

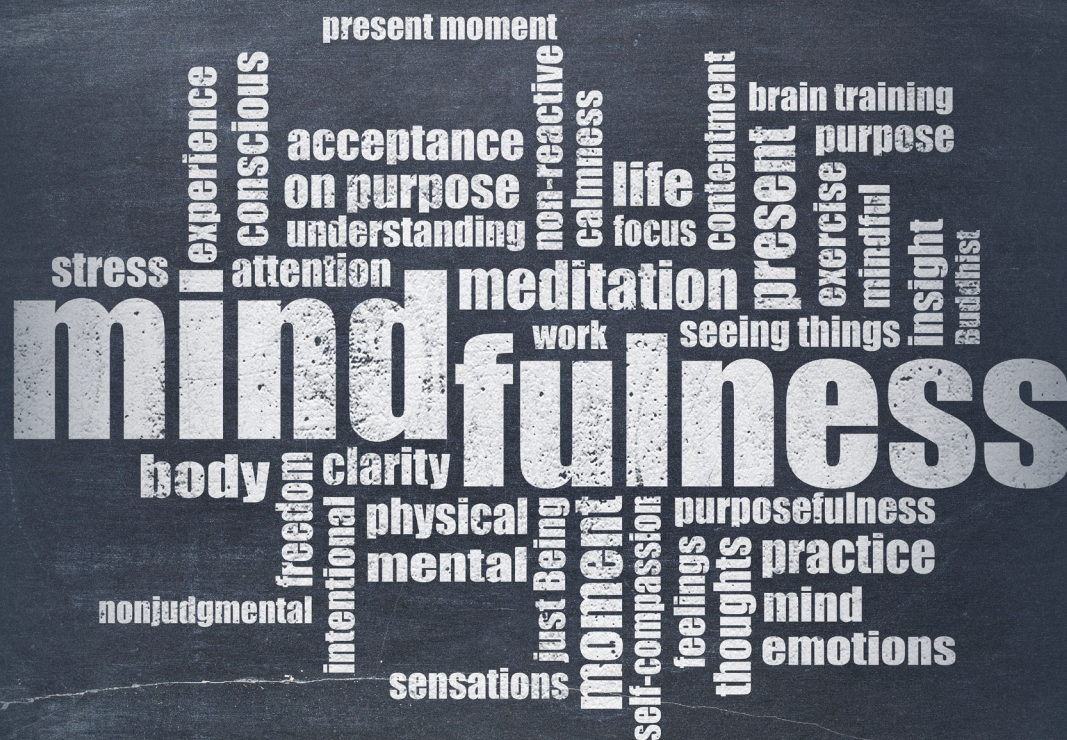


## LE LANCEMENT DES CYCLES DE PLEINE CONSCIENCE

La Fondation Mimi Ullens veut offrir le meilleur des **soins de bien-être** aux personnes atteintes de cancer. Pour ce faire, la Fondation se tient régulièrement au courant des méthodes qui ont fait leur preuve en matière de bien-être thérapeutique, et assure, le cas échéant, la formation des professionnels qui composent ses équipes.

Ce fut le cas pour la **Mindfulness ou Méditation de Pleine Conscience** (MBCT & MBSR). Valérie van Nitsen, massothérapeute dans notre centre aux Cliniques Universitaires Saint-Luc (Belgique), a suivi pendant 3 ans une formation certifiante en Mindfulness à l'Université Libre de Bruxelles. C'est ainsi que depuis le mois d'octobre 2016, la Fondation Mimi Ullens offre, en partenariat avec les Cliniques Universitaires Saint-Luc, des cycles de pleine conscience.

Discrètement mais sûrement, la Méditation de Pleine Conscience s'est imposée dans les hôpitaux américains et maintenant s'exporte chez nous. Cette technique de concentration sur le moment présent et ses sensations physiques se révèle particulièrement **efficace pour combattre l'anxiété et le stress**. Sensation de mieux-être, meilleure gestion du stress et qualité de sommeil supérieure... sont autant d'effets bénéfiques relevés par les personnes atteintes d'un cancer.



D'ailleurs, une étude pilote parue dans le *Journal of Cancer Survivorship*, démontre que la méditation pleine conscience permettrait de **limiter les effets délétères de la chimiothérapie**.

« De plus en plus de gens survivent au cancer grâce au développement de traitements ciblés et efficaces. Mais de nombreux survivants subissent les effets secondaires lourds et persistants de ces traitements », explique Shelley Johns, principale auteur de ces travaux. Cet essai clinique est le premier à évaluer l'intérêt de la méditation contre ce que les anglophones appellent le **chemo brain**.

Les chercheurs ont observé une amélioration des troubles cognitifs liés à la chimiothérapie : lors des tâches qui leur étaient présentées, les bénéficiaires de l'étude se sont montrés plus attentifs et ont commis moins d'erreurs.

« La méditation de pleine conscience permet aux survivants du cancer de mieux **gérer les troubles cognitifs liés au cancer**, qui sont rapportés par environ 35 % de cette population arrivée au bout du traitement », analyse Shelley Johns. Selon cette psychologue, la méditation améliorerait la cognition en concentrant l'attention des patients et en améliorant la gestion des sentiments et des sensations corporelles.