

# Découverte des effets de la méditation sur nos cellules

## Table des matières

1	Introduction.....	2
2	Les résultats :.....	2
3	Impacts biologiques observés :.....	3

## Introduction

Les scientifiques ne savent pas encore avec précision comment fonctionne l'effet placebo mais tous s'accordent sur la réalité des faits, **la pensée influence la matière**. Ce phénomène se produit lorsqu'un patient croit avoir un traitement et que son état commence à s'améliorer, bien qu'il ne reçoive pas réellement un médicament avec un principe actif.

Il est donc clair que l'esprit influence le corps, les cellules et la santé. La pratique de la méditation a fait ses preuves sur la gestion des émotions, la santé psychologique générale et la prévention des maladies du cœur. Voici ici une nouvelle étude qui nous prouve que la pratique de la méditation et du yoga influence les cellules et la biologie du corps.

## Les résultats :

Cette étude révèle que certains survivants du cancer, qui pratiquent régulièrement la méditation et le yoga, peuvent changer physiquement leurs cellules, même si elles ne reçoivent plus de traitement.

Cette étude a été menée par une équipe sous la direction de **Linda Carlson du Tom Baker Cancer Center en Alberta** dont les résultats ont été publiés dans la revue **Cancer**. Les participants à l'étude avaient survécu au cancer du sein au moins deux ans auparavant mais ils ressentaient encore une détresse émotionnelle considérable. Il y avait 88 participants qui ont été séparés au hasard en trois groupes, avec des échantillons de sang prélevés avant le début de l'étude de 12 semaines.

Le premier groupe est allé à des réunions hebdomadaires de 90 minutes où ils ont été dirigés vers une conscience sans jugement du moment présent et ont également pratiqué le Hatha yoga, qu'ils ont également pratiqué à la maison chaque jour pendant 45 minutes. Le deuxième groupe s'est réuni pendant 90 minutes chaque semaine pour discuter de leurs sentiments, positifs et négatifs. Le groupe témoin n'a participé qu'à un atelier de 6 heures sur les techniques de réduction du stress. Lorsque des échantillons de sang ont été prélevés à la fin de l'étude, il y avait des différences intéressantes entre les groupes.

## **Impacts biologiques observés :**

« Nous savons déjà que les interventions psychosociales comme la méditation de l'attention vous aideront à mieux se sentir mentalement mais maintenant, pour la première fois, nous avons la preuve qu'ils peuvent également influencer les aspects clés de votre biologie », a déclaré Carlson dans un communiqué de presse.

Les télomères sont des longueurs protectrices de protéines qui existent aux extrémités des chromosomes. Ceux-ci sont plus courts après la réplication et déterminent à quelle vitesse la cellule vieillit. Lorsque les télomères sont partis, le chromosome commence à se dégrader, ce qui est mauvais pour la santé de la cellule. Une fois la période d'étude terminée, les deux groupes qui ont pratiqué l'attention et ont assisté à des réunions hebdomadaires ont conservé leur longueur de télomère depuis le début de l'étude, alors que le groupe témoin qui n'a pas pratiqué ces techniques a eu des télomères plus courts.

« Il était surprenant que nous puissions voir une différence dans la longueur des télomères au cours de la période de trois mois étudiée », a poursuivi Carlson. « Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour mieux quantifier ces avantages potentiels pour la santé, mais c'est une découverte passionnante qui fournit des nouvelles encourageantes ».

Cette étude confirme que nos esprits et nos corps peuvent s'affecter, mais il n'est pas clair comment cela se produit réellement ou quels sont les facteurs qui fonctionnent actuellement ici.

Depuis plus de vingt ans que je pratique la méditation. Depuis les dernières années, je n'ai jamais autant lu de confirmations scientifiques des bienfaits de celle-ci et je me demande encore pourquoi les gens la pratique tellement peu au quotidien. Bouddha invitait ses disciples à pratiquer le doute vertueux, à trouver leur vérité, à découvrir leur propre chemin vers la libération de la souffrance.

Je peux témoigner que la méditation a changé ma vie et donné un sens profond à mon existence mais chaque personne doit la pratiquer pour en valider ses bienfaits et observer

ses propres transformations intérieures. Je vous invite à la pratiquer avec enthousiasme et à trouver votre vérité dans cette science extraordinaire de la méditation ! ☺

Martin Bilodeau