

## Disciplines de l'esprit et santé : y a-t-il un lien ?

Par Guillaume Rodolphe<sup>1</sup>

Les recherches actuelles sur la pleine conscience ont montré le pouvoir que représente l'entraînement intérieur pour stimuler le bien-être et transformer le corps et l'esprit. Dans les articles ci-dessous, nous pourrions les constater plus particulièrement concernant le stress, la dépression, l'accompagnement des cancers, les troubles du comportement alimentaire.

### **Les bienfaits scientifiquement démontrés de la méditation de pleine conscience**

Parmi toutes les méthodes de gestion du stress, la méditation de pleine conscience est la méthode qui a fait l'objet du plus grand nombre de publications scientifiques. Ce nombre est 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'autre part, cette pratique a été évaluée par des études rigoureuses semblables 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 (voir en fin de chapitre).

### **Méditation de pleine conscience et dépression**

#### **• Le niveau de preuve**

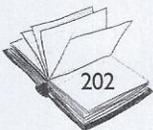
Au moins une méta-analyse avec effets concluants.

#### **• 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

---

1. Guillaume Rodolphe est médecin et coach professionnel. Il pratique la méditation depuis plus de 10 ans. Il instruit des groupes de méditation de pleine conscience à Nantes. Il est le concepteur et l'animateur d'un site dédié à la pleine conscience : <http://lapleineconscience.com>. Il est membre actif de l'Association pour le développement de la Mindfulness.



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

Une méta-analyse\* sur l'impact d'un programme de méditation de pleine conscience de huit 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 de 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.

Plusieurs essais randomisés\* confirment qu'un programme de huit semaines de méditation de pleine conscience a au moins une efficacité comparable à celle d'un traitement antidépresseur (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 trois 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 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.

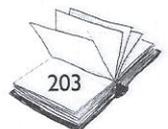
### Méditation de pleine conscience et cancer

#### • Le niveau de preuve

Au moins une méta-analyse avec effets concluants.

#### • 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. Les effets bénéfiques dépassent le seul cadre psychologique.*

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.

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 évaluée par des tests standardisés (248 patients, 6 études).

Les bénéfices 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 concernent 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 trois mois après la fin du programme. Et avec un temps de pratique qui n'excède pas 30 minutes 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 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 ainsi que leur qualité de vie.

**Méditation de pleine conscience et stress**

• *Le niveau de preuve*

Plusieurs essais comparatifs randomisés bien menés et concluants.

• *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 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 hyperinvestissement 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.

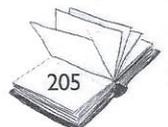
Mis à part les nombreuses études qui démontrent les bienfaits d'un programme de méditation de pleine conscience (type MBSR) sur les symptômes liés au stress chez des patients (voir études précédentes), plusieurs études ont cherché à déterminer l'effet d'un tel programme chez des personnes stressées, 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 l'amélioration de la qualité du sommeil chez des personnes en activité professionnelle avec un temps de pratique de seulement 20 minutes par jour effectué sur leur lieu de travail.

• *Ce qu'il faut 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.



### Méditation de pleine conscience et autres pathologies/populations

Mis 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 \*\*.

#### Domaine somatique

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

#### Domaine psychique

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

Autres

Pathologie/Population	Effets
Femmes avec troubles de la 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

