# Méditation contre troubles cardiaques

**Partage international nº 257 – Février 2010**

Il ressort d'une étude récente que les personnes souffrant de troubles cardiaques coronariens qui pratiquent la Méditation transcendantale présentent un taux de mortalité sensiblement inférieur à celui des personnes atteintes des mêmes troubles et ayant seulement modifié leur style de vie. Cette étude, menée par le Medical College du Wisconsin et l'Université Maharishi de l'Iowa (E.-U), portait sur 201 Afro-américains souffrant d'un rétrécissement des artères dans le cœur. Certains d'entre eux avaient modifié leur mode de vie, incluant changements de régime alimentaire et exercices physiques, tandis que d'autres pratiquaient la Méditation transcendantale. Après neuf ans, le groupe des méditants avait 47 % de morts, de crises et attaques cardiaques de moins que l'autre groupe. Le groupe des méditants présentait aussi une amélioration significative de la tension artérielle, et un sous-groupe ayant un niveau de stress élevé voyait diminuer de manière significative son stress psychologique. .

**Sources** : www.medicalnewstoday.com ; BBC, G.-B
**Thématiques** : Sciences et santé
**Rubrique** : Tendances