

(Source : [La Dépêche](#))



Il serait possible de protéger la matière grise cérébrale grâce à la méditation, selon les chercheurs de l'Université de Californie, basée à Los Angeles.

Passé la vingtaine, le cerveau affiche déjà des signes de vieillissement, son volume et son poids commencent, par exemple, à diminuer.

De précédentes recherches ont démontré que chez les adeptes de la méditation, la dégradation de la substance blanche liée au vieillissement était moindre. L'équipe de chercheurs de UCLA, qui a [publié](#) ses résultats dans la revue « Frontiers in Psychology », a tenté de confirmer ces résultats.

« Nous pensions observer des effets limités à certaines régions cérébrales associées à la méditation, explique le Dr. Florian Kurth, de l'UCLA Brain Mapping Center, coauteur de l'article. **Au lieu de cela, nous avons observé un effet étendu bien au-delà de ces régions, dans tout le cerveau à vrai dire.** »

Pour les besoins de cette étude et afin de comprendre les relations entre l'âge et la matière grise, 50 participants ayant l'habitude de méditer ont été placés face à 50 novices en la

matière. Ces participants sont 28 hommes et 22 femmes âgés de 24 à 77 ans.

Dans le groupe des habitués de la méditation, l'expérience remonte en moyenne à une vingtaine d'années de pratique – les plus expérimentés s'adonnant à la discipline depuis 46 ans.

Grâce à l'IRM, les chercheurs ont surveillé l'activité du cerveau des participants. Ils ont constaté que la matière grise décline bien avec l'âge, mais de façon moindre chez ceux qui méditent.

Si ces résultats sont encourageants, les chercheurs rappellent qu'ils n'ont pu clairement établir de lien de causalité entre la pratique de la méditation et la préservation de la matière grise.

Commentaire :

Autrement dit, ils observent, mais ne comprennent pas pourquoi : peut-être devraient-ils méditer eux aussi ☐

Les études relatives aux bienfaits de la méditation sont cependant de plus en plus nombreuses et positives.

En 2012, une [étude](#) également conduite par UCLA a apporté la preuve que l'anatomie cérébrale des adeptes de la méditation était différente : **les méditants de longue date bénéficient de replis plus nombreux (« circonvolution »). Selon les chercheurs, cela permet un traitement plus rapide de l'information.**

Partager cet article :

[Facebook](#)  
[Twitter](#)  
[Google+](#)  
[Pinterest](#)

À lire également :

---



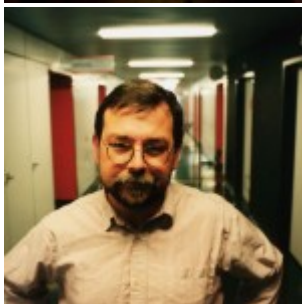
L'attitude envers le passé influence la qualité de vie et la santé



En bref - Glissement de terrain meurtrier en Ouganda



Quand l'ignorance mène à la confiance envers les gouvernements



La maltraitance dans l'enfance laisse des traces génétiques