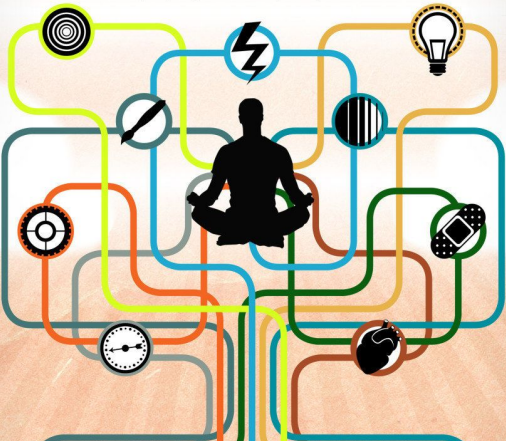


LE CORPS EN MÉDITATION

Des études ont montré que la méditation pouvait améliorer notre bien-être psychologique en réduisant le stress, l'anxiété, les addictions et la dépression tout en augmentant notre mémoire et notre esprit critique. Mais saviez-vous que la méditation pouvait aussi entraîner des changements dans la structure même du cerveau? Cette pratique peut en effet modifier la façon dont les neurones communiquent entre eux, en créant de nouveaux circuits. Elle aide aussi certaines zones du cerveau à s'épaissir et d'autres à devenir moins denses. Et n'oublions pas les effets sur le reste du corps: la méditation peut diminuer la pression artérielle et renforcer le système immunitaire.

Découvrez ci-dessous tout ce qu'il se passe quand vous faites une pause et que vous déconnectez.



LA MATRICE DE LA DOULEUR

Dans une étude menée par le docteur Kaber et ses associés, des volontaires ont reçu un stimulus douloureux: une forte sensation de chaleur sur les bras. Une épreuve qu'ils ont passée deux fois. La première sans instructions, la deuxième avec pour consigne de pratiquer la méditation et de se demander: "La douleur est-elle supportable?", "Puis-je y faire face?"

Les chercheurs ont non seulement découvert que les participants avaient estimé que la sensation était 27% moins douloureuse avec la méditation mais aussi que l'activité cérébrale était 45% moins importante dans les zones traitant la douleur grâce à ces exercices. Ils en ont donc conclu que la méditation pouvait améliorer à la fois la perception de la douleur et la réaction neuronale qui l'accompagne. Des conclusions confirmées par une autre étude menée par le docteur Joshua Grant au cours de laquelle des adeptes de la méditation ont subi un test identique. Il est ressorti que le nombre d'heures à pratiquer la méditation avait un lien direct avec la capacité à gérer la douleur pendant l'expérience.

L'AMYGDALE

L'amygdale joue un rôle dans la façon dont nous ressentons certaines émotions négatives, comme le stress. C'est une région du cerveau qui devient de plus en plus dense quand nous sommes anxieux. Ceux qui pratiquent la méditation ont pourtant montré que cette zone du cerveau était bien moins stimulée en situation de stress et que sa densité se réduisait de façon générale. La méditation influence donc notre réponse au stress mais aussi la structure de notre cerveau.

Des fumeurs ont, par exemple, été séparés en deux groupes au cours d'une étude. Le premier groupe a suivi des cours de méditation, le second simplement des cours pour arrêter de fumer. Même si les deux équipes ont globalement moins fumé, celle qui a appris la méditation n'a pas été aussi stressée au niveau de l'amygdale, comme on a pu le voir grâce à l'IRM.

LE CORTEX PRÉFRONTAL

Le cortex préfrontal s'amincit avec l'âge, ce qui contribue au déclin des fonctions cognitives. Les adeptes de la méditation peuvent inverser cette tendance.

"J'ai découvert que les personnes qui méditaient très longtemps ne montraient pas de signe de déclin de l'épaisseur du cortex préfrontal", assure le docteur Lazar au HuffPost.

L'HIPPOCAMPE

Nous avons tous deux hippocampes — des parties du cerveau qui nous aident à former de nouveaux souvenirs à partir de nos expériences. Tout comme l'amygdale, l'hippocampe répond au stress mais, à l'inverse, lui se réduit. Le docteur Lazar a mené une étude au cours de laquelle il a analysé le cerveau de 15 patients avant et après huit semaines de cours de méditation pour le stress. "Nous avons découvert que l'hippocampe est sensible au cortisol, qu'il réagit mal au stress et qu'il rétrécit", explique-t-elle. L'étude a aussi permis de constater que les patients avaient réussi à faire augmenter la densité de l'hippocampe après la formation anti-stress.

LE CORTEX CINGULAIRE POSTÉRIEUR (PCC)

Le docteur Lazar a aussi découvert une augmentation de la matière grise dans le cortex cingulaire postérieur que l'on associe généralement à la créativité, la cogitation, l'introspection mais aussi la façon dont une personne évalue comment une situation se rapporte à elle en tant qu'individu.

LE CARREFOUR TEMPORO-PARIÉTAL (TPJ)

Le docteur Lazar a aussi découvert une augmentation de la matière grise au niveau du carrefour temporo-pariétal, qui fonctionne à l'inverse du cortex cingulaire postérieur: on l'associe à la capacité de se mettre à la place des autres, à l'empathie. Et pour cause, une étude de l'université d'Emory, en Géorgie, a montré qu'un programme de méditation appelé "Cognitive-Based Compassion Training" (formation à la compassion basée sur la cognition, en français) avait permis aux volontaires de mieux interpréter les émotions sur les visages d'inconnus.

LE CŒUR

La méditation pourrait protéger des maladies cardiaques. Selon une étude menée sur 40 personnes âgées, un stage de huit semaines de MBSR ("Mindfulness-Based Stress Reduction" ou réduction du stress basée sur la pleine conscience, en français) réduirait la concentration de protéine C réactive, un marqueur précoce du développement des maladies cardiaques.

LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Au cours de cette même étude de l'université de Californie faite sur des personnes âgées, les chercheurs ont aussi découvert que la méditation engendrait une diminution de l'expression d'un groupe de gènes entraînant les réactions inflammatoires et faisant partie de la réaction immunitaire du corps humain.

LA PRESSION ARTÉRIELLE

Au cours d'une étude au Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine à Boston, des patients qui faisaient de l'hypertension ont dû essayer à une technique de méditation quotidienne développée par le cardiologue Herbert Benson, la "relaxation réponse" (réaction de détente, en français). Après trois mois d'entraînement, 40 des 50 patients ont pu réduire leur traitement médicamenteux, leur pression artérielle ayant diminué. La pratique de cette méditation a permis au corps de produire davantage de monoxyde d'azote — un gaz qui peut élargir les vaisseaux sanguins, permettant ainsi au sang de circuler plus facilement et réduisant donc la pression nécessaire à son parcours dans le corps.