

**OUVERTURE DU MAGASIN
avec les fruits de saison**
DE 9H À 19H NON STOP 7J/7

La Pommeraie
le vrai goût du fruit

Au nord-ouest de Colmar (entre Ingersheim et Bennwihr)
03 89 78 25 66
la-pommeraiie.com



ÉNERGIE RENOUVELABLE

Zusamme Solar, premier projet solaire transfrontalier

Photo L'Alsace/Dom Poirier

Page 25



WINTZENHEIM

Les tourneurs bientôt à la fête au Festival de musique mécanique

Photo L'Alsace/Sven Bachert

Page 27



KATZENTHAL

Nicole Tisserand, maire depuis 2008, démissionne

Archives L'Alsace/Christelle Didierjean

Page 32

BIEN-ÊTRE

Le yoga, remède à tous les maux ?

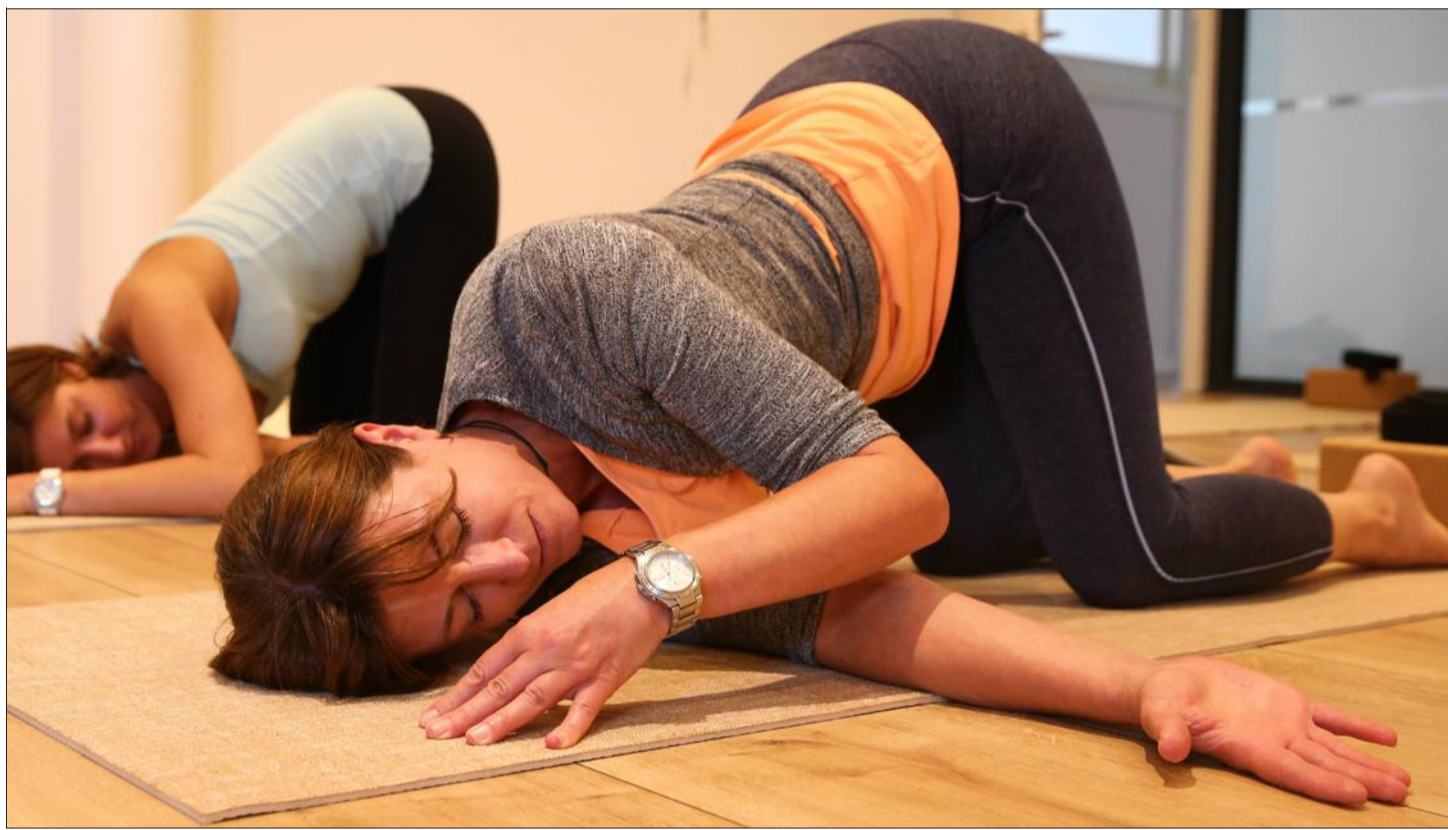
On pare le yoga de mille vertus sur la santé de ses adeptes réguliers : outre favoriser un bienfait psychologique et redonner énergie et souplesse, il aurait le pouvoir de prévenir nombre de maladies : mal de dos, tension artérielle, dérèglement de la thyroïde... Explications en cette journée internationale du yoga.

Anne Vouaux

« Plusieurs médecins m'envoient certains de leurs patients car ils ne savent plus forcément comment agir avec eux », lâche Jean-Marc Lassiat, professeur de yoga à Colmar depuis 2005. Outre ses bienfaits immédiats (relaxation du corps, sérénité de l'esprit, meilleure souplesse, etc.) et sa faculté à lier le travail de l'esprit à celui du corps, le yoga est également paré de vertus thérapeutiques.

Supervisant des cours en divers endroits de la région, Jean-Marc Lassiat a observé des effets sur des élèves ayant des soucis cardiaques ou de thyroïde. « Le travail se fait sur le réglage de la thyroïde. L'alternance de postures et de temps de repos assure un équilibre au muscle cardiaque », indique-t-il, en insistant bien sur la nécessité de pratiquer régulièrement si l'on veut en mesurer les effets.

Un point de vue partagé par Nadine Lang, responsable - avec Cathy Jault-Girard - de B'Yoga studio, un studio de yoga ouvert tout au long de la journée à Horbourg-Wihr. Celle-ci a remarqué que nombre de ses élèves ont rapidement gagné en posture. « Au cours destiné aux seniors, on constate souvent une courbure cervicale très prononcée. Mais comme ces personnes viennent régulièrement, elles sont arri-



Par des étirements et un renforcement musculaire global, on peut lutter contre les mauvaises postures imposées par les journées de travail (position assise devant un bureau notamment). Les adeptes réguliers du yoga soulignent aussi la meilleure qualité de leur sommeil.

Photo L'Alsace / Vanessa Meyer Wirckel

vées à retrouver une courbure cervicale normale. » Elle souligne toutefois que ce réalignement de la posture concerne tous les adeptes réguliers du yoga.

Bénéfique contre le mal de dos

Nadine Lang a également noté que la capacité pulmonaire des débutants s'est considérablement améliorée : « Au début, les gens ont tendance à respirer très fort. Ensuite, le souffle se calme : les personnes apprennent à respirer plus profondément, développant ainsi leur capacité pulmonaire, ce qui évite les essoufflements. »

Le yoga permettrait également de se prémunir contre les maux de dos, comme l'ont apprécié les restaurateurs qui ont assidûment fréquenté B'Yoga studio en fin d'année : « Ils nous ont dit n'avoir pas eu leur mal de dos habituel en période de marché de Noël. » Ce qui n'étonne pas la kinésithérapeute colmarienne Anna Ropars, par ailleurs professeure de Pilates (programme d'exercices visant à rééquilibrer les muscles du corps, prenant en compte la respiration,

l'alignement de la colonne vertébrale et une bonne posture) : les maux de dos sont ce dont se plaignent le plus souvent ses patients. « Par des étirements et un renforcement global, on peut lutter contre les postures actuelles : on n'est pas fait pour rester assis huit heures par jour devant un ordinateur. »

Le yoga agirait aussi sur la circulation sanguine, il favorise la concentration et permet aux personnes les plus âgées de retrouver l'équilibre, ont remarqué l'enseignante de yoga et la kinésithérapeute. « Beaucoup d'élèves nous disent que la qualité de leur sommeil s'est améliorée et que leur mental s'est apaisé », ajoute Nadine Lang.

Prouvé dès le début du XX^e siècle

« Les effets du yoga sont scientifiquement prouvés depuis le début du XX^e siècle, mais on en avait perdu l'habitude dans notre société

et des capsules articulaires. D'où un sentiment de grande détente et un réel mieux-être physique.

Adapter les postures

Concernant une récente étude faisant état des effets bénéfiques du yoga sur la tension artérielle chez des patients souffrant de troubles cardiaques, l'ostéopathe souligne que cela concerne seulement des troubles, et non des maladies plus avancées. Homéopathe à Colmar, le Dr Ribéreau-Gayon confirme lui aussi que « le yoga ne peut avoir que des effets positifs sur la santé cardio-vasculaire ». Mais comme toute médecine naturelle, « le yoga ne soigne aucune maladie mais il permet d'en prévenir certaines », ajoute Yves Mattiuzzi.

Encore faut-il que la pratique du yoga soit bien adaptée à chaque pratiquant, selon Anna Ropars. « Les postures ne sont pas adaptées à tous, aux personnes âgées, par exemple. Il faut faire attention aux cervicales. Et il y a aussi parfois des positions un peu acrobatiques : il faut adapter les postures. À certains, je conseille plutôt la natation et la marche. »

Ceux qui choisiront le train auront sans doute été interpellés par les publicités qui fleurissent actuellement en faveur du TER Alsace : on voit un usager du train en position du lotus, paumes vers le ciel.



Parce qu'il lie le travail du corps à celui de l'esprit dans une société qui encourage cruellement l'impasse sur la spiritualité, le yoga connaît un succès grandissant en France depuis plusieurs années. Ici, un cours dispensé par Jean-Marc Lassiat à Colmar.

Photo L'Alsace / Vanessa Meyer Wirckel



Cours de yoga et de méditation à l'atelier B'Yoga, à Horbourg-Wihr, par Nadine Lang : étirements et postures tenues.

Photo L'Alsace/Vanessa Meyer Wirckel

Chaque samedi avec mon journal

Mon magazine **version femina**

Un cahier régional encore plus proche de vous