La relaxation pour des gènes en bonne santé

Compte Test - 2013-05-22 20:10:00 - Vu sur pharmacie.ma

Plusieurs études ont mis en évidence l'influence bénéfique de ces séances de relaxation sur divers paramètres physiologiques, tels que la vitesse du rythme cardiaque, la pression artérielle ou la maîtrise de la respiration. Mais, des chercheurs du Massachusetts General Hospital à Boston viennent de démontrer l'effet positif des méthodes de décontraction sur l'expression génétique. Ces travaux sont publiés dans la revue Plos One.

Au cours de leur étude, les chercheurs ont observé 2 groupes de 26 individus, l'un étant constitué de novices et l'autre composé d'experts pratiquant la relaxation depuis 4 à 25 ans.

L'exercice consistait à écouter un CD de détente d'une durée de 20 minutes. Les non-initiés se sont pliés à cet exercice quotidiennement, pendant huit semaines consécutives. Durant cette période, ils ont également participé à une formation sur différentes techniques de décontraction, destinées à améliorer le lien entre le corps et l'esprit.

Les scientifiques ont prélevé des échantillons sanguins chez des patients expérimentés, en une seule prise. Dans le cas des volontaires novices, ce prélèvement a eu lieu avant et après l'écoute du CD, et ce, lors de la première puis de la dernière séance de l'expérience. Grâce à ces prélèvements de sang, les chercheurs ont pu extraire l'ADN et mesurer les taux d'expression de plusieurs gènes cibles. En d'autres termes, ils ont évalué le nombre de copies d'ARN messager issues de chacune de ces séquences de nucléotides.

Leurs résultats montrent que la relaxation influence le profil génétique. Les personnes initiées et celles ayant reçu une formation ont plus de gènes qui s'activent que les non-expérimentées. Ils sont principalement impliqués dans la gestion du stress, la production d'insuline et le métabolisme cellulaire. « Ces résultats montrent que la méditation influence directement le génome. Ils apportent une crédibilité supplémentaire aux rôles que jouent les techniques de relaxation sur la santé physique et mentale », explique l'auteur de l'étude.