La méditation réduirait l’hypertension

Partage international nº 91 – Mars 1996

Une étude a montré l'efficacité de la Méditation transcendantale pour diminuer l'hypertension chez les Noirs américains d'un certain âge. Les résultats, équivalant à ceux obtenus habituellement par les médicaments, constituent une des meilleures preuves à ce jour des effets thérapeutiques longtemps revendiqués par la MT.

Les chercheurs ont constaté qu'une pratique biquotidienne de la MT, durant trois mois, entraînait une forte diminution de la pression systolique aussi bien que diastolique, résultats dépassant de loin ceux de deux autres techniques. Une étude exhaustive complémentaire est actuellement en cours.

La première étude, publiée dans le journal *L'Hypertension,* de l'American Heart Association, portait sur plus d'une centaine de malades, âgés de 55 à 85 ans, en traitement ambulatoire au West Oakland Health Center, Californie. Les sujets présentaient une valeur systolique moyenne de 147 mm de Hg au début de l'étude, comparée à une norme de 130 pour des personnes saines de 60 ans.

Chaque participant a suivi l'un des trois programmes : MT, relaxation musculaire progressive ou changement de mode de vie basé sur l'alimentation et l'exercice. L'impact bénéfique de la MT se révéla deux fois plus important que l'effet produit par la relaxation musculaire, qui était lui-même significatif. Les patients qui adoptaient un changement comportemental, l'alternative la plus commune aux médicaments, ne virent leur tension baisser que modestement.

Ces découvertes sont particulièrement importantes pour les Noirs américains, qui ont une hypertension de 50 % supérieure à celles des Blancs, le problème revêtant une acuité particulière avec l'âge. On estime que près de 70 % des Noirs d'un certain âge présentent de l'hypertension, ce qui les rend plus sujets aux attaques cardiaques, aux apoplexies et à d'autres malaises. Jusqu'à présent, la seule méthode connue pour obtenir un rétablissement rapide était l'administration de médicaments pouvant produire de graves effets secondaires.

Les participants qui apprirent la MT furent généralement enthousiastes à propos de cette technique et continuèrent souvent à méditer après la fin de l'étude.

« La méditation a complètement changé ma vie », a déclaré à l'*Oakland Tribune* un retraité de 62 ans, constatant que sa tension artérielle avait diminué de 14 mm de Hg et restait à des niveaux normaux. *« Je me sens détendu et en forme à tout moment de la journée. »*

Etats-Unis
Sources : D'après Brain/Mind Bulletin, E.-U.
Thématiques : Sciences et santé, spiritualité
Rubrique : Tendances