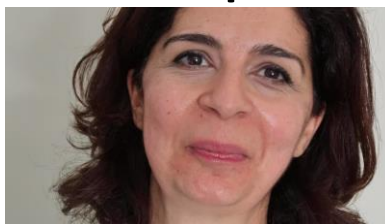


## Indre : la yoga-thérapie entre à l'hôpital d'Issoudun



Pour chaque problème médical, le yoga thérapeutique dispose de postures et d'exercices ciblés. Mounia Moalla est diplômée de l'institut de yoga-thérapie de Paris. © Photos NR

Pharmacienne clinicienne, Mounia Moalla met en place des consultations de yoga-thérapie à l'hôpital et un cours collectif à Sainte-Lizaigne.

Quand elle a débuté sa formation à la yoga-thérapie, il y a deux ans, Mounia Moalla n'imaginait pas démarrer son atelier en pleine crise sanitaire. Au final, elle réalise que son initiative ne pouvait mieux tomber. « *La yoga thérapie est très efficace pour la prévention et la gestion du stress post-traumatique, du stress chronique, et des troubles du sommeil* », relève la spécialiste. Autant de maux que le Covid et la période de confinement ont réveillé chez bien des personnes, même celles ne souffrant d'aucune pathologie.

L'intérêt de Mounia Moalla pour cette discipline a débuté par une découverte individuelle du yoga en tant qu'activité de loisirs. « *Ce fut pour moi une révélation. J'ai senti très vite des effets positifs, notamment sur le mental. Quant à notre corps, on apprend peu à peu à être à l'écoute de ses sensations.* » Convaincue, elle a eu l'envie d'en faire bénéficier les patients de l'hôpital. « *En France, le yoga est avant tout une pratique sportive, constate-t-elle, alors que le champ d'application du yoga thérapeutique est vaste. Il a toute sa place dans un processus de rééducation, notamment pour des douleurs chroniques articulaires, des lombalgies ; il a aussi un impact positif démontré sur les maladies cardio-vasculaires, le diabète, la prévention de l'ostéoporose, l'asthme, la dépression, etc.* »

Le yoga s'adapte au patient. Contrairement au « yoga de loisirs », la yoga-thérapie comprend une approche médicale. « *Il existe des exercices de respiration et des postures adaptés pour chaque pathologie afin d'agir sur les symptômes physiques ou psychologiques. Attention, ce n'est absolument pas un substitut aux thérapies conventionnelles. C'est au contraire un outil complémentaire* », prévient la yoga thérapeute.

Sa formation suivie à l'institut de yoga thérapie de Paris s'est achevée en juillet. Son diplôme en poche, Mounia Moalla peut à présent mettre en place ses ateliers. Pour les patients, elle propose des consultations individuelles sur rendez-vous les mercredis après-midi à l'hôpital. À Sainte-Lizaigne, elle met en place des cours collectifs les mardis et jeudis à 18 h, ouvert à tous, ciblés sur la gestion du stress et les troubles du sommeil.

Les entretiens individualisés réalisés lors des consultations ont pour but de considérer le patient dans sa globalité. « *On échange avec lui sur son hygiène de vie, son alimentation, son environnement, son sommeil et sa pathologie bien sûr. L'objectif est de définir un protocole et des postures ciblées. C'est le yoga qui s'adapte au patient, et pas le contraire.* » La personne repart de la consultation avec des exercices à pratiquer chez elle, jusqu'au prochain rendez-vous. « *Mon but est de rendre le patient autonome dans sa pratique et de lui d'intégrer le yoga dans son quotidien. Je veux le rendre acteur de sa propre prise en charge. Pour avoir des résultats, il faut pratiquer quotidiennement, accepter de s'accorder un peu de temps par jour rien que pour soi.* »

Mounia Moalla propose des consultations à l'hôpital, au service de consultations externes, les mercredis de 14 h à 18 h, sur rendez-vous au 02.54.03.56.07 ; tarif : 60 €. Les cours collectifs ont lieu les mardis et jeudi, à 18 h, à la Maison du temps libre de Sainte-Lizaigne ; tarif : 15 €, la séance. Renseignements : [www.moonyogatherapy.com](http://www.moonyogatherapy.com)