



Paris, le 15 septembre 2016

Seniors : une étude pour évaluer les effets de la méditation sur leur bien-être et leur santé mentale

D'ici 2050, le nombre des personnes âgées de plus de 60 ans devrait doubler selon les estimations de l'Organisation mondiale de la Santé, passant ainsi de 65 millions à 2 milliards. Les seniors représenteraient alors 22% de la population mondiale en 2050.¹ Dans ce contexte, prévenir et favoriser le « bien-vieillir » constitue un enjeu prioritaire pour nos sociétés.

C'est pour tenter de répondre à cette problématique que le programme de recherche Silver Santé Study a été lancé en janvier 2016. Ce projet européen, coordonné par Gaël Chételat à l'Inserm de Caen, vise à évaluer l'impact de la méditation sur le bien-être et la santé mentale des personnes âgées.

Un premier essai clinique sera mené dans quatre pays pour étudier les effets de la méditation chez des patients présentant un risque important de développer la maladie d'Alzheimer. Un second essai sera quant à lui mené uniquement à Caen auprès de deux groupes :

- Un groupe de méditants experts de plus de 65 ans et ayant plus de 10 000 heures de pratique, afin de déterminer les mécanismes d'action par lesquels la méditation pourrait prévenir le vieillissement,
- Un groupe de personnes âgées de plus de 65 ans, n'ayant pas de déficit cognitif. 126 participants seront suivis pendant 18 mois, répartis au hasard en trois groupes : le premier suivra un programme de méditation développé dans le cadre du projet et adapté à cette population, le second, un apprentissage de l'anglais, et le troisième groupe n'aura aucune intervention. Des examens réalisés en amont de l'étude et après les 18 mois de suivi permettront d'évaluer les effets des deux interventions mentales. Les premiers résultats de l'étude seront connus fin 2019.

Dans le cadre de ce projet de recherche, l'Inserm recherche des volontaires âgés de plus de 65 ans, basés à Caen et sa région. Des conférences d'informations se tiendront le 8 octobre, le 22 octobre et le 5 novembre 2016 au PFRS à Caen, et un formulaire de participation est disponible à l'adresse <https://silversantestudy.fr/>. Pour toute question, vous pouvez contacter l'équipe de Gaël Chételat, directrice de recherche Inserm, coordinatrice de l'étude à silversantestudy@cyceron.fr.

Contact chercheur

Gaël Chételat
Directrice de recherche Inserm
chetelat@cyceron.fr / silversantestudy@cyceron.fr

¹ Source : [OMS](#)

Téléphone portable sur demande au service de presse

Contact presse

presse@inserm.fr



Accéder à la [salle de presse de l'Inserm](#)