

Alors qu'une étude de l'UCLA, publiée il y a 6 mois, montrait que la pratique d'un type de yoga incluant une brève méditation quotidienne pouvait réduire les niveaux de stress des aidants naturels de patients atteints de démence ou de maladie d'Alzheimer, de nouvelles conclusions publiées dans l'édition en ligne de la revue Psychoneuroendocrinology, montrent que cette pratique de la méditation entraîne, en fait, une réaction différente de certains gènes qui entraîne une production réduite de certaines protéines et induit ainsi cette réduction de l'inflammation et du stress.

Alors que l'étude montrait que la pratique de cette méditation (Kirtan Kriya Meditation-KKM), durant seulement 12 minutes par jour et pendant 8 semaines entraînait une diminution des mécanismes biologiques responsables d'une augmentation de la réponse inflammatoire du système immunitaire, cette nouvelle recherche menée par le Dr Helen Lavretzky, professeur de psychiatrie à l'Institut des neurosciences de l'UCLA vient d'identifier des raisons de cette réduction du stress.

Du stress d'être un aidant : Prendre soin d'un membre de sa famille, fragilisé par une démence peut être un facteur important de stress. Les aidants de patients âgés signalent régulièrement ces niveaux élevés de stress, sont sujets à la dépression, à la détresse émotionnelle, à une réduction des niveaux de satisfaction et du bien-être, d'énergie et de joie de vivre aussi. Ainsi, l'incidence et la prévalence moyenne de la dépression chez les aidants familiaux de patients atteints de démence serait proche de 50%. Les aidants naturels présentent des niveaux plus élevés des marqueurs biologiques de l'inflammation.

Les chercheurs ont suivi 45 aidants familiaux de patients atteints de démence, randomisés en 2 groupes, un groupe « méditation » qui a été formé à la pratique de ce yoga et l'a pratiqué 12 minutes par jour, pendant 8 semaines, un groupe détente, invité à se relaxer dans un endroit calme avec les yeux fermés et en écoutant de la musique de relaxation durant également, 12 minutes par jour pendant 8 semaines. Des échantillons de sang ont été prélevés au début et à la fin de l'étude.

L'analyse confirme une activité réduite des protéines directement liées à l'inflammation dans le groupe « yoga ».

Source: Psychoneuroendocrinology Available online 14 July 2012

doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.06.011 [Yogic meditation reverses NF-κB and IRF-related transcriptome dynamics in leukocytes of family dementia caregivers in a randomized controlled trial](https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.06.011)