

Bulletin hebdomadaire de sensibilisation et d'information sur les enjeux du vieillissement et sur l'importance pour les personnes vieillissantes de demeurer actives, en santé et impliquées dans leur communauté. ***Merci de nous aider à faire connaître notre initiative en partageant dans vos organismes et vos réseaux!***



La méditation, c'est pas sorcier... et ça fait du bien !



Avez-vous déjà essayé de méditer sans y arriver, sans pouvoir arrêter vos pensées de se bousculer dans votre tête, vous arrachant sans cesse à cette paix, à ce silence intérieur que vous recherchez à atteindre? Si la réponse est oui, ne vous en faites pas, vous n'êtes pas seul.e !

La méditation peut vous amener à atteindre un sentiment de bien-être et de détente. Selon plusieurs maîtres en la matière, il n'est pas absolument nécessaire de vous asseoir par terre, en indien, sur un coussin inconfortable, pour arriver à méditer. Vous pouvez méditer en marchant, ou encore assis, simplement, dans la nature, dans un transport en commun ou

[Écrivez-nous !](#)

Partagez avec nos lectrices et lecteurs vos petits trucs et vos activités santé !

dans le confort de votre foyer. L'important est de vous donner un temps d'arrêt, un temps que vous consacrez à observer passivement ce qui vous entoure ou encore à vous tourner vers l'intérieur, de façon à créer un espace de calme et de sérénité. Plusieurs recommandent de vous concentrer sur votre respiration, de façon à atteindre graduellement un état de bien être global, où rien ne vous préoccupe, ni le passé, ni le futur, un moment que vous vivez totalement investi dans le présent, ce que l'on appelle la pleine conscience. Peu importe que ce soit pour deux minutes, cinq minutes, dix minutes ou plus; il suffit de créer en vous un espace calme, reposant, qui vous permet de vous recentrer, d'établir ou de retrouver une harmonie de corps - coeur - esprit.

Une équipe de chercheurs de l'Université Laval, formée de Sonia Goulet et de Carol Hudon, professeurs à l'École de psychologie, a identifié **cinq principaux bienfaits de la méditation pleine conscience (1)** dans le cadre d'une étude récente visant à établir les effets de la méditation pleine conscience sur les personnes à risque de développer la maladie d'Alzheimer. Ces travaux ont notamment permis de confirmer que la méditation pleine conscience permet de réduire le stress et la dépression, d'améliorer les fonctions cognitives, de renforcer la mémoire, d'influencer le syndrome métabolique et de prévenir l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

Considérant tous ses bienfaits, la méditation pleine conscience vaut certainement la peine qu'on y consacre quelques minutes par jour !

(1) [Contact - Magazine web de l'Université Laval](#)

Le projet *Actifs et en santé, partenaires de nos communautés* est une nouvelle initiative de l'Association francophone des aînés du N.-B, rendue possible grâce à l'initiative nationale *Ensemble pour le développement social des communautés francophones et acadienne du Canada*, et est financé en partie par le Gouvernement du Canada par le biais du *Programme de partenariats pour le développement social – Composante « enfants et familles »*.

Canada

Copyright © 2017 Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick, Tous droits réservés.

Le petit truc de la semaine



« Je fais du **Sorim Tai Chi** trois matins par semaine. C'est une activité qui permet au corps d'être en mouvement des pieds à la tête, qui active la mémorisation et la concentration. Les exercices sont doux mais très bons pour augmenter la souplesse. Le Tai Chi est très recommandé pour lutter contre les maladies dégénératives ou en diminuer les effets. (...) Les cours sont donnés par le grand Master Chung.»

Pour plus d'informations, composez le (506) 858-5883 ou rendez-vous au 417, rue St George à Moncton.

**Merci à
Anne-Lise Doucet
d'avoir partagé son
activité santé !**

