Praticien responsable

Docteur Jocelyne BOREL-KUHNER

Praticien hospitalier
Unité de médecine de la douleur et MAC
(médecines alternatives complémentaires)

- **Urgentiste**
  Spécialisée en pharmacologie et toxicologie clinique, médecine de catastrophe et des milieux extrêmes

- **Yogathérapeute (FFHY)**
  Diplômée en Yoga-Thérapie (IDYT Paris)
  Diplômée de Médecine Méditation & Neurosciences (DU MMN Strasbourg)

- **Membre du comité de lutte contre la douleur et soins palliatifs**

Contacts

Pour prendre rendez-vous : 01 30 75 49 08

Bâtiment A - Rez-de-chaussée

Consultations de médecine (salle d'attente 3)

Modalités d'accès

- **Par la route**
  - En arrivant par l'Autoroute A15 en direction de Cergy-Pontoise, prendre la sortie N° 10, suivre le panneau « Centre Hospitalier » sur 2 km environ, jusqu'à la prochaine sortie.
  - En arrivant par Pontoise, suivre la Rue de Gisors jusqu'au quartier des Louvrais puis suivre les indications « Centre Hospitalier ».

- **En transports en commun**
  - Par le TRAIN en direction de Pontoise -Gare et RER en direction de Cergy-Préfecture :
  - SNCF au départ de la Gare Saint-Lazare, jusqu'à Pontoise-Gare puis prendre l'autobus 35 et descendre à l'arrêt « Hôpital R.Dubos »,
  - SNCF au départ de la Gare du Nord jusqu'à Pontoise-Gare , puis prendre l'autobus 35 et descendre à l'arrêt « Hôpital R.Dubos »,
  - RER A jusqu'à la station « Cergy-Préfecture » puis prendre l'autobus 42 et descendre à l'arrêt « Hôpital R.Dubos »,
  - RER C jusqu'à la station « Pontoise » puis prendre l'autobus 35 et descendre à l'arrêt « Hôpital R. Dubos »

- **Par le BUS :**
  - Arrêt « Hôpital R.Dubos » sur les lignes 35, 42 et 57.

Direction de la Communication CHRD – Maquette : Direct Graphic – juin 2019 - Fotolia.com - D7971

Centre Hospitalier René-Dubos
6, Avenue de l'Ile-de-France - CS 90079 Pontoise
95303 CERGY-PONTOISE Cédex
Tél : 01 30 75 40 40 - www.ch-pontoise.fr
Groupement Hospitalier de Territoire Nord Ouest Vexin Val-d'Oise

Consultation de Yoga-Thérapie

Secrétariat : 01 30 75 49 08

La consultation de Yoga-Thérapie

C'est quoi la Yoga-Thérapie ?

L'utilisation du yoga et /ou de la médita on à des fins médicales est largement validée au travers de nombreuses études médicales et scientifiques.

La Yoga-Thérapie s'appuie sur les connaissances actuelles couplées aux outils et expériences du yoga, elle part de l'idée que le corps est capable d'autorégulation. Ce n'est pas un substitut aux thérapies conventionnelles, c'est au contraire un ensemble d'outils complémentaires utilisables conjointement aux traitements médicaux en collaboration étroite avec les acteurs du protocole de soins.

Une action spécifique sur la prise en charge de la douleur se base sur les connaissances neurophysiologiques récentes. Ainsi, les moyens utilisés en Yoga-Thérapie dans ce domaine agissent sur les récepteurs périphériques, sur les neuromédiateurs, les endorphines et les substances inflammatoires.

Comment se déroule une consultation ?

Chaque patient est adressé par un médecin du parcours de soins. Son dossier médical hospitalier est à disposition du thérapeute à défaut, une lettre explicative du spécialiste ou du médecin traitant doit être transmise.

Une première consultation médicale

La première consultation dure environ 45 minutes. Elle se déroule au sein de l'unité de consultations de médecine de l'hôpital. Un bilan complet est réalisé et un objectif principal est ciblé en accord avec le patient. D'autres rendez-vous sont alors pris pour un suivi régulier (une fois par semaine).

Les consultations suivantes

Elles durent 30 minutes et sont au nombre de 5 à 10. La méthode Yoga-Thérapie est appliquée au cas par cas, avec un apprentissage progressif.

Il peut s'agir de mobilisations douces, de respirations spécifiques, de relaxation…

Une ordonnance de traitement est remise au patient afin qu'il l'applique à domicile jusqu'au prochain rendez-vous. Le patient devient participatif et actif.

Pour qui ?

Elle est adaptable, quelles que soient les possibilités physiques, à partir du moment où la personne relevant de la consultation de Yoga-Thérapie est prête à se prendre en charge dans sa démarche de traitement ou simplement de prévention.

Cette consultation médicale et scientifique est garante d'une vue globale du patient et de sa pathologie, sur les plans physique, psychique et émotionnel.

Au fil du temps et des séances ?

Le travail est toujours mené en étroite collaboration avec les différents acteurs de soins.

Le patient devient autonome de la méthode. Régulièrement, les objectifs sont réévalués et adaptés. À tout moment le patient peut sortir de la prise en charge.

Dès que possible les séances sont espacées et la prise en charge peut devenir collective (groupes cohérents de Yoga-Thérapie, hôpital de jour, cours collectif de yoga…).