

**Titre: La Méditation : Comment agit-elle positivement sur le cerveau et la santé ?**

Serge Alonso, ex-Chargé de recherche au CNRS  
Au Laboratoire de Biologie du Développement

L'imagerie cérébrale rend visibles les effets positifs des pratiques méditatives sur le fonctionnement du cerveau. On sait aujourd'hui que la méditation de pleine conscience améliore l'attention et nos défenses immunitaires tout en réduisant le stress, l'inflammation et le vieillissement. La méditation peut donc améliorer notre santé. Si la méditation ne guérit pas, elle agit efficacement comme un outil essentiel de prévention dans les cas de dépression par exemple. Il n'est pas nécessaire d'être religieux pour méditer et c'est devenu une activité laïque pratiquée à l'hôpital, à l'école, comme dans les entreprises et le sport. Nous verrons au cours de cet exposé comment notre cerveau est capable de se reconfigurer sous l'effet de la méditation pour apaiser nos douleurs.