

# Méditer pour mieux se porter ?

Venue d'Orient, l'ancestrale **méditation** est une pratique religieuse ou spirituelle. Mais pas seulement. Régulièrement, les côtés positifs de cette « approche corps-esprit » sont mis en évidence, dont notamment des bienfaits sur la santé.



Lire notre [résumé](#).

**A condition d'être pratiquée régulièrement, la méditation** apporterait des résultats intéressants contre l'anxiété, la dépression, la douleur, y compris chez des personnes atteintes de maladies chroniques ou bien de cancers.

Les neurosciences, qui permettent de comparer les activités du cerveau, devraient aider à confirmer les conséquences, sur la santé ou sur le bien-être, de ces moments consacrés à essayer de se connecter à son moi profond et à trouver la sérénité.

Feu vert : la relaxation et la méditation peuvent conduire à une baisse de l'anxiété.

## Méditer: les chemins zen

Il existe **plusieurs techniques de méditation**.

En Belgique, les plus vulgarisées et les plus connues sont la méditation transcendantale et la méditation de pleine conscience. Le tai chi ou le yoga peuvent aussi y mener.

**Parvenir à se placer dans un état méditatif n'est pas si facile : cette faculté requiert de l'entraînement.**

La méditation est généralement enseignée directement à une personne ou à un groupe.

Toutes les pratiques de méditation reposent sur l'apprentissage d'une posture (lotus, demi-lotus ou autre, mais généralement avec un dos droit), un travail de respiration et une présence attentive à l'instant. Elles requièrent l'immobilité, un regard posé sans être fixé, une concentration sur son souffle, l'acceptation des pensées qui vont survenir.

Une fois les techniques acquises, il est possible de méditer seul, de préférence dans un lieu calme.

Bon à savoir : à chacun de trouver son moment idéal de méditation : le matin, elle aide à bien débuter la journée, le soir, à se débarrasser des tensions.

Feu orange : l'apprentissage de la méditation sur Internet n'est pas la voie la plus recommandée...

## **Méditation: l'éloge de la lenteur**

Lorsqu'une personne atteint un stade de méditation, son rythme cardiaque diminue, sa respiration devient plus lente, sa production de gaz carbonique baisse, sa tension musculaire décroît, ses ondes cérébrales sont ralenties.

Pendant cette période, plusieurs aires du cerveau sont activées : celles qui suscitent des émotions positives. Parallèlement, d'autres zones, liées notamment à l'agressivité, sont désactivées.

**A la recherche de la santé, du**

# plaisir ou du contrôle de soi?

De manière générale, la méditation permettrait d'acquérir une concentration et une attention plus soutenues.

Des études suggèrent également

- que la méditation améliorerait les fonctions cognitives, peut-être parce que les exercices nécessaires à la méditation ont un impact sur la plasticité du cerveau quand la pratique méditative est régulière, au moins 20 minutes plusieurs fois par semaine
- que la méditation aurait un effet positif en ralentissant le vieillissement, peut-être via une réduction du stress, de l'anxiété, des émotions négatives et des problèmes de sommeil.

Les personnes qui méditent régulièrement ressentiraient également davantage de sentiments positifs et d'empathie, ainsi que le soutient le chercheur et écrivain bouddhiste Matthieu Ricard.

L'étendue des **effets positifs de la méditation sur la santé** reste l'objet de **controverses**, notamment en raison de l'absence d'études portant sur des durées prolongées, de la difficulté de comparer les études existantes (trop différentes dans leurs approches). En outre, il est probable que des effets positifs se manifestent plus clairement chez des pratiquants de la méditation chevronnés et réguliers: or, de nombreuses études concernent des nouveaux pratiquants sur des durées de quelques semaines à quelques mois...

Selon les conclusions de certaines recherches :

- répétée au moins 1/2 heure par jour, la méditation de pleine conscience contribuerait à atténuer l'anxiété ou même certaines dépressions, ainsi que le ressenti de certaines douleurs.

Cependant, dans une étude récente, contrairement à

d'autres travaux, aucune preuve d'efficacité n'a pu être démontrée sur le stress, la qualité de vie, l'attention, le sommeil, le comportement alimentaire ou celui face au tabac, à l'alcool ou aux drogues. Un éventuel effet sur le système immunitaire reste controversé

- la méditation procurerait une amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes d'un cancer, ou des survivants d'un cancer. Certaines services d'oncologie proposent un apprentissage (8 semaines de formation) à la méditation de pleine conscience
- certaines études ont fait état d'une baisse de tension artérielle ou d'un effet préventif des troubles cardiaques chez les personnes qui méditent.

Au Canada, dans deux rapports ayant passé en revue respectivement 813 et 713 études consacrées aux mécanismes, aux effets et aux bénéfices thérapeutiques liés à la méditation, les conclusions sont unanimes : en l'état actuel des connaissances, il est impossible de statuer sur l'efficacité réelle de la méditation en matière de soins de santé. Certaines études indiquent des bénéfices, d'autres ne les confirment pas.

Quoi qu'il en soit, la pratique de la méditation n'a pas d'effets indésirables et ses adeptes en vantent les plaisirs et les bienfaits. Il n'y a donc aucune raison de ne pas tenter l'expérience, si vous êtes intéressé!

◆ La méditation est une technique qui nécessite un apprentissage et une pratique régulière.

◆ Les effets bénéfiques de la méditation sur la santé restent mal établis. Il est cependant probable qu'elle contribue à atténuer l'anxiété et certaines dépressions, ainsi que le ressenti de certaines douleurs.

◆ Les pratiquants réguliers de la méditation témoignent du bien-être et du plaisir ressentis: pourquoi ne pas tenter l'expérience?

## Mis à jour le 22/07/2021

### Quelques références

- Matthieu Ricard. « Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance », éditions NiL, 2013.
- Ospina MB, Bond K, et al. [Meditation practices for health: state of the research](#). Evid Rep Technol Assess (Full Rep). 2007(155):1-263.
- M. Goyal, S. Singh, E. Sibinga et al. [Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being. A Systematic Review and Meta-analysis](#). JAMA Intern Med. Published online January 06, 2014. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018; également sur le site de l'[Agency for Healthcare Research and Quality](#). January 2014.
- [La méditation à « haute dose » protège le cerveau du vieillissement](#) – Medscape – 8 déc 2017.