



# CARDYOGA

Prendre soin de ceux qui soignent

# Présentation du CardYoga

The infographic is composed of several overlapping rectangular blocks. At the top right, a pink block contains the hashtag '#PRENDRE SOIN DE CEUX QUI SOIGNENT'. Below it, a dark blue block features the text 'L'INSTITUT SAINT-JACQUES SOUTIENT LE PROJET'. To the left of this is a white block with the logo of Institut Saint-Jacques Toulouse and the text 'FONDS DE SOUTIEN AU CHU'. Below that, a red block contains the title 'CARDYOGA' and the text 'PORTÉ PAR LE DR ANNE ROLLIN POUR LES ÉQUIPES DU CHU DE TOULOUSE'. At the bottom, a dark blue block shows a silhouette of a person in a yoga pose.

- Projet porté par Anne Rollin, Cardiologue au CHU de Toulouse
- prendre soin du personnel hospitalier pendant la période Covid au travers de 2 séances hebdomadaires de Vinyasa Yoga au sein même de l'hôpital.

# Le Vinyasa Yoga

- Enchaînement de postures (asanas) et d'exercices de respiration (pranayama) qui permettent de trouver ou retrouver des sensations, une confiance et un relâchement physique et mental
- Prévention de manière certaine des troubles Musculo-squelettiques liés aux postures de travail et contraintes des postes de travail

Ex : contrainte du tablier de plomb des infirmiers de bloc

Le rythme de la respiration influence directement les battements du cœur, le système nerveux mais aussi le PH de notre corps.

 Véritable outil de santé

# D'un point de vue purement physique :

- Cette unité de conscience entre le mouvement et la respiration entraîne une augmentation de l'oxygénation des cellules et des organes
  - Amélioration du PH > favorise l'apaisement > le sommeil > diminution du stress sur le long et court terme
- Postures ciblées en fonction des contraintes des postes de travail :
  - réduction de risque de troubles Musculo-squelettiques (travail de fond sur le dos, les cervicales, les épaules et les jambes)

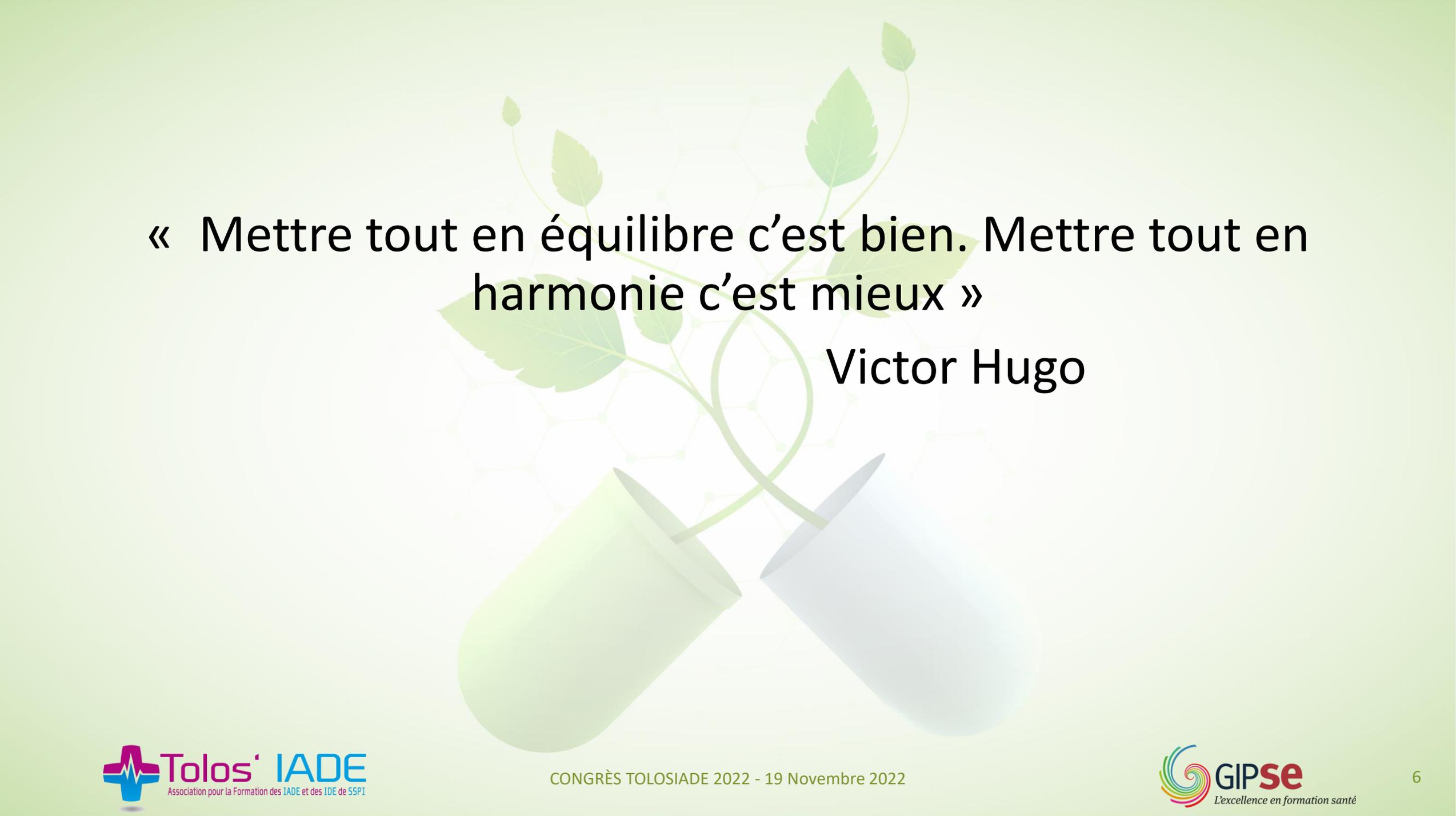
# Bienfaits pour l'ensemble de l'Hôpital :

- Mettre en place des cours de Yoga au sein de l'hôpital c'est donner la possibilité aux soignants de prendre le temps de gérer leur stress sur leur lieu de travail, évacuer les tensions et apprendre à les gérer et tout cela dans un moment fédérateur entre membres d'équipe.

Le Yoga en milieu hospitalier c'est prendre soin de ses équipes dans un cadre adapté.

Il apparaît que le principal frein à la pratique d'une activité sportive est le manque de temps.

Organiser des cours de Yoga sur le lieu de travail c'est répondre de manière concrète à cette problématique.



« Mettre tout en équilibre c'est bien. Mettre tout en harmonie c'est mieux »

Victor Hugo

« Mettre tout en équilibre c'est bien. Mettre tout en harmonie c'est mieux »

Victor Hugo