Publié sur Orthomalin (https://www.orthomalin.com)

URL source: https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/le-cerveau-aime-la-meditation

Mots-clés: méditation [2], méditer [3], méditant [4], [illegible] **Date:** Lundi 11 décembre 2017 (DTA) [5], [illegible]

Photo: [illegible]

15

[illegible]

[illegible] Alzheimer.

Ces bienfaits pourraient être liés à une réduction du stress, de la rumination mentale et des troubles du sommeil grâce à la méditation.

Néanmoins, il est encore trop tôt pour conclure sur l'effet protecteur de la méditation contre le vieillissement. «Nous devons réitérer nos résultats dans un échantillon plus large et valider l'effet de la méditation chez des personnes qui méditent moins fréquemment que les experts. (...)