

Cancer du sein : la méditation améliore la santé des survivantes

Pour la première fois, des chercheurs ont démontré l'impact positif de la méditation et des thérapies de groupe sur la santé physique d'anciennes malades. *Par Sophie Bartczak*

Modifié le 10/11/2014 à 08:15 - Publié le 10/11/2014 à 06:10 | Le Point.fr



On connaissait les bénéfiques psychologiques de la méditation, mais, pour la première fois, des chercheurs canadiens viennent de constater un impact physique sur les cellules de survivantes du cancer du sein après seulement trois mois de pratique de méditation ou de thérapie de groupe. Plus précisément, ces pratiques semblent impacter la longueur des télomères, des composants essentiels des chromosomes, qui raccourcissent avec l'âge, l'inflammation et le stress, entraînant un risque plus élevé de maladies telles que les maladies cardiovasculaires ou certaines formes de cancer (sein, prostate, côlon, poumon...). "La différence que nous avons constatée sur la longueur des télomères des participantes en seulement trois mois nous a surpris", explique l'un des auteurs de l'étude, publiée dans le journal *Cancer*.

Cure de jeunesse avec la méditation

Quatre-vingt-huit femmes ayant survécu à un cancer du sein ont participé à l'étude. Leur âge moyen était de 55 ans, elles avaient toutes terminé leur traitement contre le cancer - généralement depuis plus de

deux ans -, mais éprouvaient encore des niveaux significatifs de stress. Les participantes du premier groupe ont suivi durant 8 semaines des sessions de 90 minutes hebdomadaires de méditation pleine conscience, avec des exercices développés sur l'attention et la conscience du moment présent dans une posture ouverte et non critique. On leur a également demandé de pratiquer la méditation et des exercices de yoga chez elles durant 45 minutes chaque jour. Les participantes du deuxième groupe se sont, quant à elles, rencontrées chaque semaine 90 minutes durant 12 semaines au côté d'une psychologue qui les a encouragées à exprimer ouvertement leurs émotions et sentiments. Enfin, les participantes du groupe témoin ont simplement assisté à un séminaire de gestion du stress de six heures.

Des analyses de sang des participantes ont été effectuées avant et après l'expérience. La longueur des télomères des femmes ayant suivi des séances de méditation ou une thérapie de groupe s'est avérée meilleure que celle dans le groupe témoin (dans celui-ci, la longueur des télomères a diminué). Ces premiers résultats encourageants viennent confirmer l'importance du mode de vie et de pensée sur le vieillissement cellulaire et la santé en général. Une précédente étude publiée dans *Lancet Oncology* avait montré comment en adoptant un mode de vie plus sain des hommes avaient réussi à augmenter de 10 % la longueur de leurs télomères en 5 ans. Le programme de cette cure de jeunesse comportait des approches à la fois corporelles et psychologiques : régime végétarien hypocalorique, exercice modéré (30 minutes par jour, 6 jours par semaine), méditation, yoga et session de soutien hebdomadaire de 60 minutes.

Le tai-chi contrecarre l'inflammation cellulaire

Introduite en milieu hospitalier il y a seulement quelques années en France, la méditation accumule les arguments en sa faveur, notamment pour les patients souffrant ou ayant souffert d'un cancer. On lui reconnaît déjà des effets sur la réduction des douleurs chroniques, l'hypertension, l'excès de cholestérol, le stress post-traumatique, la prévention des épisodes dépressifs, ainsi que sur la concentration ou la créativité. À cette liste, on serait tenté d'ajouter des vertus anti-âge... L'avenir le confirmera. La méditation au sens large englobe aussi certaines formes de mouvements comme le qi gong, la marche consciente ou le tai-chi. Les effets positifs sur la santé de ce dernier ont

fait l'objet de nombreuses publications, qui évoquent notamment un effet anti-vieillesse intéressant.

La dernière étude en date (publiée dans le *Journal of the National Cancer Institute*) suggère que le tai-chi pourrait être un remède utile contre l'inflammation chronique dont souffrent des survivantes du cancer du sein en cas d'insomnie. Les femmes qui ont traversé un cancer du sein dans les dix dernières années ont en effet trois fois plus d'insomnies que les autres, un désordre qui augmente l'inflammation, un facteur de risque de rechute du cancer et de problèmes cardiaques. "Nous avons constaté que le tai-chi contrecarre l'inflammation cellulaire, en régulant les gènes qui conduisent à l'inflammation. Le tai-chi est une méditation de mouvement, et des effets anti-inflammatoires similaires se produisent lorsque les gens pratiquent d'autres formes de méditation", explique l'un des auteurs de cette étude.

Que ce soit avec la méditation ou le tai-chi, il se pourrait bien qu'en consacrant un peu de notre temps quotidien à ces approches nous gagnions finalement des années de vie supplémentaires.