**La méditation «pleine conscience» modifie les molécules de l’inflammation**

**Une étude internationale vient d’apporter une nouvelle preuve des changements intimes (à l’échelle moléculaire) que peut induire la méditation de pleine conscience. Cette pratique pourrait être utilisée à des fins thérapeutiques contre les mécanismes inflammatoires.**

Par [Planète Santé](http://www.slate.fr/source/49059/planete-sante) | publié le 04/01/2014

C’est une nouvelle preuve des changements que la pratique de la méditation provoque au niveau moléculaire. Elle vient de nous être fournie par un groupe de six chercheurs travaillant aux universités du Wiconsin-Madison, Barcelone et Lyon. Tous tentent de comprendre par quelles voies la méditation pourrait avoir des effets bénéfiques pour la santé. Des approches similaires avaient déjà fourni des résultats positifs concernant l’hypertension artérielle [ou l’anxiété](http://www.planetesante.ch/Mag-sante/Psycho/Anxiete-severe-la-meditation-transcendantale-a-demontre-son-interet).

De l’avis de ses auteurs il s’agit ici de la première étude mettant en évidence des modifications aussi rapides de l'expression de gènes –des gènes déjà connus pour être les cibles de médicaments anti-inflammatoires et antidouleur. Ces résultats pourraient ainsi ouvrir la possibilité d’interventions non médicamenteuses des troubles inflammatoires. Les résultats sont à paraître dans la revue [Psychoneuroendocrinology](http://www.journals.elsevier.com/psychoneuroendocrinology/) (1).

MINDFULNESS : On parle ici de **méditation «pleine conscience»**. De quoi s’agit-il? «*D’une approche dans laquelle on apprend à modifier sa propre attitude face, notamment, aux symptômes de la dépression – et non d’une énième technique curative visant à éliminer ces symptômes,* [*peut-on lire par ailleurs sur planetesante.ch*](http://www.planetesante.ch/Mag-sante/Psycho/Contre-la-rechute-depressive-la-meditation-en-pleine-conscience) *(Marina Casselyn, Dr Guido Bondolfi). Dans une situation engendrant de la peine ou de la douleur, nous avons tous, d’habitude, deux types d’attitudes automatiques: soit tenter d’éviter la souffrance, soit essayer de la contrôler. Or, chez les personnes ayant déjà souffert de dépression, ces deux réactions automatiques facilitent les rechutes. Et alors, comment s’y prendre? C’est pour répondre à cette question qu’ont été développées des pratiques méditatives appliquées à des problèmes psychologiques, comme alternative aux traitements antidépresseurs de longue durée. La méthode de la pleine conscience, ou mindfulness, est un entraînement de l’esprit pour focaliser son attention, intentionnellement, sur les sensations douloureuses avec bienveillance, voire avec curiosité.*»

**Huit heures de pratique**

Les chercheurs expliquent avoir exploré quelques-uns des impacts biologiques d’une journée de huit heures de pratique intensive de cette méditation de pleine conscience. Ils l’ont fait sur un groupe de dix-neuf personnes déjà rompues à cet exercice. Ils ont fait de même sur un groupe de vingt et une personnes qui ne l’étaient pas (groupe contrôle) et qui se sont livrées à des exercices de simple relaxation. Les explorations ont porté sur l’expression de certains marqueurs des rythmes biologiques ainsi que sur l’expression de certains gènes. Ces analyses ont été faites dans des cellules du sang circulant (cellules mononuclées) qui ont été prélevées avant et après les exercices.

Après cette unique intervention de méditation les chercheurs ont détecté différentes modifications biologiques. Celles-ci portent notamment sur une réduction de l’expression des gènes directement impliqués dans les processus inflammatoires (RIPK2 et COX2). D’autres modifications sont observées concernant le maintien des concentrations sanguines en cortisol. Ces phénomènes génétiques et moléculaires ne concernaient que les personnes du premier groupe. Il s’agit là, pour les auteurs de ce travail, d’une traduction biologique des effets de la pratique de cette méditation.

**Dimension thérapeutique**

C’est aussi selon eux la première étude à démontrer des modifications aussi rapides de l'expression des gènes dans de telles circonstances. De plus, ces modifications interviennent au niveau de l’activité de gènes ciblés par les médicaments anti-inflammatoires et analgésiques. Cette forme de méditation «pleine conscience» pourrait ainsi trouver pleinement sa place en tant qu’intervention à visée thérapeutique sur les processus inflammatoires.

Pour les auteurs il est clair, au vu de ces résultats, que nos gènes sont nettement plus plastiques dans leur expression que ce que peut laisser supposer une vision traditionnelle de la machinerie génétique. Une modification volontaire de notre fonctionnement cérébral (comme cette forme de méditation) peut avoir des conséquences biologiques qui pourraient être utilisées à des fins médicales.

(1). Un résumé (en anglais) de [ce travail est disponible ici](http://www.news.wisc.edu/22370); et un [résumé plus technique ici.](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306453013004071)

***Jean-Yves Nau***

Source : http://www.slate.fr/life/81555/meditation-sante-pleine-conscience-inflammation