de santé.

L'ACMTS reçoit du financement des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, à l'exception du Québec.

août 2015

**ACMTS** Preuves  
à l'appui.

[acmts.ca](http://acmts.ca)