

[https://www.santelog.com/news/neurologie-psychologie/vacances-ou-meditation-du-bien-etre-a-court-terme-vs-une-protection-durable-contre-le-stress\\_16243\\_lirelasuite.htm#lirelasuite](https://www.santelog.com/news/neurologie-psychologie/vacances-ou-meditation-du-bien-etre-a-court-terme-vs-une-protection-durable-contre-le-stress_16243_lirelasuite.htm#lirelasuite)  
VACANCES ou MÉDITATION ? Bien-être à court terme vs protection durable contre le stress

### **Translational Psychiatry**



Cette étude américaine révèle, à nouveau, tous les bénéfices de la méditation mais les met en perspective avec ceux des vacances. L'objectif, savoir si la méditation peut réduire et prévenir le stress -sur un plan biologique- au même titre ou mieux que des vacances ou un séjour « en villégiature » ? Les conclusions, présentées dans la revue *Translational Psychiatry* montrent une signature bien spécifique de la méditation, plus durable...mais qui peut évidemment venir se combiner à la détente des vacances. Bref, il faudrait profiter des vacances pour méditer un peu.

Les scientifiques de l'École Icahn de médecine de Mount Sinai (New York), de l'Université de Californie, San Francisco et de la Harvard Medical School ont évalué l'impact biologique de la méditation par rapport aux vacances. Les chercheurs ont examiné, précisément, l'effet de la méditation sur les profils d'expression des gènes chez 94 participantes, en bonne santé, âgées de 30 à 60 ans, dont 30 pratiquant régulièrement la méditation et 64 non régulièrement. Les participantes ont été réparties au hasard pour passer simplement 6 jours de vacances ou suivre un programme de méditation. Ce programme comportait une formation en méditation « sur un mantra », la



pratique du yoga et d'exercices de retour sur soi. L'équipe a prélevé des échantillons de sang avant et après le programme, puis 1 mois et 10 mois plus tard. Puis a examiné les changements de 20.000 gènes avant et après. Les résultats montrent que tous les groupes, débutants en méditation, expérimentés en méditation, et vacanciers présentent des changements significatifs dans certaines voies moléculaires, avec une signature biologique claire pour chaque groupe/pratique. Ces changements concernent notamment l'activité de gènes liés à la réponse au stress et à la fonction immunitaire. Les chercheurs observent que,

- les vacances ont un impact fort *et immédiat* sur les réseaux moléculaires associés au stress et aux voies immunitaires, apportent des améliorations *à court-terme* du bien-être, tel que mesuré par l'auto-évaluation de la vitalité et du sentiment de détresse,
- la retraite avec pratique de la méditation, pour des personnes qui pratiquent déjà la méditation régulièrement, est associée à l'activation de voies moléculaires caractérisées par une activité antivirale et anti-stress de *long terme*.
  - Ainsi, la signature moléculaire de la méditation, chez des personnes qui pratiquent régulièrement est bien distincte et plus durable que celles des vacances, pour des personnes qui ne pratiquent pas la méditation.

**Effets de la méditation vs vacances :** tous les groupes présentent des améliorations jusqu'à un mois après la fin du programme, mais si prendre des vacances réduit rapidement les processus biologiques liés au stress et entraîne des changements dans l'expression des gènes, la méditation réduit les symptômes de dépression et de stress bien plus durablement. *La méditation semble soutenir de manière durable notre système immunitaire, qui facilite la défense du corps contre le stress et favorise, suggèrent les auteurs, un vieillissement sain.*

**Source:** *Translational Psychiatry* (In Press) DOI: 10.1038/tp.2016.164 Meditation and vacation effects impact disease-associated molecular phenotypes via EurekaAlert (AAAS) 30-Aug-2016 [Systems biology research study reveals benefits of vacation and meditation](#)