

MEDITATION EN SANTE (2)**EDITO**

La pratique de la méditation en santé est une « mode » récente. La médiane des publications consacrées à ce thème date de 2001. « Ses promoteurs lui prêtent des vertus globales ou holistiques guérissant le corps, l'âme et l'esprit. Certains lui accordent un intérêt majeur dans le cadre des neurosciences »¹. L'utilisation des médecines complémentaires et alternatives re-monte à la nuit des temps. Faute de « preuves » d'efficacité au sens médical usuel, on ne peut nier la possibilité d'un effet placebo. Même dans cette hypothèse, c'est au médecin de veiller à ce que de faux espoirs n'induisent pas de pertes de chances ou d'effets indésirables.

La question n'est sans doute pas celle de l'intérêt – peu contestable – de la méditation en tant que telle pour un individu donné, mais de son intérêt en tant que thérapeutique de pathologies diverses.

Qu'entend on par « méditation » ? L'agence américaine AHRQ a fait une synthèse remarquable à ce sujet, avec une description complète de chacune des méthodes connues, Mantra, mindfulness, Qi Jong, Tai Chi, etc. Toutes ces formes de méditation ont en commun un contrôle de la respiration, de l'attention, de la relaxation, reposent sur un système de croyances et, notamment pour les méditations d'inspiration bouddhiste, portent sur un « ancrage » dans l'instant, « décourageant les schémas logiques et conceptuels »². Elles nécessitent toutes une longue pratique, pour en arriver enfin à « l'élimination du stress, le repos de l'âme et l'illumination de l'esprit »². Les critères d'un accès réussi à cette étape ultime sont assez mal décrits dans la littérature.

Méditation en santé. Les auteurs américains ont analysé 311 études, essentiellement réalisées chez des bien-portants, qui portent sur les effets physiologiques et neuropsychologiques de la méditation. Selon leur méta-analyse, les actions les mieux démontrées sont la réduction du rythme cardiaque, de la pression artérielle et du cholestérol, ainsi qu'une plus grande fluidité d'expression verbale après méditation. Selon certaines études avant/après, des pratiques de méditation diminuent aussi le temps de réaction visuelle et la pression intra-oculaire et améliorent la capacité respiratoire. Mais au total, la faible qualité méthodologique de ces études peut surestimer ces effets et empêche toute extrapolation, notamment du fait de l'absence habituelle de groupes contrôles. Les résultats doivent être interprétés avec prudence, d'autant que le petit nombre de publications comparatives laisse supposer l'existence de biais de publication.

Efficace ou dangereuse ? Les conclusions de ce remarquable travail reflètent surtout les incertitudes dans ce domaine. Le réel effet thérapeutique de la méditation ne peut être établi à partir des données actuelles de la littérature. Il nécessite de nouvelles recherches, portant notamment sur une claire définition de la méditation et sa déclinaison en concepts opérationnels : choix et description des interventions, contrôles possibles, populations étudiées et critères de jugement sur lesquels les études peuvent être évaluées et comparées avec la meilleure validité possible. A ce jour, rien ne permet de se prononcer objectivement sur l'intérêt des pratiques de méditation en santé. Quant aux éventuels effets indésirables, ils n'ont même pas été étudiés.

JP VALLEE

1- Nicot P, Braillon A. Méditations en santé : théorie improbable, études indigentes. Médecine. 2007;340-1.

2- AHRQ. Meditation Practices for Health: State of the Research. June 2007.

Le journal f@xé de l'UnaformeC**www.unaformec.org**

La FMC au fil de l'actualité

Prochain numéro : L'attrait pour les médecines complémentaires



261 rue de Paris
93556
Montreuil Cedex
Tél 01 43 63 80 00