

EFFETS DU YOGA SUR L'HUMEUR, L'ANXIÉTÉ ET LES NIVEAUX DE GABA COMPARÉS À LA MARCHÉ À PIED.

THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE
Volume 16, Number 11, 2010, pp. 1145–1152

(extrait)

Avant-propos:

L'**acide γ-aminobutyrique**, souvent abrégé en **GABA**, est le principal neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central humain. Il joue un rôle important chez l'adulte en empêchant l'excitation prolongée des neurones. Il possède par ailleurs un rôle neurotrophique, c'est-à-dire qu'il favorise la croissance des neurones.

La molécule de GABA ne peut pas traverser la barrière hémato-encéphalique, donc le rôle de neurotransmetteur ne peut être accompli que par le GABA présent dans les neurones; et non par le GABA apporté par l'alimentation.

Abstract

Objectifs: le Yoga et l'exercice physique ont des effets bénéfiques sur l'humeur et l'anxiété. Le taux de l'**acide γ-aminobutyrique** dans le sang diminue dans les cas de la réduction de l'activité et dans les troubles de l'anxiété et de l'humeur. La pratique des postures de yoga est associée à une augmentation des taux cérébraux de GABA. Cette étude porte sur la question de savoir si les changements dans l'humeur, les niveaux d'anxiété, et de GABA, sont spécifiques au yoga ou liés à l'activité physique en général.

Méthodes: des sujets en bonne santé, sans troubles médicaux / psychiatriques significatifs ont été choisis et divisés au hasard en 2 groupes: groupe du yoga et celui de la marche à pied; les exercices ont duré pendant 60 minutes 3 fois par semaine pendant 12 semaines. Les niveaux de l'humeur et de l'anxiété ont été évalués aux semaines 0, 4, 8, 12, par un questionnaire, et aussi mesurés par des examens en résonance magnétique.

Introduction

Le Yoga a été utilisé pour réduire les symptômes de la dépression, de l'anxiété, et de l'épilepsie. Les niveaux réduits de GABA ont été constatés chez les personnes avec des : troubles de l'humeur, troubles alimentaires et troubles d'anxiété.

Dans une autre étude, comparant un groupe de yoga te un groupe de lecture, on a constaté que le groupe de yoga a démontré une importante augmentation (27%) du taux de GABA après une session de 60 minutes de postures de yoga, par rapport à l'absence de changement dans les niveaux de GABA dans l'autre groupe (lecture).

La question : Ces résultats soulèvent la question de savoir si l'augmentation du taux de GABA est spécifique au Yoga ou est elle liée à l'activité physique en général.

Étude actuelle vérifie la correlations entre les changements d'humeur, l'anxiété, et les taux de GABA, afin de déterminer si de tels changements sont spécifiques à une pratique des postures de yoga ou si ils se produisent aussi pendant une marche à pied.

Nous présumons que une corrélation positive signifie :

augmentation des niveaux de GABA avec l'amélioration des niveaux d'humeur

Et une corrélation négative : augmentation des taux de GABA avec la diminution des niveaux d'anxiété.

Matériaux et méthodes

Les sujets éligibles ont été choisis et divisés dans des sous-groupes de 4 personnes pour une intervention de 12 semaines, et avaient le choix soit de pratiquer le yoga de Iyengar, ou de marcher pendant trois séances de 60 minutes par semaine, avec un maximum de 36 sessions.

Les raisons pour refuser la participation au test ont été les suivantes:

- toute pratique de yoga dans les 3 mois précédentes
- ou une suite de 1 séance de yoga / semaine pendant 4 semaines
- participation actuelle dans la psychothérapie
- la prière dans le groupe / ou d'autres disciplines liées au corps-esprit
- un trouble neurologique, ou une condition médicale qui pourrait compromettre l'objet, la sécurité ou les données de l'étude
- tout traitement dans les 3 mois précédents avec des médicaments qui pourraient affecter le système GABA
- l'utilisation des produits du tabac (connu pour affecter les niveaux de GABA), de l'alcool, consommation de > 4 boissons alc. / jour
- contre-indication à la résonance magnétique

L'intervention par la marche à pied a été conçue pour être semblable à celle de l'intervention de yoga, avec des séances hebdomadaires de groupe dans lequel les sujets marchaient autour du périmètre du gymnase à 4 km/h pendant 60 minutes.

Résultats

La participation finale à l'étude : trente-quatre (34) sujets ont participé et terminé l'étude: 19 dans la groupe de yoga et 15 dans le groupe de marche.

Dans l'analyse finale, le groupe de yoga a montré une augmentation positive de EIFI (Engagement Positive, Revitalisation, et Tranquillité) des trois niveaux, tandis que le groupe de marche a montré une augmentation uniquement dans la Revitalisation.

Le groupe de yoga a montré une diminution du niveau STAI-State, ce qui indique une diminution de l'anxiété.

L'analyse inter-groupe a montré que le groupe de yoga a une plus grande augmentation dans toutes les échelles positives et de plus grandes diminutions dans toutes les échelles négatives par rapport au groupe de la marche, ce qui indique une meilleure humeur, diminution de l'anxiété et diminution de la fatigue.

Les données spectrales montrant une augmentation de la superficie de l'acide **γ-aminobutyrique** (GABA) dans le yoga groupe.

Discussion

Résultats: Les sujets du groupe de yoga ont signalé une plus grande amélioration de l'humeur et une plus importante diminution de l'anxiété, que les membres du groupe de marche.

Il y a eu une corrélation positive entre l'amélioration de l'humeur / diminution de l'anxiété ET les niveaux de GABA thalamiques.

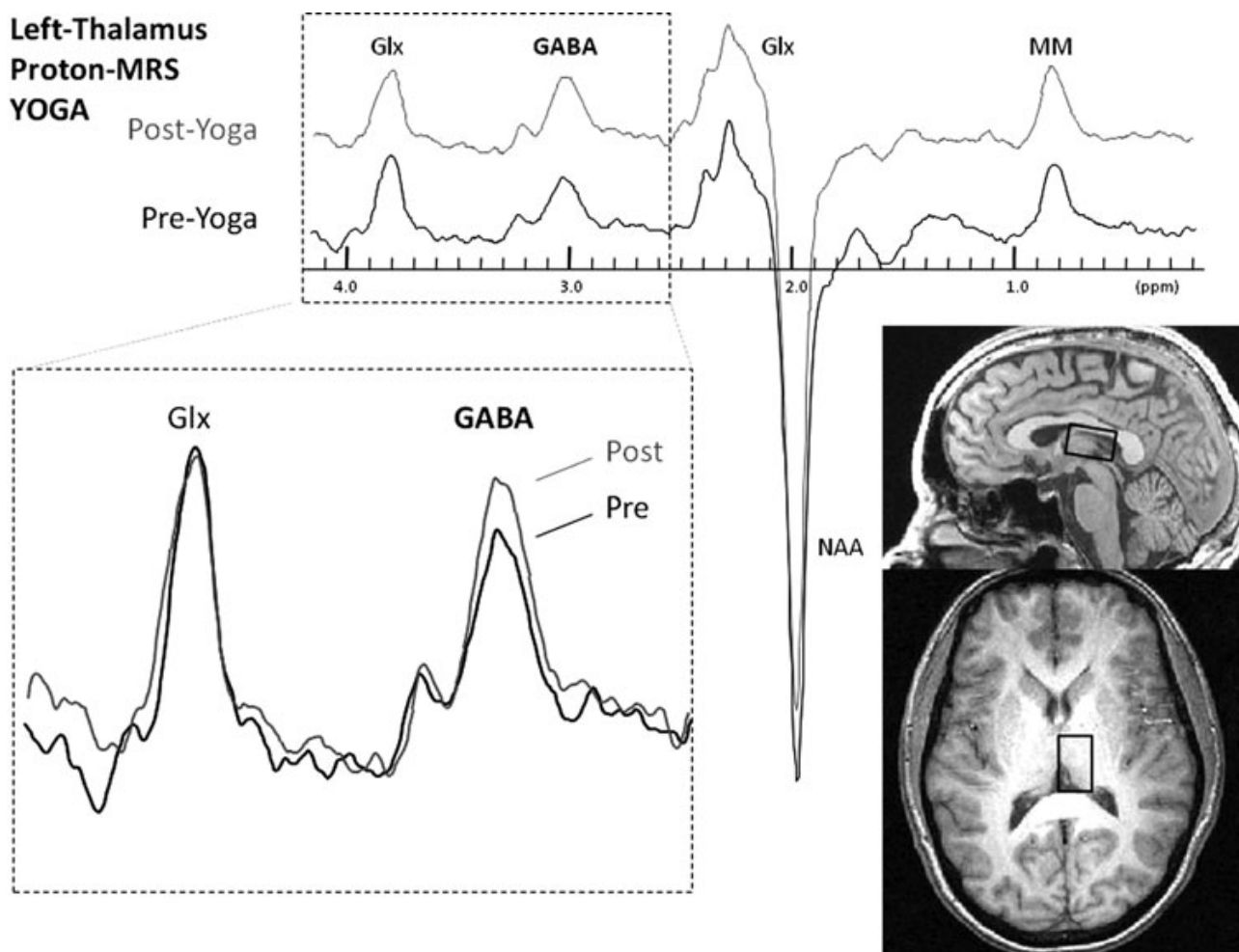
Conclusions: Les 12 semaines de la pratique du yoga ont été associées à une plus grande amélioration de l'humeur et de l'anxiété, comparé aux exercices de marche.

Cette étude est la première à démontrer que l'augmentation des niveaux de GABA sont associés à l'amélioration de l'humeur et une diminution de l'anxiété.

C'est également la première fois qu'une intervention (à savoir, les postures de yoga) a été associée à une corrélation positive entre l'augmentation des niveaux de GABA thalamiques ET l'amélioration des niveaux de l'humeur et de l'anxiété.

Dans cette étude, l'intervention de Yoga est associée à une plus grande amélioration de l'humeur et la diminution de l'anxiété par rapport aux résultats du groupe de marche, ce qui suggère que l'effet du yoga sur l'humeur et l'anxiété est dû non seulement en raison des demandes métaboliques engagées par l'activité physique.

Bien que les sujets peuvent être formés à la pratique du yoga dans un temps relativement court avec un effet mesurable, l'effet du changement associé à des niveaux GABA peut augmenter avec l'expérience.



L'article original (ENG) : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20722471>