

## 5 bienfaits de la méditation

**La méditation pleine conscience n'est pas qu'une mode: plusieurs de ses bienfaits sont scientifiquement démontrés.**

Par Mélanie Darveau

[http://www.contact.ulaval.ca/article\\_magazine/5-bienfaits-de-la-meditation/](http://www.contact.ulaval.ca/article_magazine/5-bienfaits-de-la-meditation/)



Méditer rend plus calme, sommes-nous portés à croire. Vraiment? Aux quatre coins du monde, des chercheurs tentent d'établir les effets réels de la méditation, notamment sur la santé. À l'Université, c'est l'équipe de Sonia Goulet et de Carol Hudon, professeurs à l'École de psychologie, qui s'est penchée sur la question,

traquant les effets de la méditation pleine conscience sur les personnes à risque de développer la maladie d'Alzheimer. La caractéristique de cette forme de méditation: en la pratiquant, on apprend à maintenir son attention sur un objet et à la déplacer à son gré, plutôt que de se laisser distraire par des sons ou des pensées, par exemple. Au moment d'amorcer ses travaux sur la maladie d'Alzheimer, l'équipe a réalisé un état des connaissances scientifiques qui répertorie plusieurs bienfaits de la méditation pleine conscience. Voici les principaux.

### **1- Réduit le stress et la dépression**

Oui, la méditation pleine conscience aide à réduire les symptômes du stress. Elle améliore, entre autres, la sécrétion de cortisol, aussi appelé «hormone du stress», réduit le niveau de stress perçu et facilite le recours à des stratégies d'adaptation au stress. Utilisée en thérapie avec des personnes souffrant de dépression majeure, la méditation permet aussi de réduire les risques de rechute d'épisodes dépressifs, qui peuvent avoir des répercussions importantes sur le travail et la vie personnelle et qui augmentent la probabilité d'attenter à ses jours. La méditation pleine conscience est également utilisée auprès de personnes souffrant de troubles anxieux ou bipolaires.

### **2- Améliore les fonctions cognitives**

La pratique de la méditation pleine conscience améliore différentes fonctions cognitives, dont l'attention. Ainsi, si l'on demande à une

personne non initiée à la méditation de se concentrer sur sa respiration, il ne suffira que de quelques secondes pour que son attention dévie. En méditant, la personne apprendra à prendre conscience de ses pertes d'attention et à ramener cette dernière sur l'objet de méditation, augmentant ainsi sa capacité de concentration. La méditation pleine conscience permettrait aussi d'améliorer le contrôle exécutif, soit l'ensemble des processus impliqués dans l'atteinte d'un but: sélection et exécution des opérations pertinentes, inhibition des actions inappropriées, changement de stratégies s'il y a lieu, etc.

### **3- Renforce la mémoire**

Les nouveaux adeptes de la méditation pleine conscience voient leur mémoire préservée, et parfois même améliorée -particulièrement les personnes âgées. Une étude récente de Sonia Goulet et Carol Hudon, réalisée auprès de personnes de 60 ans et plus souffrant d'un trouble cognitif léger, abonde en ce sens. En effet, les sujets ont conservé leurs capacités mémorielles après avoir réalisé un programme de pleine conscience de huit semaines, alors que la mémoire des membres du groupe contrôle s'est détériorée au cours de la même période.

### **4- Influence le syndrome métabolique**

Le syndrome métabolique est un état caractérisé par une résistance à l'insuline et par la présence de facteurs de risque cardiovasculaire, tels l'hypertension ou l'obésité. Il accroît le risque de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires. Or, des études ont démontré que la méditation avait des effets positifs sur bon nombre d'indicateurs de la santé vasculaire: tolérance au glucose, sensibilité à l'insuline, pression sanguine, etc. Elle réduit également l'inflammation chronique, associée au diabète et aux maladies cardiovasculaires. Qui médite réduit donc ses risques de souffrir du syndrome métabolique et des maladies subséquentes. Les mécanismes à la base de cet effet sont encore peu connus, mais plusieurs hypothèses sont à l'étude.

### **5- Préviendrait l'apparition de la maladie d'Alzheimer**

La probabilité de développer la maladie d'Alzheimer est plus élevée chez une personne qui présente divers facteurs de risque comme le stress, le syndrome métabolique et l'inflammation. La méditation pleine conscience agit favorablement sur ces facteurs en réduisant leur présence chez les individus. Ce sont les deux constats à la base de l'hypothèse émise par l'équipe de recherche de Sonia Goulet et de Carol Hudon: la pratique de la méditation pourrait prévenir ou, à tout le moins, retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Les premières données recueillies par l'équipe auprès de personnes de 60 ans et plus souffrant de troubles cognitifs légers, donc plus à risque de développer la maladie d'Alzheimer, vont en ce sens, et les travaux se poursuivent.