

QUELS SONT LES EFFETS DE LA MEDITATION SUR LA SANTE ?

par Dr Psychiatre Stéphanie Hahusseau

La méditation a une influence bien connue sur le stress¹. Or le stress est une émotion qui a des effets cardiovasculaires, respiratoires et il est souvent soit un facteur prédisposant soit un facteur déclenchant des poussées d'un certain nombre de problèmes de santé comme des maladies de peau, des maladies cardio-vasculaires, l'hypertension artérielle, des problèmes digestifs ...

Il n'est donc pas étonnant d'apprendre que la pratique de la méditation a un effet sur le corps et qu'elle peut influencer sur l'évolution de certaines de maladies.

On étudie aujourd'hui son impact dans différents domaines de la santé.

L'un des premiers objets de concentration dans la méditation c'est la respiration. Avec la pratique, on observe des changements du rythme respiratoire. Elle a un impact sur une maladie respiratoire comme l'**asthme** pouvant permettre une amélioration de la qualité de vie de la personne qui en souffre², ainsi qu'une diminution du nombre des crises et une amélioration des performances respiratoires³.

Physiologiquement, la respiration et le fonctionnement du cœur sont très liés. Ainsi, certaines formes de méditation diminuant la fréquence respiratoire, peuvent avoir un impact sur la **tension artérielle**. Implanté dans un service de cardiologie, le programme MBSR de 8 semaines a permis une amélioration des symptômes chez des **patients cardiaques** en comparaison avec le groupe contrôle⁴. Chez des personnes âgées, stabilisées en ce qui concerne leur problème cardiaque, l'écoute d'une cassette de méditation d'une durée de trente minutes deux fois par jour pendant 12 semaines a permis d'observer une diminution des taux sanguins de norepinephrine (l'hormone du stress) et une amélioration de la qualité de vie par rapport à des personnes présentant les mêmes problèmes mais ne pratiquant pas la méditation audio⁵. C'est dire tout l'intérêt de poursuivre l'étude des améliorations dans le fonctionnement du cœur que la méditation pourrait induire.

Le psoriasis qui est une **maladie de peau** et dont les poussées sont fréquemment reliées au stress, la pratique de la méditation a amélioré les résultats de la lumineothérapie puisque ce traitement est devenu plus efficace et son effet plus rapide que lorsqu'il était administré seul⁶.

¹ Kabat Zin J

² Manocha R, Marks G, Kenchington P, Peters D, Salome C (2002) : Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma : a randomized controlled trial, *Thorax*, 57, 110-115.

³ Nagarathna R, Nagendra H (1985) : Yoga for bronchial asthma : a controlled study, *British Medical Journal*, 291, 1077-1079.

⁴ Sullivan MJ, Wood L, Terry J, Brantley J, Charles A, McGee V, Johnson D, Krucoff MW, Rosenberg B, Bosworth HB, Adams K, Cuffe MS (2009) : The Support, Education, and Research in Chronic Heart Failure Study (SEARCH) : a mindfulness-based psychoeducational intervention improves depression and clinical symptoms in patients with chronic heart failure. *Am Heart J*, 157, 1, 84-90.

⁵ Curiati JA, Bocchi E, Freire JO, Arantes AC, Braga M, Garcia Y, Guimaraes G, Fo WJ (2005) : Meditation reduces sympathetic activation and improves the quality of life in elderly patients with optimally treated heart failure : a prospective randomized study. *J Altern Complement Med*, 11, 3, 465-72.

⁶ Kabat-Zinn J, Wheeler E, Light T, Skillings A, Sharf M (1998) : Influence of a mindfulness-based-stress-reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medecine*, 60, 625-532.

Chez les personnes souffrant de **cancer**, la méditation n'est pas curative mais elle a un impact non négligeable sur le moral⁷ et la qualité de vie⁸.

L'immunité, c'est ce qui nous protège des infections. Or, on sait que **l'immunité** est très corrélée au stress. Plus on est stressé, moins bonne est notre immunité. Dans une expérience scientifique, un vaccin a été administré à un groupe de personnes pratiquant un programme court (8 semaines) d'entraînement à la pleine conscience et à un autre groupe sur liste d'attente, c'est-à-dire ne pratiquant pas la méditation. Les personnes du groupe méditants ont développé davantage d'anticorps à la suite du vaccin que ceux sur la liste d'attente⁹. Cette expérience nous permet d'entrevoir combien la pratique de la méditation pourrait être intéressante sur l'immunité. Des recherches sont en cours mais elles sont difficiles. Il y a beaucoup de paramètres qui rentrent en jeu. Les résultats des études scientifiques sur les effets de la méditation sur l'immunité sont donc actuellement hétérogènes. Mais c'est un domaine en plein essor ; des psychoneuro-immunologues se penchent sur la question des liaisons corps-esprit et l'on risque de faire des découvertes très intéressantes.

Dr stephanie Hahusseau « tristesse, peur, colère » Odile Jacob

⁷ Carlson L, Garland S (2005) : impact of mindfulness-based stress reduction on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 278-285.

⁸ Carrlson L, Speca M, Patel K, Goodey E (2004) : Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulphate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology*, 4, 448-74.

⁹ Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF (2003) : Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med*, 65, 4, 564-70.