

**Les bienfaits
scientifiquement démontrés
de la Méditation de pleine conscience
(Mindfulness)**

par le Dr Guillaume Rodolphe



Introduction

Parmi toutes les méthodes de gestion du stress, la méditation de pleine conscience (ou Mindfulness) est la méthode qui a fait l'objet du plus grand nombre de publications scientifiques. Ce nombre est régulièrement croissant depuis dix ans. Concrètement sur cette période, il a été multiplié par plus de 10. De moins de 20 publications annuelles référencées au début des années 2000 à plus de 200 publications internationales en 2011.

Nous pouvons en tirer deux enseignements.

D'une part, cela témoigne d'un intérêt croissant des équipes médicales et paramédicales de nombreuses régions du monde pour la méditation de pleine conscience et ses applications pratiques.

D'une part, cette pratique a été évaluée par des études rigoureuses similaires à celles que l'on réalise lors de toute recherche médicale sérieuse pour montrer les bénéfices d'un médicament ou l'apport d'une nouvelle technique diagnostique. Il s'agit d'études internationales soumises à un comité de lecture indépendant qui évalue la rigueur scientifique du protocole et la qualité des résultats obtenus. C'est un gage de qualité des études présentées ici. L'accent est volontairement mis sur des études récentes et bénéficiant du meilleur niveau de preuve scientifique. Les détails concernant la classification des différentes études selon leur niveau de preuve (* à ****) figurent en annexe.

1. Méditation de pleine conscience et dépression

Le niveau de preuve: ****

Les chiffres clés:

Il est estimé que les troubles dépressifs majeurs concernent **8 % de la population française chaque année**. Et ce nombre irait jusqu'à 19 %, soit un Français sur cinq, en considérant un ou plusieurs symptômes identifiés (comme une insomnie isolée), qui n'atteignent pas le seuil du diagnostic de dépression. **Un français sur 5 fait une véritable dépression au cours de sa vie.**

Les données scientifiques:

La méditation de pleine conscience réduit jusqu'à 50% le risque de rechute dépressive chez des patients à haut risque de récurrence...

Une méta-analyse* sur l'impact d'un programme de méditation de pleine conscience de 8 semaines (type MBCT*) chez des patients en rémission d'une dépression regroupant près de 600 patients ayant participé à six essais randomisés et contrôlés* a été publiée en 2011. Ces essais comparaient des patients participant à un groupe de méditation à des patients avec suivi habituel. Dans le groupe méditation de pleine conscience, on observe une réduction d'un tiers du nombre de rechutes d'épisodes dépressifs par rapport à un traitement conventionnel et ce chiffre atteint presque 50% chez les patients avec trois épisodes dépressifs préalables. Après un an, chez ces patients, le taux de rechute était d'environ 30% dans le groupe « méditation de pleine conscience » versus 60% dans le groupe avec suivi habituel.

...et fait au moins jeu égal avec les antidépresseurs.

Plusieurs essais randomisés* confirment qu'un programme de 8 semaines de méditation de pleine conscience a au moins une efficacité comparable à celle d'un traitement anti-dépresseur (traitement classique) chez des patients en rémission d'un épisode dépressif, autour de 30% à un an. Une étude montre en plus que les patients ayant eu au moins 3 épisodes dépressifs récidivent plus tardivement lorsqu'ils participent au groupe méditation (7 mois et demi environ) que lorsqu'ils sont traités par antidépresseurs (2 mois et demi environ). Les participants aux groupes de méditation rapportent également une meilleure qualité de vie et un meilleur bien-être physique.

Ce qu'il faut en retenir : la méditation de pleine conscience (programme MBCT) représente une alternative au classique traitement médicamenteux chez des patients atteints de dépression récurrente dans le cadre de la prévention de la rechute dépressive.

2. Méditation de pleine conscience et cancer

Le niveau de preuve****

Les chiffres clés :

L'Europe compte 2,8 millions de cas de cancer. En France, en 2011, on estime à 365 500 le nombre de nouveaux cas de cancer (207 000 hommes et 158 500 femmes). Environ 150.000 personnes en décèderaient chaque année. Le cancer du sein, cancer féminin le plus fréquent dans l'Union européenne et aux États-Unis, est également le cancer le plus fréquent en termes d'incidence chez la femme en France. Le cancer de la prostate est le cancer masculin le plus fréquent en France et dans les pays occidentaux en général. Il constitue par ailleurs la deuxième cause de décès par cancer chez l'homme. **Au-delà des thérapeutiques conventionnelles (chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie,...), la qualité de vie de ces patients est à prendre en compte en priorité notamment en ce qui concerne leur bien-être physique, psychologique, social et fonctionnel.**

Les données scientifiques :

La méditation de pleine conscience améliore le bien-être psychologique des patients atteints de cancer.

Afin d'évaluer si un programme de méditation de pleine conscience (MBSR) peut améliorer l'état psychique des patients atteints de cancer, une méta-analyse* a été publiée en 2009 regroupant 10 études, soit des essais randomisés, soit des études observationnelles. Les résultats montrent des effets significatifs sur l'amélioration de l'état psychique des patients cancéreux.

Mais les effets bénéfiques dépassent le seul cadre psychologique.

Deux revues récentes, l'une datée de 2006 (regroupant des articles de 2000 à 2005), l'autre plus importante de 2011 (regroupant des articles de 1987 à 2009) concernant surtout des femmes atteintes de cancer du sein et des hommes atteints de cancer de prostate montrent des effets bénéfiques au plan psychologique (stress perçu et anxiété notamment), mais aussi des effets importants sur les symptômes liés au stress et la perturbation de l'humeur.

Enfin, une méta-analyse publiée en 2011 a compilé près de 20 études de qualité sur le sujet en cherchant à évaluer les bienfaits d'un programme de méditation de pleine conscience (MBSR) sur la qualité de vie des patients, leur humeur et leurs symptômes liés au stress. Le programme MBSR permet au final d'améliorer fortement les symptômes liés au stress (587 patients, 15 études) et d'améliorer sensiblement l'humeur des patients, (411 patients, 10 études) et surtout leur qualité de vie évalués par des tests standardisés (248 patients, 6 études).

Les bénéfiques d'un programme MBCT ont été évalués au cours d'un essai randomisé sur plus de 100 patients atteints de cancer. Des améliorations importantes concernant l'anxiété, la réduction des signes de dépression, et une amélioration de la qualité de vie sont observées.

Enfin, un essai randomisé contrôlé récent a montré chez plus de 200 femmes atteintes de cancer du sein des améliorations significatives d'un programme MBSR sur les perturbations de l'humeur, sur l'anxiété, la dépression, la colère, la fatigue, la qualité de vie et les signes fonctionnels hormonaux tels que bouffées de chaleur, sécheresse vaginale et diminution de la libido. Les effets d'un programme de méditation de pleine conscience concerne tant l'état de bien-être physique que social, émotionnel et fonctionnel. Mais ce n'est pas tout ! L'ensemble de ces effets persiste dans le temps avec un recul de 3 mois après la fin du programme. Et avec un temps de pratique qui n'excède pas 30 mn par jour. Enfin, dernier enseignement de cette étude, plus la durée de pratique est importante, plus les effets bénéfiques mesurés sont importants.

Ce qu'il faut en retenir : la méditation de pleine conscience (programme MBSR ou MBCT) améliore de façon significative le bien-être psychologique des patients atteints de cancer, mais aussi divers symptômes liés au stress et au final leur qualité de vie.

3. Méditation de pleine conscience et stress

Le niveau de preuve***

Les chiffres clés :

Que vous soyez salarié(e) ou retraité(e), parent ou étudiant(e), le stress vous touche. En effet, en France, 4 salariés sur 10, 5 parents sur 10 et plus de 7 étudiants sur 10 se déclarent stressés ! Au total,

- un quart des Français se sentent stressés tous les jours ou presque
- la moitié connaît des problèmes de sommeil à cause du stress
- la moitié ressent une fatigue fréquente due au stress
- le premier facteur de stress est dû à un hyper-investissement émotionnel au travail, ou addiction au travail.
- un quart des personnes stressées n'en parle jamais à personne
- enfin, note optimiste, 8 français sur 10 estiment qu'il existe des solutions contre le stress.

Les données scientifiques :

La méditation de pleine conscience a une efficacité chez les personnes stressées.

Mis à part les nombreuses études qui démontrent les bienfaits d'un programme de méditation de pleine conscience (type MBSR) sur les symptômes liés au stress chez des patients (voir études précédentes), plusieurs études ont cherché à déterminer l'effet d'un tel programme chez des personnes stressées, non malades. Il s'agit d'étudiants, de professionnels de santé, de femmes enceintes,... Une méta-analyse* a été publiée en 2009 sur ce sujet en regroupant 10 études dont 7 essais randomisés contrôlés* de bonne qualité. Il existe un effet significatif d'un tel programme sur les scores de stress chez ces personnes ; cet effet est même important dans le sous-groupe d'études randomisées. Ces résultats ont été confirmés dans une étude récente réalisée auprès d'étudiants en médecine.

La méditation de pleine conscience est efficace à partir de 20 minutes par jour.

Une étude randomisée a montré une efficacité de la méditation de pleine conscience sur la réduction du stress et de l'amélioration de la qualité du sommeil chez des personnes en activité professionnelle avec un temps de pratique de seulement 20 minutes par jour effectuée sur leurs lieux de travail.

Ce qu'il faut en retenir : la méditation de pleine conscience (programme MBSR) réduit le stress perçu des patients atteints de nombreuses pathologies chroniques, mais aussi chez des personnes non malades.

4. Méditation de pleine conscience et autres pathologies/populations

Mises à part les données concernant la prévention de la rechute dépressive, l'amélioration de la qualité de vie des patients cancéreux et la réduction du stress chez des patients ou des personnes stressées, la méditation de pleine conscience a montré des bienfaits dans des domaines variés et appliqués à de nombreuses pathologies par des études scientifiques d'un niveau de preuve inférieur, soit * ou **.

Tableaux

DOMAINE SOMATIQUE

Pathologie/Population	Effets
Douleurs chroniques	Réduction des douleurs
Patients transplantés	Amélioration de l'anxiété, de la dépression, de la qualité du sommeil et de la qualité de vie.
Patients VIH +	Renforcement du système immunitaire
Patients hypertendus	Réduction de l'Hypertension artérielle
Patients atteints de fibromyalgie	Réduction des symptômes dépressifs et amélioration de la qualité de vie
Patients asthmatiques	Amélioration de la qualité de vie et réduction du stress perçu
Patients atteints de sclérose en plaques	Amélioration de la qualité de vie, réduction de la fatigue et des symptômes dépressifs
Patients atteints de colopathie fonctionnelle (syndrome intestin irritable)	Diminution des symptômes intestinaux, amélioration de la qualité de vie et réduction de l'anxiété
Patients atteints d'hémorragie cérébrale :	Réduction des symptômes dépressifs et de l'anxiété, amélioration de la qualité de vie après chirurgie
Patients atteints de psoriasis	Guérison plus rapide des poussées

DOMAINE PSYCHIQUE

Pathologie/Population	Effets
Patients présentant des troubles du sommeil	Amélioration de la qualité du sommeil
Patients avec troubles obsessionnels compulsifs	Augmentation de l'efficacité des thérapies cognitivo-comportementales
Patients avec dépendance (alcoolisme, toxicomanie,..)	Aide au sevrage
Patients avec hypochondrie	Réduction de l'anxiété, des pensées liées à la maladie et des symptômes physiques
Patients atteints d'acouphènes (bourdonnements d'oreilles)	Réduction de l'importance des acouphènes

AUTRES

Pathologie/Population	Effets
Femmes avec troubles de sexualité :	Réduction des troubles sexuels
Femmes avec hyperphagie	Réduction de la fréquence et de la sévérité des hyperphagies, réduction de l'anxiété et des symptômes de dépression
Relation parents-enfants	développement des qualités d'écoute, de la compassion et de l'acceptation sans jugement

Annexe

Recherche bibliographique

Recherche [Pubmed](#) 04/2012: “MBSR or MBCT or mindfulness meditation or mindfulness-based”

Niveau de preuve :

**** : au moins une méta-analyse avec effets concluants

*** : plusieurs essais comparatifs randomisés bien menés et concluants

* et ** : études comparatives ou études de cohorte ou un seul essai comparatif randomisé de faible puissance

Lexique

MBSR : Mindfulness-based stress reduction ou réduction du stress basée sur la pleine conscience

MBCT : Mindfulness-based cognitive therapy ou thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Méta-analyse : technique méthodologique permettant d'obtenir une synthèse quantitative des résultats d'études comparables et à les ré-analyser au moyen d'outils statistiques adéquats.

Essai contrôlé randomisé : étude expérimentale, où les patients éligibles, sélectionnés pour une intervention thérapeutique, sont répartis de manière aléatoire en 2 groupes: le premier groupe reçoit le traitement (groupe intervention), tandis que le second reçoit en général un placebo (groupe témoin). Ici, les participants au groupe intervention participent au programme de méditation de pleine conscience, alors que les participants au groupe témoin n'y participent pas.

Les sources sélectionnées

Méditation de pleine conscience et Dépression

Méta analyses et revue:

Piet J, Hougaard E. The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 2011 Aug;31(6):1032-40.

Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol.* 2010 Apr;78(2):169-83.

Fjorback LO, Arendt M, Ornbøl E, Fink P, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatr Scand.* 2011 Aug;124(2):102-19.

Essais randomisés contrôlés :

Godfrin KA, van Heeringen C. et al. The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Behav Res Ther.* 2010 Aug;48(8):738-46.

Segal ZV, Bieling P, Young T, et al. Antidepressant monotherapy vs sequential pharmacotherapy and mindfulness-based cognitive therapy, or placebo, for relapse prophylaxis in recurrent depression, *Arch Gen Psychiatry.* 2010 Dec;67 :1256-64.

Bondolfi G, Jermann F, der Linden MV, et al. Depression relapse prophylaxis with Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Replication and extension in the Swiss health care system. *J Affect Disord.* 2010 May ; 122(3): 224–231.

Autres sources:

DSM-IV-TR : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux

Inpes – Baromètre Santé 2005 – 9 mars 2006 Santé mentale : Dépression

Briffault X, Morvan Y, Guilbert P, Beck F Évaluation de la dépression dans une enquête en population générale *Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire* 2008 Sep 23 ; 35-36 : 318-321

Méditation de pleine conscience et cancer

Meta analyses et Revues :

Ledesma D, Kumano H. Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psychooncology.* 2009 Jun;18(6):571-9.

Musial F, Büssing A, Heusser P, Choi KE, Ostermann T. Mindfulness-based stress reduction for integrative cancer care: a summary of evidence *Forsch Komplementmed.* 2011;18(4):192-202.

Ott MJ, Norris RL, Bauer-Wu SM. Mindfulness meditation for oncology patients: a discussion and critical review. *Integr Cancer Ther.* 2006 Jun;5(2):98-108

Matchim Y, Armer JM, Stewart BR. Mindfulness-based stress reduction among breast cancer survivors: a literature review and discussion.. *Oncol Nurs Forum.* 2011 Mar;38(2):E61-71.

Essais randomisés contrôlés:

Foley E, Baillie A, Huxter M, Price M, Sinclair E. Mindfulness-based cognitive therapy for individuals whose lives have been affected by cancer: a randomized controlled trial. *J Consult Clin Psychol.* 2010 Feb;78(1):72-9.

Hoffman CJ, Ersser SJ, Hopkinson JB., et al. Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction in mood, breast- and endocrine-related quality of life, and well-being in stage 0 to III breast cancer: A randomized, controlled trial. *J Clin Oncology.* Published Ahead of Print on March 19, 2012 as 10.1200/JCO.2010.34.0331

Autres sources:

La situation du cancer en France en 2011. COLLECTION Rapports & synthèses. Institut national du cancer. www.e-cancer.fr

Méditation de pleine conscience et stress

Méta-analyses et revues

Chiesa A, Serretti A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *J Altern Complement Med.* 2009 May;15(5):593-600.

Essais randomisés

Warnecke E, Quinn S, Ogden K, Towle N, Nelson MR. A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels. *Med Educ.* 2011 Apr;45(4):381-8.

Klatt MD, Buckworth J, Malarkey WB. Effects of low-dose mindfulness-based stress reduction (MBSR-ld) on working adults. *Health Educ Behav.* 2009 Jun;36(3):601-14.

Autres sources :

Nouveaux chiffres sur les étudiants et le stress (Ifop, 2009)

La santé mentale des étudiants français (SMEREP, juin 2009)

Sondage Stress à l'école (CSA/Apel, avril 2009)

Enquête Meteostress / IPSOS (sept 08) sur les Français et le stress

Etude ESTIME Edition 2011

Sondage ANACT/CSA 2009 sur "Le stress au travail"

*Guillaume Rodolphe est médecin est coach professionnel. Il pratique la méditation depuis plus de 10 ans. Il instruit des groupes de méditation de pleine conscience sur Nantes. Il est membre actif de l'Association pour le Développement de la Mindfulness. Son site : <http://www.coach-meditation.com>