

FUTURA

Bien pratiquée, la méditation peut avoir un impact sur votre microbiote (La Santé Sur Écoute #25)

Podcast écrit et lu par Julie Kern

[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique lo-fi détendue.]

Inspirez... Expirez... vous êtes détendu·e·s. Je suis Julie, cheffe de rubrique santé chez Futura, et cet épisode de La Santé sur Écoute n'est pas une méditation guidée, mais porte sur cette pratique qui aurait mille et une vertus sur la santé, dont celle de faire du bien à notre microbiote. Inspirez... expirez...

[Musique lo-fi au piano.]

Méditation et microbiote intestinal. Le lien entre les deux ne saute pas forcément aux yeux. Pourtant, des chercheurs chinois ont observé une amélioration de la diversité des bactéries qui vivent dans nos intestins chez les personnes qui méditent. Alors, si vous pratiquez la méditation en amateur·ice, il y a de grandes chances que votre microbiote ne profite pas de votre pratique, puisque cette étude a été menée auprès de professionnels de ce sport mental : les moines bouddhistes tibétains !

Les bactéries présentes dans les selles de 56 moines tibétains, qui méditent au minimum 2 heures par jour, tous les jours, depuis plusieurs années, ont été analysées et comparées à celles présentes dans les selles d'un groupe témoin composé de volontaires qui ont un mode de vie proche de celui des moines, mais qui ne méditent pas.

Les analyses génétiques réalisées révèlent que les moines ont un microbiote plus diversifié que les autres. Avec un enrichissement particulier des genres *Prevotella* et *Bacteroides*, considérés tous les deux comme bénéfiques pour la santé.

[Transition musicale.]

Comme la méditation semble améliorer la composition du microbiote, les scientifiques pensent que cette pratique pourrait avoir des bénéfices plus larges sur la santé mentale et physique. En effet, le microbiote intestinal apparaît comme un élément important de notre santé. Des déséquilibres dans la flore sont souvent présents chez les personnes souffrant d'obésité, par exemple. Sans que ce facteur soit le seul déclencheur de cette maladie complexe, il semble participer à son développement.

Les bactéries intestinales communiquent aussi avec notre cerveau, par ce que les scientifiques appellent l'axe microbiote-intestin-cerveau. Les dialogues entre cerveau et les bactéries se font par l'intermédiaire de plusieurs canaux : les molécules produites par les microorganismes, le système immunitaire ou la voie neurale, qui emprunte notamment le nerf vague, impliqué dans de nombreuses fonctions parasympathiques, comme la digestion,

la régulation du rythme cardiaque ou la fonction des glandes surrénales. Bref autant de choses que notre cerveau doit gérer et dont nous n'avons même pas conscience.

[Transition musicale.]

Cet axe microbiote-intestin-cerveau est un champ de recherche encore jeune mais très prolifique, tout comme les effets de la méditation sur la santé. Elle semble avoir un impact positif sur des maladies mentales comme la dépression, l'anxiété, les syndromes de stress post-traumatique, ou encore les troubles du comportement alimentaire. Mais il faut garder en tête que, seule, la méditation ne soignera pas les maladies mentales. La plupart des résultats positifs ont été obtenus sur des formes légères à modérées de ces dernières. De plus, la méditation est souvent incluse dans un ensemble d'outils thérapeutiques utilisés par les médecins. Elle est strictement encadrée et les patients suivent un programme strict. Méditer peut soulager le stress d'une journée fatigante, calmer vos pensées trop envahissantes ou vous sortir d'une période de déprime légère. Mais si vous souffrez d'une maladie mentale plus grave, la méditation seule ne pourra peut-être pas vous soulager. Inspirez... expirez... et gardez votre santé sur écoute !

Merci d'avoir passé ce moment avec moi, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute sur votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour nous soutenir et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve la semaine prochaine pour un nouvel épisode de La Santé sur Écoute. À très vite !