Méditation et jeunesse

Partage international n° 58 – Juin 1993

Le *Journal of Behavioral Medecine* (médecine comportementale) s'est intéressé à une hormone dont le taux dans l'organisme est corrélé avec l'âge. En effet, une étude récente a montré que les personnes qui pratiquent régulièrement la méditation ont un niveau de cette hormone *« comparable à celui de personnes non-méditantes, de 5 à 10 ans plus jeunes. »*

Cette étude portait sur la méditation Transcendentale, forme de méditation la plus fréquemment pratiquée aux États-Unis. Près de 1,2 million d'américains, soit 0,5 % de la population, la pratiquent régulièrement ; elle consiste à rester les yeux clos pendant 20 minutes chaque jour en répétant un « son sans signification » (immédiate) appelé *mantram*. L'acte de diriger l'attention sur le mantram aide à établir un état de conscience libre de pensées, sensations ou perceptions, comme l'indique le Dr Jay Glaser du Centre de santé ayurvédique Maharishi. Ce centre, situé à Lancaster dans le Massachussets, se consacre aux médecines comportementales et à la gestion du stress. L'idée derrière la méditation est d'atteindre un état mental de « vigilance paisible », totalement distinct de la contemplation religieuse et de la concentration.

Des chercheurs ont étudié le niveau de DHA, ou sulfate de déhydroépiandrostérone, hormone produite par les glandes surrénales ; c'est d'après le Dr Glaser, *« la seule substance biochimique du corps se modifiant d'une manière systématique avec l'âge. »* Le niveau de DHA culmine vers 20 à 25 ans puis décline. Les hommes qui possèdent un fort niveau de cette hormone ont moins de maladies cardio-vasculaires et coronaires que les autres, et leur taux de mortalité précoce est inférieur ; quant aux femmes, elles ont moins de cancers du sein et d'ostéoporose.

L'étude a mesuré les niveaux de DHA chez 1 675 sujets, 423 méditants et 1 252 non-méditants, de 20 à 81 ans. Le niveau de DHA s'est révélé supérieur chez les femmes méditantes pour tous les groupes d'âge, et pour tous les groupes d'hommes méditants de plus de 40 ans, à une exception près. Le Dr Glaser n'a pas constaté de différence notable chez les hommes en dessous de la quarantaine, *« probablement parce que de toute façon, ceux-ci ont des niveaux très élevés et qu'il n'y a pas beaucoup de possibilité de l'élever davantage ».*

L'étude conclue que les niveaux de l'ensemble des femmes méditantes, ainsi que celui des hommes âgés *« étaient généralement comparables à ceux des groupes de non-méditants de 5 à 10 ans plus jeunes ».* Le Dr Glaser ne considère pas que ces niveaux élevés de DHA sont entièrement dus à la méditation, car il pense que ceux qui méditent ont appris à s'organiser dans les difficultés quotidiennes avec *« plus de calme, de tolérance et moins de réaction physiologique au stress. S'ils parcourent la journée avec moins d'effort ils accumulent moins de stress »,* ajoute-t-il. *« Et qu'est-ce que l'âge sinon l'accumulation de stress ? »* Bien que l'expérience ait utilisé des sujets pratiquant la méditation Transcendantale, le Dr Glaser suppose que *« toute technique permettant d'obtenir cet état doit procurer le même effet. »*

Sources : Gannett News Service
Thématiques : Sciences et santé, spiritualité
Rubrique : Divers