



Cette lettre d'information signale une conclusion médicale et ses implications pour la pratique de soins, publiée en avril 2016 dans la Cochrane Library.

Contacts presse:  
Jo Anthony

**Mobile**+44(0) 7582 726 634 - **Courriel** [janthony@cochrane.org](mailto:janthony@cochrane.org) ou [pressoffice@cochrane.org](mailto:pressoffice@cochrane.org)

### [Accès au résumé complet en français](#)

---

## Le yoga peut-être bénéfique dans l'asthme

**Une nouvelle revue Cochrane, publiée aujourd'hui dans La Bibliothèque Cochrane, suggère que le yoga peut avoir un effet bénéfique sur les symptômes et la qualité de vie des personnes asthmatiques, quoique ses effets sur la fonction pulmonaire et la consommation de médicaments restent incertains.**

L'asthme est une maladie chronique très répandue, qui affecte environ 300 millions de personnes dans le monde entier. Il se manifeste par de nombreux symptômes typiques : sifflements respiratoires, toux, sensation d'oppression et essoufflement.

Le yoga est aujourd'hui populaire dans le monde entier pour ses bienfaits sur la qualité de vie au sens large et des études récentes se sont intéressées à son potentiel dans l'atténuation des troubles causés par l'asthme.

Une nouvelle Revue Cochrane, résumant les résultats de ces essais randomisés, a relevé des données probantes suggérant que le yoga pourrait améliorer, dans une certaine mesure, la qualité de vie et les symptômes de l'asthme. Les auteurs de la revue préviennent toutefois que des études de meilleure qualité, portant sur un plus grand nombre de participants, seront nécessaires avant que l'on puisse conclure avec certitude aux bénéfices du yoga.

L'équipe de chercheurs de Cochrane s'est intéressée aux effets du yoga chez les personnes asthmatiques.

Elle a identifié 15 essais contrôlés randomisés, portant sur 1048 sujets des deux sexes et menés pour la plupart en Inde et, dans une moindre mesure, en Europe et aux États-Unis. La plupart des participants souffraient d'asthme léger à modéré depuis 6 mois à plus de 23 ans. Six études étaient consacrées uniquement aux effets de la respiration pendant la pratique du yoga, tandis que les autres abordaient d'autres aspects : respiration mais aussi posture et méditation.

La plupart des sujets ont continué à prendre leurs médicaments antiasthmatiques habituels pendant leur participation aux études, lesquelles ont duré entre deux semaines et plus de quatre ans.

Les chercheurs ont relevé dans cinq études quelques données probantes de qualité moyenne suggérant que la pratique du yoga réduisait les répercussions de l'asthme sur la qualité de vie. En revanche, les données probantes concernant les effets du yoga sur la fonction pulmonaire sont plus incertaines car les résultats étaient variables. Les effets du yoga sur la consommation de médicaments et ses effets secondaires sont tout aussi incertains car ces paramètres n'ont été rapportés que par quelques très petites études.

« Nos résultats suggèrent que la pratique du yoga peut apporter de modestes améliorations de la qualité de vie et des symptômes de l'asthme, » résume l'auteur principal, le Dr Zuyao Yang, de la Jockey Club School of Public Health and Primary Care à l'Université Chinoise de Hong Kong. « Toutefois, nous n'avons pas pu déterminer si le yoga avait un effet constant sur la fonction pulmonaire, et nous ne savons pas s'il contribue à réduire la consommation de médicaments ni s'il provoque des effets secondaires chez les personnes asthmatiques. »

Rebecca Normansell, rédactrice et coordinatrice adjointe du Groupe Cochrane sur les maladies respiratoires, ajoute pour sa part : « Nous ne disposons actuellement pas de preuves d'assez bonne qualité pour déterminer les effets du yoga en tant qu'activité physique pour la gestion de l'asthme. Dans la mesure où nous n'avons aucune certitude quant aux effets du yoga sur la fonction pulmonaire et la consommation de médicaments, il est important que les patients asthmatiques continuent à prendre les médicaments qui leur ont été prescrits. Les résultats de cette Revue Cochrane les aideront à faire des choix mieux informés pour leurs options de traitement futures. »

#### Notes à l'attention des rédactions :

**Citation complète** : Yang Z-Y, Zhong H-B, Mao C, Yuan J-Q, Huang Y-F, Wu X-Y, Gao Y-M, Tang J-L. Yoga for asthma. Base de données Cochrane de revues systématiques 2013, numéro 2. Référence : CD010346. DOI : 10.1002/14651858.CD010346

#### Pour en savoir plus :

**Jo Anthony**, Directrice Média et Communication, Cochrane  
**Mobile** +44(0) 7582 726 634  
**Courriel** janthony@cochrane.org ou pressoffice@cochrane.org

Sarah Sharples : Directrice de la Communication, St George's, Université de Londres.  
Courriel : s.sharples@sgul.ac.uk  
Téléphone : +44 (0)20 8725 5180

#### Contact presse pour cette étude:

- Zuyao Yang, chercheur post-doctorat, Division d'épidémiologie, Jockey Club School of Public Health and Primary Care, Université chinoise de Hong Kong, Hong Kong SAR, Chine. **Courriel** : zyang@cuhk.edu.hk
- Rebecca Normansell : rédactrice, Institut de la Santé des populations, Hôpital Saint-Georges, Université de Londres, et rédactrice coordinatrice du Groupe Cochrane sur les maladies respiratoires. **Courriel** : rnormans@sgul.ac.uk

## À propos de Cochrane :

Cochrane est un réseau indépendant de chercheurs, de professionnels, de patients, de soignants et autres personnes intéressées par les questions de santé.

Cochrane réalise des revues systématiques de la littérature afin d'identifier toutes les preuves probantes disponibles dans les travaux de recherche et de faciliter les décisions bien informées en matière de santé.

Cochrane est une organisation à but non lucratif, dont les collaborateurs dans plus de 120 pays coopèrent pour produire des informations crédibles et accessibles sur la santé, sans aucun parrainage commercial ni autres conflits d'intérêt. Notre travail est reconnu comme la référence internationale en matière d'informations fiables et de qualité.

Pour en savoir plus, consultez le site [cochrane.org](http://cochrane.org)

Suivez-nous sur twitter @cochranecollab et @CochraneFrance

Si vous êtes journaliste ou travaillez dans les médias et souhaitez recevoir nos actualités avant leur publication en ligne, ou si vous souhaitez rencontrer un auteur pour une interview, veuillez contacter le service de presse de Cochrane : [pressoffice@cochrane.org](mailto:pressoffice@cochrane.org)