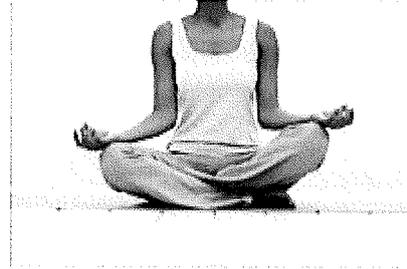




Sclérose en plaques: la méditation pour contrer la fatigue et la dépression

12 octobre 2010 – La méditation aiderait à réduire la fatigue et le risque de dépression chez les personnes atteintes de sclérose en plaques, selon un essai clinique¹ suisse.

Les chercheurs ont évalué les effets d'un programme de méditation de pleine conscience auprès de 150 patients souffrant de sclérose en plaques légère à modérément grave. Tous les participants bénéficiaient d'un traitement médical classique tandis que 76 d'entre eux participaient, en plus, à un programme de méditation de pleine conscience d'une durée de 8 semaines.



Les résultats indiquent que ceux qui pratiquaient la méditation souffraient moins de dépression comparativement à ceux qui n'en faisaient pas. Ils avaient aussi une perception plus positive de leur qualité de vie. Ces résultats étaient observables à la fin de l'essai, de même que 6 mois plus tard, bien que l'ampleur de l'effet tendait à s'estomper. L'effet bénéfique de la méditation était plus marqué chez les sujets qui montraient davantage de signes de dépression et de fatigue au départ de l'essai, soulignent les auteurs de l'étude.

La méditation de pleine conscience

L'intérêt de la méditation comme outil de bien-être et de santé a connu un essor important grâce aux travaux de Jon Kabat-Zinn qui a mis au point la méditation de pleine conscience.

Inspirée des techniques du bouddhisme zen, cette technique de méditation repose sur une conscience attentive du simple moment présent, dans une attitude d'acceptation sans jugement.

Les chercheurs rapportent également que les sujets qui méditaient disaient moins souffrir d'anxiété que ceux du groupe témoin, bien que les symptômes physiques associés à la maladie ne différaient pas entre les deux groupes.

Rappelons que la dépression et la fatigue sont étroitement associées à la sclérose en plaques et que les médicaments visant à traiter cette maladie n'ont pas d'effet notable sur ces symptômes.

Ces résultats sont publiés dans le dernier numéro de *Neurology*, le journal médical de l'American Academy of Neurology. Dans le même numéro, un article éditorial² souligne la pertinence d'interventions visant à aider les patients souffrant de la sclérose en plaques à surmonter les effets de cette maladie sur la santé mentale.

Pierre Lefrançois – PasseportSanté.net

1. Grossman P, Kappos L, *et al.* MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training: a randomized trial. *Neurology*. 2010 Sep 28;75(13):1141-9.

2. Tavee J, Stone L. Healing the mind: meditation and multiple sclerosis. *Neurology*. 2010 Sep 28;75(13):1130-1.