

La méditation en pleine conscience aiderait à lutter contre la solitude des seniors. \*

Une étude américaine montre que la méditation "mindfulness" aiderait les seniors à lutter contre le sentiment de solitude, tout en améliorant leur santé.

L'étude publiée dans la revue *Brain, Behavior & Immunity*, montre qu'après huit semaines de méditation en pleine conscience (à raison de deux heures et demi par semaine), les sujets se sentaient moins seuls.

L'attitude de pleine conscience consiste à être là au moment présent, sans jugement, et en accueillant tout ce qui vient aussi bien de l'extérieur de soi que de l'intérieur. Cette attitude est à la base de toutes les méthodes de méditation.

40 personnes, âgées de 55 à 85 ans, ont participé à ce programme de huit semaines appelé Mindfulness-Based Stress Reduction, qui a été mise en place par Jon Kabat-Zinn de l'école de médecine de l'Université du Massachusetts.

"Nous disons toujours aux gens d'arrêter de fumer pour des raisons de santé, mais on pense rarement aux effets de la solitude sur la santé", confie le directeur de l'étude J. David Creswell, dans un communiqué daté du 24 juillet. "Nous savons que la solitude est un grand facteur de risque sur la santé et la mortalité des seniors". Et d'ajouter que l'étude montre que la méditation en pleine conscience pourrait être "un moyen prometteur pour améliorer la santé des adultes plus âgés".

Des effets prouvés sur la santé des méditants L'étude a par ailleurs montré, grâce à des échantillons de sang prélevés auprès des participants, que ce stage de méditation de huit semaines avait eu un effet sur leurs défenses immunitaires. Cette pratique a entraîné une diminution des mécanismes biologiques responsables d'une augmentation de la réponse inflammatoire du système immunitaire. Les chercheurs en ont conclu que la méditation pouvait "réduire le risque de maladie inflammatoire chez les seniors".

En plus de réduire le sentiment de solitude, des études précédentes ont montré que la méditation "mindfulness" avait des effets positifs sur le cerveau, et qu'elle pouvait être utilisée pour minimiser les risques de certaines maladies mentales.

Interview (en anglais) du directeur de l'étude: [www.youtube.com/watch?v=OWpsZvOsZDA](http://www.youtube.com/watch?v=OWpsZvOsZDA)

\* *Par leparisien.fr*