Introduction :

* Beaucoup de recherche -> efficacité thérapie pleine conscience -> réduction symptôme
  + Anxiété, dépression, addiction, trouble alimentaire, douleur chronique
  + + Qualité de vie/bien être++
* Définition pleine conscience : développer conscience du moment présent avec compassion et sans jugement.
  + Exemple exercice : scan du corps, Yoga, focus assis sur la respiration
* Matière grie ++ -> Résultat imagerie cérébrale inconsistant
  + Régions différente à chaque étude
  + Caractéristique des participants, type de méditation, méthode d’analyse de donnée
* -> Hippocampe = apprentissage/mémoire + régulation d’émotion
* -> Insula = awareness
* == lien avec pleine conscience
* Neuroplasiticté
  + Entrainement -> changement d’orga cérébrale : habilité motrice (musique ou geste répété), cognitif (jeux vidéo = compétence visuo attentionnel=
  + Etude comparatrice expert/novice -> n’exclus pas la possibilité de différence pré-existante entre les deux groupe
* -> Notre étude : avant – après = comme dans le cours
* But : Trouver changement neurologique associé à la pratique de la pleine conscience

Méthode :

* 8 semaines de Mindfulness-Based Stress Reduction course (MBSR;Kabat-Zinn, 1990).
  + 14 / 14 participant groupe
  + Groupe contrôle ?
  + Pleine conscience ++, bien être ++, stress perçu –
* Comment :
  + Changement dans la concentration de matière grise
  + Analyse poussé sur l’hippocampe et l’insula
  + Analyse exploratoire sur le reste du cerveau avec le groupe contrôle

Résultat :

* Changement dans la concentration de matière grise
  + Image
    - Cerveau : p<0.01, hippocampe gauche
    - Graph : DECRIRE, mais pas significatif p=0.035
  + CCL : Confirme qu’après 8 semaine d’entrainement on a des changements significatif dans l’hippocampe gauche
  + Pas de mention de l’insula dans l’article ?
* Cerveau complet
  + GM ++ significative dans le
    - Cortex cingulaire antérieur (fig A)
    - Cervelet (fig B et C)
    - Jonction temporo-parietal gauche
    - Un peu du tronc cérébral
  + P<0.05 +
  + Pas de changement chez les contrôles grey matter pré-post
  + -> MBSR courses -> Changement structurel dans ces régions

Discussions : Review de chaque partie pour voir si c’est logique de la voir grossir et si ça a un lien avec la pleine conscience

* Hippocampe = déjà vu dans d’autre étude = régulation des émotion
  + -> Changement -> Pleine conscience = régulation d’émotion
    - Car grosse depression, post traumatique == réduction de la tailel de l’hippocampe
    - Petit hippocampte = facteur de risque pour les pathologie liée au stress
  + Impliquer dans l’augmentation du bien être
    - Hippocampe = régulation des mouvements (vitesse, force, rythme) ⬄ régule le comportement en fonction l’homéostasie.
* Cortex insulaire = conscience intéroceptive/viscéral + réponse empathique = déjà vu autre étude
  + Lien entre augmentation volume et meilleurs interception pas sur
* Jonction pariéto-temporal
  + Expérience consciente du soi, lien entre le soi et le corps
  + Problème ici = expérience hors du corps
  + Cognition sociale = inférer les désire/but/attention des autres
  + Correspond avec la méditation :
    - Boost la conscience de soi
    - Et la compassion
* Cortex cingulaire antérieur
  + Saillance des stimulus -> notamment des stimulus interne (émotionnel & autobiographique)
  + Lien avec pleine conscience = introspection/observation des « stimulus » à leur apparition
  + Activation répété -> MG ++
  + Lien avec les autre partie identifier comme formant un réseau pour le rappel des souvenir passé, réfléchir au future, imaginer le point de vue des autres
  + Pleine conscience = modification de la perception de soit = adoption d’une autre point de vue sur soit = lien avec ce réseau
* Tronc cérébrale :
  + Zone précis = système sérologique = Rôle dans beaucoup de chose
    - Fonction cognitive/affective
    - Clinique : dépression, anxiété, sommeil, circadien disorder
    - Site d’action pour les médicament antidépresseur
  + Pleine conscience = étude effet significative sur dépression, anxiété, sommeil, attention
* Limite de l’étude :
  + Pourquoi ces régions n’ont pas été trouvé dans les études précédentes ?
    - Changement structurel temporaire
    - Changement max au début de l’apprentissage
  + Programme MBSR = pas uniquement méditation & pleine conscience = + interaction de groupe, information sur gestion du stress, stretching
    - Hippocampe = mémoire -> Volume ++ = apprentissage d’autre chose
    - Pas de corrélation entre changement de volume / temps de pratique -> effet globale du programme