

# énééo FOCUS

DÉCEMBRE 2019

## La musique au service de la santé

### THÈMES

Musique

Santé

Soin

### À DÉCOUVRIR DANS CETTE ANALYSE

Si l'importance de la musique est bien comprise au niveau culturel, elle l'est moins au sujet de ses bienfaits pour notre santé. Pourtant de nombreuses études scientifiques démontrent à quel point elle peut nous être bénéfique !

### QUESTIONS POUR LANCER ET/OU PROLONGER LA RÉFLEXION

La musique adoucit-elle réellement les mœurs ?

En quoi peut-elle être bénéfique pour le corps humain ?

De la musique sera-t-elle un jour prescrite comme médicament ?

## LA MUSIQUE AU SERVICE DE LA SANTÉ

Les êtres humains sont régis par des rythmes. Ils influencent notre rythme cardiaque, la cadence de notre discours, et même lorsque nous nous endormons et nous réveillons. C'est peut-être pour cela que nous sommes si fascinés par la musique. Si ses côtés plaisant et divertissant sont une évidence, ses bienfaits pour la santé le sont moins, et pourtant...

### Quand musique rime avec mémoire

On en est désormais sûr, musique et mémoire sont liées.

Par exemple, on observe que les patients souffrants de pertes de mémoire peuvent pourtant se souvenir de musiques et de paroles de chansons spécifiques. Certains médecins utilisent d'ailleurs la musique pour aider leurs patients à se remémorer des souvenirs perdus. Certaines musiques peuvent déclencher des souvenirs particulièrement uniques - la musique écoutée lors d'une période de temps spécifique déclenchera des souvenirs de cette période. À l'instar d'une odeur, une chanson peut déclencher chez un individu une réminiscence de souvenir.

Vous voulez vous souvenir de quelque chose du passé ? Écoutez les chansons que vous avez écoutées pendant cette période, il y a de grandes chances que cela vous rafraichisse la mémoire !

La musique et ses effets sur la mémoire ont fait l'objet d'un vif débat dans le monde scientifique, mais les chercheurs ont désormais la preuve que le traitement de la musique et du langage, en particulier la mémorisation de l'information, reposent sur certains processus similaires dans cerveau. Ils ont également découvert des indices qui suggèrent que la musique que nous avons entendue à l'adolescence a un lien émotionnel plus fort avec notre cerveau que tout ce que nous allons ensuite écouter à l'âge adulte. Si cette idée de nostalgie musicale peut paraître anodine, elle l'est nettement moins si l'on cherche à comprendre les mécanismes de perte de mémoire, de certain type de démence ou encore la maladie d'Alzheimer. Le traitement et la mémorisation de la musique dans le cerveau pourrait-elle devenir la pierre de Rosette permettant de comprendre comment la mémoire peut être impactée ?

Des chercheurs du Centre médical de l'Université du Kansas<sup>1</sup> ont mené une expérience où ils ont divisé 70 adultes en bonne santé, âgés de 60 à 83 ans, en trois groupes en fonction de leur expérience musicale : aucune formation musicale, 1 à 9 ans de leçons de musique et au moins 10 ans d'étude musicale. Les participants, qui avaient une condition physique et un niveau de scolarité semblables et qui n'étaient pas atteints de la maladie d'Alzheimer, ont subi plusieurs tests cognitifs : ceux qui avaient le plus d'expérience musicale ont obtenu les meilleurs résultats aux tests d'acuité mentale, suivis de ceux qui ont moins d'études musicales et de ceux qui n'ont jamais suivi de cours de musique.

Comparativement aux non-musiciens, les personnes ayant un haut degré d'expérience musicale ont obtenu des résultats beaucoup plus élevés aux tests cognitifs, y compris ceux liés à la mémoire visuelle et spatiale, au nommage des objets et à la capacité du cerveau de s'adapter aux nouvelles informations.

<sup>1</sup> <https://music.ku.edu/music-research-institute-1>

## La musique comme alliée de l'entraînement physique

Non seulement la musique peut distraire de la "conscience corporelle", c'est-à-dire des maux et des douleurs liés à l'entraînement, mais elle a aussi un effet sur la santé. En effet, l'écoute de la musique libère des endorphines dans le cerveau. Ces endorphines procurent une sensation d'excitation accrue et, en plus d'être euphoriques, apaisent l'anxiété, soulagent la douleur et stabilisent le système immunitaire. Avec des niveaux élevés d'endorphine on remarque même que les effets négatifs dû au stress sont amoindris.

Les chercheurs ont remarqués qu'augmenter le volume de la musique à généralement pour effet d'augmenter l'effort produit pendant un exercice. Lors d'une expérience menée sur des cyclistes, on s'est aperçu qu'ils pédalaient plus fort et parcourent donc plus de distance en écoutant de la musique plus rapide que de la musique à tempo plus lent. Quand le tempo ralentissait, la cadence de pédalage ralentissait, le rythme cardiaque chutait, tout comme le kilométrage parcouru. Fait plus étonnant, les cyclistes qui participaient à l'expérience ont déclaré qu'ils n'aimaient pas la musique plus lente.

Ces mêmes chercheurs ont également observés que pour des exercices basés sur le rythme comme la course ou l'haltérophilie, la musique peut aider à réguler le rythme et à indiquer au cerveau quand le corps doit bouger. Ce signal nous aide à utiliser notre énergie de manière plus efficace et à ne pas nous épuiser trop tôt.

## La musique pour réduire le stress et atténuer l'anxiété

On sait aujourd'hui que la musique est en relation avec le système nerveux (fonction cérébrale, tension artérielle et rythme cardiaque) et le système limbique (sentiments et émotions).

Lorsque l'on joue de la musique lente, la réaction corporelle est quasi immédiate : le souffle cardiaque ralentit et la tension artérielle baisse. Cela entraîne un ralentissement de la respiration, ce qui aide à relâcher la tension dans le cou, les épaules, l'estomac et le dos. On remarque qu'écouter régulièrement de la musique lente ou apaisante peut aider le corps à se détendre, ce qui, avec le temps, signifie moins de douleur et un temps de récupération plus rapide.

La musique a un lien unique avec les émotions, et les recherches ont montré qu'elle peut être utilisée comme un outil de gestion du stress extrêmement efficace.

Tout comme l'écoute de musique lente pour calmer le corps, la musique peut aussi avoir un effet relaxant sur l'esprit. Des chercheurs de l'Université de Stanford ont découvert que l'écoute de la musique semble pouvoir modifier le fonctionnement du cerveau dans la même mesure que les médicaments.

Assisterons-nous un jour à des prescriptions médicales de musique ?

« Vous m'écoutez *Don't Stop Me Now* 3 fois par jours pendant une semaine monsieur » sera peut-être la norme dans quelques années !



Le titre *Don't Stop Me Now* de Queen est considéré, suite à une étude sur 2000 personnes, comme la chanson la plus gaie du monde !

Toujours dans l'optique d'utiliser la musique comme un outil pouvant réduire le stress, *HelpGuide.org*, une organisation à but non lucratif de santé mentale et de bien-être, encourage les individus à pratiquer un régime sonore sain. Ils suggèrent que lorsque l'on choisit des endroits pour manger, tenir des réunions d'affaires ou voir des amis, il est nécessaire d'être conscient de l'environnement sonore, y compris du niveau de bruit et du type de musique qui y est joué. Les environnements bruyants ne peuvent en effet être ignorés et peuvent contribuer à l'accumulation inconsciente de stress et de tension.

Si la notion de régime sonore est pour le moment encore méconnue, il n'est pas impossible qu'elle se popularise et qu'elle soit à l'avenir prise en considération dans des protocoles globaux de soins, notamment pour des cas de burnout.

## La musique pour améliorer le sommeil

Une étude a été menée sur 94 étudiants (âgés de 19 à 28 ans) de Pittsburg souffrant de troubles du sommeil. Les participants ont été divisés en 3 groupes. On a fait écouter au premier groupe de la musique classique à l'heure du coucher pendant 45 minutes pendant 3 semaines. Le deuxième groupe a écouté un livre audio au coucher, toujours pendant 45 minutes pendant 3 semaines. Le groupe témoin n'a bénéficié d'aucune intervention.

La qualité du sommeil et les symptômes dépressifs ont été mesurés à l'aide de l'indice de qualité du sommeil de Pittsburg et de l'inventaire de dépression de Beck, respectivement.

Les résultats ? Les participants qui écoutaient de la musique ont montré une amélioration significative de la qualité de leur sommeil et une diminution des symptômes de dépression. Aucun résultat statistiquement significatif n'a été trouvé pour le groupe ayant écouté un livre audio ou le groupe témoin.

Dans une méta-analyse de 10 études, des chercheurs ont suivi 557 participants souffrant de troubles chroniques du sommeil. Ils ont constaté que la qualité du sommeil s'améliorait considérablement avec la musique et ont conclu que la musique peut aider à améliorer la qualité du sommeil des patients souffrant de troubles du sommeil aigus et chroniques.



Ne serait-il pas plus sain de prescrire de la musique classique plutôt que des somnifères dans certains cas ? La réponse est bien évidemment positive même si il convient de rappeler que les effets de la musique seront bien évidemment moindres !

## De la musique sur ordonnance ?

Alliée de la mémoire, du corps lors de l'exercice physique, de la lutte contre le stress et du sommeil, la musique se révèle bénéfique pour la santé à bien des niveaux. Si de nombreuses études scientifiques le démontrent, elle n'est encore que peu intégrée à des protocoles de soins. Preuve en est, le statut de musicothérapeute n'existe pas en Belgique. Cette profession est reconnue et les séances sont remboursées

dans certains pays, comme la Suisse par exemple, mais chez nous, il n'y a pour le moment pas de certification universitaire. Les praticiens désirant développer cette pratique doivent donc se diriger vers des organismes privés pour se former et ils n'acquièrent une certaine reconnaissance dans la profession que par des actions de terrain.

La musique se verra-t-elle prescrite dans quelques années par des médecins généralistes. La notion de régime sonore sain se verra-t-elle popularisée ?

Autant de questions dont nous n'avons pas de réponse mais dont nous pensons qu'il est utile de s'y intéresser !

Cyril Brard

#### Pour citer cette analyse

Brard C., (2019), « La musique au service de la santé », *Énéo Focus*, 2019/18.

***Avertissement :** Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).*

*Énéo, mouvement social des aînés asbl  
Chaussée de Haecht 579 BP 40 – 1031 Schaerbeek - Belgique  
e-mail : [info@eneo.be](mailto:info@eneo.be) – tél. : 00 32 2 246 46 73*

---

En partenariat avec



Avec le soutien de