Quand la méditation prévient l'hypertrophie ventriculaire?

Par ***mogirard***
Créé le ***31/01/2020 - 08:15***

Quand la méditation prévient l'hypertrophie ventriculaire?

Vendredi, 31/01/2020 - 07:15 0 commentaire

1 avis :

zoom

Il est à présent bien établi que la pratique régulière du yoga et de la méditation peut permettre, en synergie avec une bonne hygiène de vie, de prévenir et de réduire l'incidence de plusieurs pathologies, comme l'hypertension, l'AVC ou l'infarctus.

Une nouvelle étude de l?Université internationale de Maharishi (US) vient à son tour de montrer que la pratique de la méditation contribue à prévenir chez des patients déjà atteints d?hypertension artérielle, une hypertrophie anormale du c?ur ou hypertrophie ventriculaire gauche - qui peut entraîner à terme l?insuffisance cardiaque chronique et le décès. Cette anomalie cardiaque est particulièrement prévalente chez les Afro-Américains.

Parmi les facteurs de risque connus des maladies cardiovasculaires, figure un élargissement anormal du c?ur, ou hypertrophie ventriculaire gauche, qui peut doubler le risque de crise cardiaque, d'arythmie, d'accident vasculaire cérébral (AVC), d'insuffisance cardiaque et de décès par MCV.

Cette étude montre que seulement 6 mois de pratique de méditation transcendantale permettent de maintenir la taille du c?ur à son niveau de base et de prévenir l?hypertrophie ventriculaire. Ces résultats

soulignent le potentiel des différentes thérapies de réduction du stress pour prévenir la maladie cardiaque. L?étude, menée auprès de 85 Afro-Américains souffrant d'hypertension artérielle assignés au hasard à la pratique de la méditation transcendantale ou à une éducation thérapeutique de base, en plus des soins médicaux standards, confirme - par échocardiographie - qu?un programme de 6 mois de pratique de la méditation transcendantale prévient l'élargissement du c?ur chez ces patients hypertendus.

En effet, à 6 mois, si le groupe témoin accuse une progression de près de 10 % de l'élargissement cardiaque, le groupe de méditation parvient à maintenir sa taille cardiaque de base. Les résultats suggèrent ainsi que la pratique de la méditation est une méthode non médicamenteuse et efficace à prévenir cette hypertrophie ventriculaire chez les personnes hypertendues à risque particulièrement élevé de développer une MCV. Un résultat d?autant plus intéressant que les traitements non médicamenteux ont été peu étudiés pour cette forme de maladie cardiaque, explique le Docteur Robert Schneider, auteur principal de l?étude. Alors que le stress contribue à l'élargissement cardiaque, les chercheurs avaient simplement émis l'hypothèse qu'une bonne gestion de la relation corps-esprit par la méditation serait capable de bloquer le processus de pathogenèse cardiaque. Cette hypothèse est donc vérifiée.

L'étude précise " ***Qu'en empêchant la progression de l'indice de masse du ventricule gauche, la méditation permet de réduire le risque de morbidité et de mortalité cardiovasculaires associées à l'hypertrophie ventriculaire gauche*** ». Or, chaque augmentation de 23,5 g / m2 de cet indice de masse du ventricule gauche augmente le risque de mortalité cardiovasculaire de 38 % et de mortalité toutes causes confondues de 28 %. Sur la base de ces résultats, les patients ayant médité ont réduit leur risque réduit de mortalité cardiovasculaire de 11 % et de mortalité toutes causes de 8% par rapport au groupe témoin?

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

E&D

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine AVC cerveau c?ur hypertrophie méditation MVC ventricule

---

URL source: https://www.rtflash.fr/quand-meditation-previent-l-hypertrophie-ventriculaire/article