***LES 7 BIENFAITS DE LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE***

1. ***La méditation permet d'améliorer la plasticité du cerveau***

La méditation améliore les mécanismes par lesquels le cerveau est capable de se modifier par l'expérience. En clair, sa plasticité***.***

Pendant une grande partie du siècle dernier, l'idée selon laquelle le cerveau cessait d'évoluer une fois passé l'âge adulte, prévalait chez les scientifiques.

Mais des recherches conduites par le neuroscientifique Richard Davdison ont montré que les personnes pratiquant une activité de méditation régulière ont une activation plus intense de leur cortex préfrontal gauche que celle de leur cortex préfrontal droit ce qui leur permet de mieux contrôler leurs pensées et leur réactivé.

1. ***Elle améliore notre matière grise***

En 2005, une étude menée auprès d'américains et d'américaines pratiquant la méditation a montré qu'ils avaient des parois corticales plus épaisses que les non pratiquants. Une information qui prend tout son sens une fois que l'on sait que les parois corticales sont étroitement associées à la prise de décision, l'attention et la mémoire et que plus elles sont épaisses, plus le cerveau vieillira lentiment.

1. ***Meilleur que le sommeil ?***

Lors d'une étude, en 2006, des étudiants ont été invités à dormir, à méditer ou à regarder la télévision. On a ensuite testé leur vigilance en les invitant à appuyer sur un bouton à chaque fois qu'ils discernaient le flash d'une lumière sur un écran.

Et ô surprise, ceux qui avaient choisi la méditation s'en sont mieux sortis que les rêveurs et les zappeurs avec des résultats de plus de 10% supérieurs.

1. ***Plus efficace que les médicaments contre l'hypertension***

En 2008, le Dr Randy Zusman a demandé à 60 personnes souffrant d'hypertension artérielle d'essayer durant trois mois un programme de relaxation basée sur la méditation.

Au sortir de l'expérience de trois mois sans aucune médication complémentaire, 40 des 60 patients ont fait montre d'une baisse significative de leur pression artérielle.

Ils ont également pu réduire la consommation de certains de leurs médicaments grâce à la formation d'oxyde nitrique, qui ouvre les vaisseaux sanguins, résultant de la pratique de la relaxation.

1. ***Elle peut participer à la protection de vos télomères***

Derrière ce nom barbare se cache en réalité des sortes de petits capuchons placés à l'extrémité de tous nos chromosomes pour les protéger. Plus ils sont longs plus vous êtes susceptibles de vivre longtemps.

Or, des recherches effectuées par l'Université de Californie sous la houlette de Davis Shamatha ont montré que les personnes qui pratiquent la méditation ont une activité télomérase beaucoup plus élevée que les autres. En clair, des télomères plus longs, plus forts, plus efficaces.

1. ***Elle peut ralentir la progression du virus du VIH***

Une autre étude menée en 2008 sur des patients séropositifs a révélé qu'après s'être adonné huit semaines durant à la méditation, ces derniers n'avaient montré aucun signe de baisse de leurs lymphocytes. Dans le même temps, les patients qui n'avaient pas médité les avaient vu se réduire comme peau de chagrin.

Or lymphocytes et globules blancs sont, comme on le sait, le cerveau de notre système immunitaire et d'autant plus importants pour les personnes atteintes du VIH.

L'étude a par ailleurs démontré une hausse des niveaux de lymphocytes après chaque séance de méditation. Mais en raison de la taille réduite de l'échantillon, seulement 48 volontaires, ces résultats, aussi encourageants soient-ils, sont bien évidemment à prendre avec des pincettes. Affaire à suivre donc.

1. ***Ses propriétés anti-douleurs surpassent la morphine***

Nouvelle étude, nouveau bienfait. La Wake Forest Baptist University a constaté que la méditation pouvait réduire l'intensité de la douleur de 40% et son désagrément de 57%.

À titre d'exemple, la morphine, pourtant archi reconnue dans ce domaine, n'agit qu'à hauteur de 25%.

Comment c'est possible ? Tout simplement en agissant directement dans le cortex somatosensoriel qui est étroitement lié à la perception et au ressenti de la douleur.

Les plus pragmatiques d'entre vous diront sûrement que c'est trop beau pour être vrai. Ils n'auront pas forcément tort, puisqu'une fois encore, la faiblesse numérique de l'échantillon de personnes sur lequel l'expérience a été menée impose de ne pas tirer de conclusions définitives.