

# Méditation, cortisol et télomères

**Stress** est, selon l'OMS, une grande pandémie du 21<sup>ème</sup> siècle.



Il va avoir un impact sur

- l'inflammation, à l'origine des maladies chroniques
- le vieillissement cellulaire
- l'immunité

## **Le Cortisol : hormone du stress**

Le cortisol est une des principales hormones appelées "hormone du stress", tout comme l'est l'adrénaline. Le rôle de ces hormones du stress est de permettre à notre organisme et à l'être humain que nous sommes de libérer rapidement les forces et l'énergie nécessaire afin de faire face à un danger.

Si le cortisol remplit des fonctions importantes et essentielles dans l'organisme, sécrété en excès, cette hormone du stress peut ainsi entraîner divers désagréments

La méditation fait baisser l'hormone du stress : le cortisol !

Une étude du projet Shamatha de l'université de Californie démontre que le fait de se concentrer sur le présent plutôt que de laisser dériver notre mental fait baisser le niveau de cortisol : l'hormone du stress.

## **Les télomères : un capuchon de protection.**

Les télomères se trouvent à l'extrémité des chromosomes et protègent notre patrimoine génétique. Avec l'âge, ils se raccourcissent, entraînant un risque accru de maladies liées au vieillissement.



Notre manière de vivre – alimentation, activité physique, réactions émotionnelles, niveau d'exposition au stress... – les influence de façon positive ou négative. Il nous appartient donc d'agir de façon concrète sur certaines de nos habitudes pour protéger nos télomères et ceux de nos enfants, et ce, dès leur plus jeune âge.

Dans une étude conjointe Elizabeth Blackburn et Elissa Epel, ont cherchées à valider l'idée selon laquelle « **plus un individu est stressé, plus l'activité de la télomérase diminue** ».

Elizabeth Blackburn a cherché à vérifier par elle-même **l'impact sur l'activité télomérique des techniques antistress, et notamment les techniques de méditation. Les résultats sont impressionnants !** Dans une première étude pilote destinée à créer un cadre pour de futures investigations, trente volontaires ont été invités à participer à une retraite de méditation de trois mois au Centre Shambhala dans le nord du Colorado. A l'issue de cette retraite, les volontaires ont vu l'activité de la **télomérase augmenter de 30%**! Elizabeth Blackburn a pu ainsi vérifier que **les personnes qui méditaient avaient les télomères plus longs que ceux du groupe de contrôle.**

Dans une autre étude menée à l'Université de Los Angeles, un groupe de trente-neuf soignants âgés en moyenne de 60 ans ont pratiqué pendant douze minutes par jour une méditation chantée, appelée Kirtan Kriya, pendant huit semaines. Les résultats ont été comparés à ceux d'un groupe de contrôle qui écoutait de la musique relaxante. Le groupe qui pratiquait la méditation a montré une amélioration des symptômes dépressifs, de la santé mentale et des fonctions cognitives par rapport au groupe de contrôle. **Le groupe qui méditait a également montré une augmentation de 43% de l'activité de la télomérase par rapport au groupe qui écoutait seulement de la musique relaxante!**

**02/11/2017**