

Usages contemporains de la méditation en recherche fondamentale et clinique et en milieu hospitalier

**Conférence gratuite le 25 avril 2017 de 14h00 à 17h00 ;
Amphithéâtre du Bâtiment IDEE**

(Bâtiment à gauche en sortant du CH le Vinatier par l'UHSA)

Impact des pratiques de méditation sur le cerveau et le corps

Par Antoine Lutz Antoine est un chargé de Recherche à l'INSERM au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (CRNL)



Dans la première partie de cet exposé nous présenterons comment les changements dans les états émotionnels et cognitifs induits par la pratique de méditation produisent des changements fonctionnels et structuraux dans le cerveau.

Nous aborderons surtout trois types de méditation : la méditation par attention focalisée, la surveillance ouverte (ou pleine conscience) et la compassion. Ces techniques sont aujourd'hui utilisées en milieu hospitalier notamment dans le cadre de la prévention de la rechute dans la dépression et le traitement de la douleur chronique. Dans la deuxième partie de cet exposé, nous montrerons comment ces pratiques influencent également le corps et notamment la physiologie du stress et de l'inflammation, voire le vieillissement cellulaire.

Biographie: Ses recherches portent sur l'étude des bases neurophysiologiques de la méditation et sur l'impact de ces pratiques sur l'attention, la régulation des émotions et sur la santé. Ses recherches en neurosciences portent actuellement sur la méditation pleine conscience (contrat Européen Brain&Mindfulness, 2014-2019) et sur l'impact de la méditation sur le vieillissement (Meditageing, H2020, 2016-2021, coord. Gaël Chételat).

Médecine et méditation à l'épreuve des interventions thérapeutiques basées sur la pleine conscience



Par Dr. Jean-Gerard Bloch est Rhumatologue, enseignant MBSR certifié par le Center For Mindfulness de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts à Boston USA.

Initiateur et responsable avec le Pr Gilles Bertschy chef de service de Psychiatrie au Hôpitaux Universitaires de Strasbourg depuis 2012 du Diplôme Universitaire « Médecine, méditation et neurosciences » destiné à permettre aux professionnels de santé, médecins, psychologues et chercheurs en neurosciences de faire l'expérience approfondie de la méditation et de découvrir ses fondements épistémologiques, philosophiques et scientifiques.

Il a créé et enseigne en 2014 un module de méditation dans le master II de TCC dirigé par le Pr. Patricia Tassi et en 2016 un module de méditation (30h de pratique et de cours) pour les étudiants de 3e et 4e année en Faculté de Médecine de Strasbourg.

Il s'attache à promouvoir une approche de médecine intégrative du corps-esprit avec une validation scientifique, et à susciter des recherches de biologistes et de cliniciens en lien avec la méditation.

Merci de vous inscrire auprès de sylvie.straub@ch-le-vinatier.fr