

Les adeptes de la méditation sont moins sensibles à la douleur.



(Source : <http://vulgariz.com/>)

Selon des chercheurs de l'Université de Montréal, la méditation Zen, une pratique qui peut apporter un équilibre mental, physique et émotionnel, contribue au soulagement de la douleur.

Une nouvelle étude, publiée dans la revue *Psychosomatic Medicine*, révèle que les adeptes de la méditation Zen sont moins sensibles à la douleur et ce, qu'ils soient dans un état méditatif ou non, que des personnes qui ne pratiquent pas la méditation.

Joshua A. Grant, un doctorant au Département de physiologie, a rédigé l'article en collaboration avec Pierre Rainville, professeur et chercheur à l'Université de Montréal et à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. L'étude visait avant tout à déterminer si les adeptes de la méditation avaient une perception différente de la douleur par rapport aux personnes n'ayant jamais pratiqué la méditation.

« Des études antérieures ont permis de démontrer que les patients souffrant de douleurs chroniques pouvaient bénéficier de la pratique de la méditation, mais peu de chercheurs ont étudié la résistance à la douleur chez des sujets en santé bien entraînés à cette pratique. Cette étude constitue un premier pas qui nous permettra de déterminer comment et pourquoi la méditation peut influencer la perception de la douleur », affirme M. Grant.

Soulager la douleur grâce à la méditation. Dans le cadre de l'étude, les chercheurs ont recruté treize adeptes de la méditation expérimentés ayant un minimum d'environ 1 000 heures de pratique et les ont soumis à un test de tolérance à la douleur et ils ont comparé leur réaction à la douleur à celles de treize autres sujets qui n'ont jamais pratiqué la méditation. Il s'agissait de 10 femmes et de 16 hommes âgés de 22 à 56 ans.

Le test de tolérance à la douleur était simple : une plaque chaude était pressé par intermittence sur les mollets des sujets et ce, à des températures variables. Le degré de chaleur initialement à 43 degrés Celsius était élevé graduellement pour atteindre jusqu'à 53 degrés Celsius, selon la sensibilité des sujets. Alors que plusieurs adeptes

de la méditation ont toléré la température maximale, aucun des sujets témoins n'a pu le faire.

Les chercheurs Grant et Rainville ont noté une différence marquée dans la réaction des deux groupes : **les adeptes de la méditation, même s'ils ne sont pas dans un état méditatif, ont une sensibilité à la douleur beaucoup moins élevée que les non-initiés à la pratique.** Les adeptes de la méditation Zen ont réduit la sensation de douleur grâce à une respiration plus lente, c'est-à-dire 12 respirations à la minute par rapport à 15 respirations à la minute en moyenne pour les autres participants.

« Le fait de ralentir la respiration semble certainement correspondre à une diminution de la douleur et peut influencer sur le contrôle de la douleur en relaxant le corps, affirme M. Grant. Alors que des études antérieures ont démontré que la méditation a une influence sur les aspects émotionnels de la douleur, nous avons découvert que **la sensation elle-même ainsi que la réaction émotionnelle sont différentes chez les adeptes de la méditation.** »

Le constat? **Une diminution de 18 % de la douleur chez les adeptes de la méditation.**

« Si la méditation peut modifier la réaction à la douleur chez une personne et par conséquent lui permet de diminuer la prise d'analgésique nécessaire pour soulager ses maux, ce serait un grand pas en avant ».

[Références de l'Article original et abstract :](#)

Grant J.A., Rainville P. *Pain Sensitivity and Analgesic Effects of Mindful States in Zen Meditators: A Cross-Sectional Study.* Psychosomatic Medicine 2009 Jan;71(1):106-14.

Département de physiologie, Université de Montréal, Montréal, Québec, Canada.

OBJECTIVE: To investigate pain perception and the potential analgesic effects of mindful states in experienced Zen meditators. METHODS: Highly trained Zen meditators (n = 13; >1000 hours of practice) and age/gender-matched control volunteers (n = 13) received individually adjusted thermal stimuli to elicit moderate pain on the calf. Conditions included: a) baseline-1: no task; b) concentration: attend exclusively to the calf; c) mindfulness: attend to the calf and observe, moment to moment, in a nonjudgmental manner; and d) baseline-2: no task. RESULTS: Meditators required significantly higher temperatures to elicit moderate pain (meditators: 49.9 degrees C; controls: 48.2 degrees C; p = .01). While attending "mindfully," meditators reported decreases in pain intensity whereas control subjects showed no change from baseline. The concentration condition resulted in increased pain intensity for controls but not for meditators. Changes in pain unpleasantness generally paralleled those found in pain intensity. In meditators, pain modulation correlated with slowing of the respiratory rate and with greater meditation experience. Covariance analyses indicated that mindfulness-related changes could be partially explained by changes in respiratory rates. Finally, the meditators reported higher tendencies to observe and be nonreactive of their own experience as measured on the Five Factor Mindfulness Questionnaire; these factors correlated with individual differences in respiration. CONCLUSIONS: These results indicated that Zen meditators have lower pain sensitivity and experience analgesic effects during mindful states. Results may reflect cognitive/self-regulatory skills related to the concept of mindfulness and/or altered respiratory patterns. Prospective studies investigating the effects of meditative training and respiration on pain regulation are warranted.