

Science et effets bénéfiques de la pleine conscience

L'ADM Association pour le Développement de la Mindfulness

De nombreuses études attestent des bénéfices des approches basées sur la Pleine Conscience sur la santé, tant dans des affections somatiques que psychiques. Leur efficacité a ainsi été établie dans la réduction des symptômes de nombreux troubles, comme le stress (dont stress post-traumatique), les douleurs chroniques, l'anxiété, la dépression, l'insomnie, les troubles alimentaires ou les addictions, ainsi qu'en prévention du burn-out.

Que dit la science sur les mécanismes en jeu ?

Les neurosciences montrent qu'à des degrés divers, pour les experts comme pour les novices, la pratique de la méditation modifie le fonctionnement et la structure du cerveau : de nouvelles connexions neuronales se créent et le volume de matière grise augmente dans certaines zones.

Cette plasticité cérébrale, mesurée grâce à l'imagerie médicale et à des enregistrements de l'activité du cerveau, se caractérise notamment par une baisse d'activité de l'amygdale (impliquée dans le traitement d'émotions comme la peur et l'anxiété) et par une activation accrue au niveau de l'insula et du cortex pré-frontal (région cérébrale impliquée dans le traitement de l'attention et les fonctions exécutives qui contrôlent le comportement). Ces effets vont dans le sens d'une meilleure régulation émotionnelle.

A lui seul, le cortex insulaire intervient dans de nombreuses fonctions de l'organisme : il participe notamment à la conscience intéroceptive, à la perception de la douleur, à la conscience des émotions et au contrôle des fonctions autonomes en modulant les systèmes nerveux sympathique et parasympathique.

La pratique méditative favorise le maintien de l'homéostasie du corps (stabilité de l'environnement interne) en activant la branche parasympathique du système nerveux autonome, parfois nommée réponse de relaxation, au détriment de la branche sympathique, celle qui s'active en réaction à un stress. En mettant en œuvre des capacités d'autorégulation naturelles, la méditation crée des conditions physiques et psychiques qui contribuent à la guérison et à une meilleure santé.

Son impact n'est pas observable que dans le cerveau. Des changements neurochimiques et d'autres d'ordre génétique sont également notables. Ainsi certaines études semblent montrer des effets positifs sur les phénomènes inflammatoires, l'immunité et le vieillissement cellulaire.

Les pratiques méditatives auraient une action sur les marqueurs physiologiques du stress. Elles auraient notamment un rôle de régulation de l'humeur et de la fonction immunitaire en impactant le niveau de certaines hormones et de neurotransmetteurs. Ainsi on observerait globalement chez les méditants une augmentation de la dopamine, de la sérotonine et des endorphines (hormones en lien avec la sensation de bien-être), et une baisse du cortisol et de la noradrénaline (en lien avec la réaction de stress).

Des études ont également mesuré une diminution des cytokines circulantes, les marqueurs de l'inflammation sécrétés par les cellules immunitaires. De plus, en influençant les enzymes régulant la lecture du génome, la pratique de la méditation diminuerait l'expression des gènes responsables des mécanismes inflammatoires. Ces modifications peuvent être perçues comme le signe d'une meilleure régulation des fonctions immunitaires avec une limitation des mécanismes pro-inflammatoires dont la chronicité peut conduire à la maladie.

La méditation participerait aussi au ralentissement du vieillissement en favorisant l'activité de la télomérase (enzyme qui contribue au rallongement de la taille des télomères, les segments d'ADN situés à l'extrémité des chromosomes et dont la longueur est corrélée au vieillissement cellulaire).

[Mindfulness et sciences](#)

Ça m'intéresse février 2023

Méditer aide notre corps à trouver son équilibre. Porter une attention bienveillante à ce qui se passe en soi mais en marche des processus physiologiques qui modifie les équilibres biochimiques du corps point la méditation a un effet prouvé sur l'état de santé globale.

Radio France

Une étude a montré que la méditation permet d'être moins stressé face à des situations anxiogènes et réduit le niveau de cortisol, l'hormone du stress. La méditation développe aussi des régions du cerveau impliquées dans la concentration, la mémoire, l'empathie et la régulation des émotions

Podcast: [Effets bénéfiques et études scientifiques](#)

Sciences et vie

Une revue systématique de la littérature scientifique met en évidence les effets bénéfiques de temps courts de pleine conscience sur un marqueur physiologique du stress. Cela plaide pour une intégration de ce type de méditation dans la vie quotidienne

[Pleine conscience et stress](#)