

La pleine conscience, anti-âge ?

GAËL CHÉTELAT, directrice de recherche à l'Inserm (Caen)

Avec l'âge, le volume du cerveau diminue, induisant un déclin des fonctions cognitives. La méditation peut-elle aider à retarder ce phénomène ? Pour le savoir, en 2017, l'équipe Inserm du Dr Gaël Chételat, spécialisée dans la maladie d'Alzheimer, a comparé le fonctionnement cérébral de 67 personnes ne pratiquant pas et de 6 « experts en méditation » âgés en moyenne de 65 ans (15 000 à 30 000 heures de méditation à leur actif), dont le moine bouddhiste Matthieu Ricard. Résultat : « Chez les méditants, les cortex frontal, cingulaire et insulaire, des régions du cerveau sensibles au vieillissement, étaient plus volumineux et mieux préservés », explique la chercheuse, qui coordonne un projet européen sur le vieillissement baptisé Silver Santé Study. Son équipe a aussi comparé le métabolisme du glucose, dont la consommation diminue au fil du temps. Les essais ont montré que celle-ci était plus élevée chez les pratiquants, signe d'un meilleur fonctionnement cérébral. « On pense que la méditation pourrait avoir un impact positif sur l'humeur, donc l'anxiété et la dépression, mais aussi sur le sommeil et le stress, des facteurs qui dégradent la qualité de vie lorsqu'on vieillit. »

