

Combinaison méditation – activité physique Première étude évaluant une efficacité antidépressive

De nombreuses études précédentes ont pu établir l'amélioration de la neuroplasticité synaptique induite par la méditation d'une part, et par l'activité physique d'autre part. Concernant cette dernière, une augmentation de la neurogenèse a même pu être constatée chez les souris.

Il était donc intéressant d'évaluer la *combinaison de ces deux techniques*, qui sont maintenant régulièrement recommandés par les professionnels de santé pour traiter la dépression, en association avec les propositions classiques d'antidépresseurs et de psychothérapies.

Des chercheurs américains de l'université Rutgers, dans le New Jersey, ont suivi 22 étudiants dépressifs et 30 étudiants sains pendant 8 semaines, à raison de deux ateliers par semaine. Les ateliers comprenaient 30 minutes de méditation sur la respiration, suivis par 30 minutes de fitness.

L'étude a ainsi pu établir que les étudiants dépressifs :

- ont tous éprouvé un mieux-être : leurs symptômes dépressifs étaient réduits de 40 % ;
- ont réduit le temps passé à ruminer des situations négatives,
- se sont déclarés plus motivés et concentrés sur leur vie de manière positive.

Il est ainsi possible que méditation et activité physique aient un effet cumulatif.

Comparés aux traitements psychotropes, pas toujours indiqués en cas de dépression d'intensité *modérée*, il est donc envisageable que ces consignes simples puissent aider à lutter efficacement contre la dépression, et ce de façon assez rapide.

Source : MAP training: combining meditation and aerobic exercise reduces depression and rumination while enhancing synchronized brain activity, R L Olson and al, février 2016, Translational Psychiatry ([étude disponible en ligne](#)).