

La méditation pour vaincre la douleur !

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-11-19 21:31:02 - Vu sur pharmacie.ma

Une récente étude, publiée dans le « Journal of Neurology », révèle que la méditation de « pleine conscience » serait plus efficace qu'un placebo pour soulager les douleurs. Pour arriver à ce résultat, 75 participants volontairement brûlés à 49 °C sur une petite partie de leur peau ont été divisés en quatre groupes : pleine méditation, méditation placebo (respirer profondément pendant 20 minutes), crème analgésique placebo et groupe témoin, leur cerveau étant soumis à une IRM.

Quatre jours plus tard, le groupe ayant pratiqué la méditation de pleine conscience rapportait une baisse de la douleur de 27 %, 11 % pour ceux avec l'analgésique placebo, et 9 % pour le groupe avec la méditation placebo. Une nouvelle IRM a alors montré que la méditation de pleine conscience avait activé des zones du cerveau associées au contrôle de la douleur, contrairement aux autres solutions proposées, et par ailleurs « désactivé » le thalamus, réputé filtrer l'information sensorielle.

De là à extrapoler les effets apaisants de la méditation sur d'authentiques patients en souffrance, voilà qui laisse à méditer...

*Technique, qui consiste à concentrer pleinement son attention sur le moment présent et les émotions ressenties, peu importe le lieu et l'heure, vise bien plus qu'un simple bien-être.