

La méditation pour réduire la douleur

RELAXNEWS | Une nouvelle étude vient confirmer que la méditation de pleine conscience peut réduire la douleur. Elle est même plus efficace qu'un placebo.

La méditation de pleine conscience est une technique qui consiste à focaliser pleinement son attention sur le moment présent et à analyser les sensations ressenties. Elle trouve plusieurs applications en psychologie, thérapie comportementale (réduction du stress ou des troubles de l'alimentation, prévention de la dépression), mais également en médecine.

Une équipe de chercheurs américains s'est basée sur une double approche exploitant à la fois l'évaluation de la douleur et l'imagerie cérébrale pour déterminer si la méditation en pleine conscience avait seulement un effet placebo.

ÉTUDE

Elle a sélectionné 75 volontaires bien portants et ne souffrant d'aucune douleur avant de les assigner aléatoirement à l'un des 4 groupes constitués : pleine méditation, méditation placebo, crème analgésique placebo (gelée de pétrole) et groupe témoin.

Les chercheurs ont ensuite utilisé une sonde d'injection pour chauffer à 49°C une petite partie de leur peau, soit un niveau de douleur généralement estimé très désagréable.

Les volontaires ont dû noter l'intensité de leur douleur (sensation physique) et le désagrément de leur douleur (réponse émotionnelle).

Leur activité cérébrale a été dans le même temps analysée par l'équipe via l'imagerie par résonance magnétique (IRM) avant et après l'intervention.

Leurs résultats, publiés le dans la re-

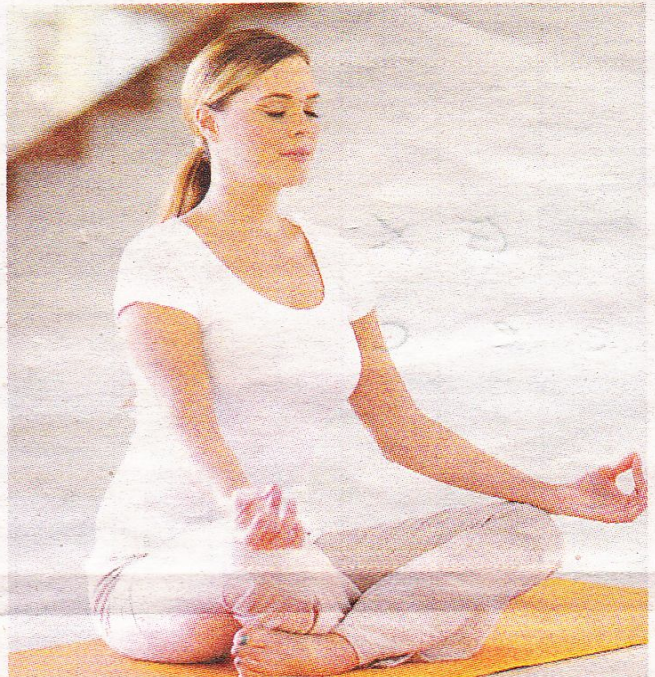


PHOTO FOTOLIA

La méditation en pleine conscience semble réduire la douleur en stimulant certaines zones cérébrales.

vue *Journal of Neuroscience* indiquent que le groupe ayant suivi la méditation de pleine conscience rapportait une baisse de la douleur de 27 % et de 44 % concernant l'aspect émotionnel lié à la douleur.

Les participants ayant reçu la crème placebo voyaient leur sensation de douleur diminuer de 11 % tandis que son aspect émotionnel n'était réduit que de 13 %.

La méditation en pleine conscience semble avoir réduit la douleur en stimulant certaines zones cérébrales (cortex orbitofrontal et cortex cingulaire antérieur) associées à l'autocontrôle de la douleur, tandis que la crème placebo l'abaissait en réduisant l'activité cérébrale des zones impliquées dans le processus de la douleur (cortex somatosensoriel secondaire).