



L'intérêt de la méditation dans la prévention et le soin des pathologies cardiovasculaires

Docteur Yasmine Lienard
Docteur Dominique Berges
Psychiatre
12 Juin 2015

Les facteurs qui favorisent les pathologies cardiovasculaires



- Le tabagisme
- L'hypertension
- L'hypercholestérolémie
- Le diabète
- Le surpoids
- La sédentarité
- L'alcool
- La génétique
- Le stress

ETUDE INTERHEART

Yusuf, Rosengren, Lancet 2004

12461 cas d'infarctus du myocarde parmi
262 centres dans 52 pays et 14637
contrôles sans pathologies cardiaques



Le stress favorise les infarctus du myocarde



- Etude INTERHEART : parmi les facteurs de risque d'infarctus du myocarde, le stress joue un rôle important
- Stress psychosocial
- Lié à un lieu de contrôle externe
- Le fait d'avoir le sentiment de subir sa vie favorise des désordres physiologiques. Il y a donc bien un lien entre maladies du cœur et qualité de vie

Rôle du stress psychosocial sur la pathologie cardiaque



- le SPS provoque des réactions **spécifiques d'ordre biologique** :
- stimulation de l'axe hypo- thalamo-hypophysaire, augmentation du cortisol, activation de l'axe sympathique
- modification de la sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline , sécrétion de nombreux neurotransmetteurs cérébraux, (neuropeptide NPY)
- Réactions biologiques qui déclenchent des phénomènes inflammatoires (augmentation des interleukines, du TNF alpha, de la CRP), modification de la coagulation, dysfonction endo- théliale, baisse de la variabilité sinusale.
- Cascade de réactions biologiques qui favorise athérome précoce et phénomènes thrombotiques aigus.



- Egalement effets **génétiques** du SPS. Dans une réaction de défense et de survie de l'espèce, le stress aigu et chronique peut provoquer des modifications épigénétiques chez les fœtus de femmes stressées.
- La pathologie cardiaque va elle même être génératrice de stress.
- Le stress diminue l'observance thérapeutique
- (Référence : **Stress psychosocial et cardiologie J.-P. Houpe AMC** pratiquen°216mars 2013 2013 Elsevier Masson SAS)

La méditation agit sur tous les facteurs favorisant



- La méditation diminue le stress et donc ses effets physiologiques
- diminue la tension artérielle
- Lieu de contrôle interne
- Modifie le comportement alimentaire (théorie de l'auto régulation de Schwartz et Shapiro) interêt pour diabète, obésité...
- Agit sur les addictions (tabac)

Trop souvent confondue avec une technique « New Age »



- Résultats fondés sur des preuves
- La MBSR utilisée dans le cadre des maladies chroniques dans les hôpitaux américains
- La pleine conscience est un protocole laïque
- Agit sur les dimensions psychologiques mais aussi physiques (synchronicité neuronale, régulation des cathécholamines, du système sympathique/arasymphatique; amélioration du système immunitaire, etc...)

Qu'est-ce que méditer?



- Entraîner la flexibilité attentionnelle
- Savoir se désengager des pensées focales et des ruminations. Or les pensées sont génératrices de stress : boucle « émotions, sensations, pensées »
- Se concentrer là où on le décide et y rester
- Accueillir tout ce qui survient dans le moment présent sans le juger
- Être attentif à l'expérience interne, notamment les signaux corporels
- Accepter ses émotions, même pénible sans « réagir » de façon impulsive