

## Le bénéfice de la méditation dans la SLA

Ce résumé porte sur une étude dont le titre traduit est : « Entrainement à la méditation pour les patients atteints de sclérose latérale amyotrophique: un essai clinique randomisé ».

*Titre original : Meditation training for people with amyotrophic lateral sclerosis: a randomized clinical trial.*

*Auteurs: Pagnini F, Marconi A, Tagliaferri A, Manzoni GM, Gatto R, Fabiani V, Gragnano G, Rossi G, Volpato E, Banfi P, Palmieri A, Graziano F, Castelnovo G, Corbo M, Molinari E, Riva N, Sansone V, Lunetta C.*

*Revue: Eur J Neurol. 2017 Apr;24(4):578-586.*

A côté des études s'intéressant à l'épidémiologie, la physiopathologie ou la thérapeutique médicamenteuse dans la SLA, il existe également tout un champ de recherche étudiant les soins de support susceptibles d'améliorer la qualité de vie des patients.

La méditation en “pleine conscience” est la technique de méditation la plus communément étudiée dans les maladies chroniques. Elle a été initialement développée par un psychiatre américain, Jon Kabat-Zin. Cette technique de méditation peut être apprise grâce à un programme d'entraînement appelé MBSR pour Mindfulness Based Stress Reduction (réduction du stress par la pleine conscience). Son principe est de porter son attention sur le moment présent et accepter ses sentiments, sensations et émotions, sans jugement.

Ses bénéfices potentiels sur la qualité de vie n'avaient jamais été évalués dans la SLA.

Un essai clinique contrôlé et randomisé a été conduit par des chercheurs italiens de l'université de Milan, et qui portait à évaluer l'efficacité sur la qualité de vie d'un programme MBSR spécifiquement adapté aux patients SLA, en le comparant à une prise en charge habituelle (conseils individuels, soutien psychologique si besoin). 100 patients ont accepté de participer à cette étude et ont été suivis 1 an : 50 patients ont été assignés au programme d'entraînement (groupe expérimental) et 50 patients à la prise en charge habituelle (groupe contrôle).

Les résultats de cette étude semblent montrer que ce programme d'entraînement à la méditation de 8 semaines améliore significativement la qualité de vie des patients SLA, mesurée par l'intermédiaire de l'échelle ALSSQoL-R, par rapport à une prise en charge habituelle. Les participants à ce programme semblaient également présenter une diminution de leur niveau d'anxiété et de dépression.

Le principal biais de cette étude est l'absence de définition précise de la prise en charge du groupe contrôle et de ce qu'est une prise en charge « habituelle ».

Néanmoins, cette étude est une des premières à fournir les preuves de l'utilité d'une intervention psychologique pour améliorer la qualité de vie des patients SLA. Se pose ainsi la question de former les personnels médicaux et paramédicaux des centres SLA à la pratique et à l'enseignement de cette technique pour mieux en évaluer le potentiel.

*Résumé de l'étude rédigé par le Dr Emilien BERNARD, centre SLA de Lyon.*