

## 9 bienfaits d'écouter la musique

Posté le : 05/09/2010 20:31

La musique, langage de l'âme, est aussi vieille que l'humanité. Ce n'est pas un secret que les gens aiment la musique. Alors que le goût de la musique diffère de personne à personne, presque tout le monde bénéficie d'un certain type de musique. Mais par l'observation commune, les médecins professionnels ont lié la musique à notre bien-être. Une étude récente conclut que l'écoute de la musique a des effets positifs sur la santé des personnes de tous âges.

La musique, comme outil de guérison a été reconnue dans les écrits de Pythagore, Aristote et Platon. Ils pensent qu'il peut influencer l'état physique, émotionnelle, le bien-être social et d'améliorer la qualité de vie. Voici les avantages et les bienfaits de la musique sur la santé expliquer en détail:

**1. Réduit la douleur:** La musique a la capacité de réduire la douleur par la libération d'endorphines qui agissent comme des analgésiques naturels. Elle peut aussi détourner la douleur et encourager la relaxation. Selon une étude publiée dans le Journal of Advanced Nursing, écouter de la musique tous les jours peut réduire la douleur chronique jusqu'à 21%. Cette étude a également constaté que les gens se sentent plus en contrôle de leur douleur lorsqu'ils entendent la musique.

**2. Réduit le stress:** le stress a été associé à de nombreuses maladies, y compris plusieurs maladies mentales chez les personnes ayant des niveaux de stress très élevés. Dans une étude réalisée, les gens qui écoutent une demi-heure de musique apaisante 2 fois par jour pendant 2 semaines, ont montré des réductions significativement plus importantes de stress et l'anxiété chez ces gens.

**3. Avantages cardiovasculaires:** Écouter de la musique apaisante permet également de réduire votre fréquence cardiaque et la pression artérielle. Elle réduit aussi le risque de problèmes de santé. Dans une nouvelle étude italienne, les chercheurs ont constaté que les personnes souffrant d'hypertension légère (pression artérielle élevée) qui ont écouté la musique classique, celtique ou indienne (raga) pour seulement 30 minutes par jour pendant un mois avaient des réductions significatives de leur tension artérielle. La bonne musique contribue à calmer les cellules et les tissus qui composent les poumons influençant la respiration du patient et la fréquence cardiaque.

**4. Stimule les cellules de cerveau:** La recherche a démontré que la musique peut stimuler les ondes cérébrales de résonner dans la synchro avec le tempo, battements plus rapides apportant une concentration plus nette et de réflexion d'alerte. D'autre part, écouter de la musique classique apaisante améliore la capacité de se concentrer pendant plus de temps et favorise le calme, état méditatif. La musique provoque un sentiment de bien-être et de la créativité, un

changement qui dure longtemps après que la musique a cessé de jouer.

**5. Augmente la performance physique:** Écouter de la musique pendant votre exercice physique peut avoir un impact considérable sur les performances de votre exercice et de l'engagement. La musique détourne l'épuisement et l'ennui. La musique peut aussi agir comme un stimulant qui peut augmenter vos performances. La respiration et le rythme cardiaque sont augmentés, passant de la musique qui peut vous aider à intensifier votre entraînement. Selon une étude menée en 2005, écouter de la musique tout en exerçant stimule la perte de poids des participants et a contribué à rester cohérent.

**6. Promouvoir un profond sommeil:** La musique douce pendant le sommeil est efficace pour bien dormir. Le sommeil met votre corps en bonne santé car il enlève les effets du stress, la dépression et l'anxiété d'une personne.

**7. Augmente l'optimisme:** la dépression mène à la faiblesse, des maux de tête, confusion et perte de concentration. La musique peut aussi être utilisée pour réaliser un état d'esprit plus positif, aidant à éloigner la dépression. La bonne musique nous aide à se souvenir des moments heureux ou des bons jours de notre passé. Elle augmente aussi l'estime et la confiance en soi.

**8. Aide au cancer:** La recherche suggère que la musique peut offrir un certain nombre d'avantages pour les personnes qui ont le cancer. La musique réduit l'anxiété chez les patients recevant une radiothérapie, ainsi apaise les nausées et les vomissements associés à la chimiothérapie à haute dose.

**9. Aide à se socialiser:** La musique est un excellent moyen pour se retrouver avec des gens qui partagent une même passion. Elle vous aide à rencontrer de nouvelles personnes, de se socialiser et de vous donner un sentiment d'appartenance.

La musique fait des merveilles et est fondamentale pour un être humain. Donc intégrer la musique comme une partie de votre style de vie et de sentir la différence.

Vu sur [http://www.casafree.com/modules/newbb/viewtopic.php?topic\\_id=43364](http://www.casafree.com/modules/newbb/viewtopic.php?topic_id=43364)

---

## La musique qui guérit

### LA SANTÉ, LA MUSIQUE ET LA VOIX... DE NOLWENN

Il y a déjà longtemps que la musique est utilisée à des fins thérapeutiques. Un des grands pionniers en ce domaine fut le regretté Dr Alfred Tomatis (1920-2001), que j'ai eu l'avantage de connaître et qui fut le père de la méthode APP (Audio-Psycho-Phonologie), plus connue sous le nom de «Méthode Tomatis». Alfred Tomatis était un homme hors du commun, passionné par ses travaux, et qui s'était entraîné à ne dormir que 4 heures par nuit. Il

affirmait que cette durée de sommeil était parfaitement suffisante pour qu'un organisme humain récupère toutes ses capacités. C'était sans doute vrai pour lui, mais pas nécessairement pour tout le monde. Chaque individu a ses propres normes. Personnellement, je m'accommode aisément de 5 heures de sommeil nocturne en y ajoutant une sieste. Mais si je descends au-dessous de 5 heures, je ne suis plus en excellente forme. Il est en tout cas exact que, passé l'âge de 60 ans, la plupart des gens se couchent beaucoup trop tôt et deviennent de faux insomniaques, voulant imposer à leur corps plus de sommeil qu'il n'en demande. (De ce point de vue, on peut dire que les maisons de retraite sont gérées en dépit du bon sens. Le repas du soir y est servi beaucoup trop tôt, les pensionnaires y sont mis au lit trop en avance sur leur endormissement naturel et, comble de l'aberration, on leur impose souvent des somnifères pour éviter qu'ils ne s'éveillent au milieu de la nuit.)

Alfred Tomatis publia une quinzaine d'ouvrages concernant les rapports de l'oreille et de la voix et sa méthode est appliquée dans plus de 600 établissements dans le monde. Il accordait une importance toute particulière à la musique de Mozart, qu'il considérait comme la mieux capable de favoriser l'harmonisation des fonctions organiques, et recommandait son écoute fréquente aux femmes enceintes. Il accordait une grande attention aux effets des sonorités entendues par la future maman durant le développement de l'embryon, et a traité cette question dans ses ouvrages *La Nuit Utérine* (Editions Stock, 1981) et *Neuf mois au Paradis* (Ergo Press, 1989). Il jugeait également très importante la perception de la voix maternelle par le bébé en gestation.

C'est le 21 décembre 2002, soit un peu plus d'une année après le décès d'Alfred Tomatis, que la chanteuse Nolwenn Leroy gagna le concours télévisé de la Star Academy, qui allait lui ouvrir la belle carrière que l'on sait. Mais ce que l'on sait moins, c'est que des spécialistes de la méthode Tomatis découvrirent que les sonorités vocales de Nolwenn pouvaient avoir des effets thérapeutiques comparables, voire supérieurs, à ceux qu'ils obtenaient avec la musique de Mozart. Personnellement, dès que j'entendis chanter Nolwenn Leroy, je pressentis en elle autre chose qu'un talent artistique évident, et plutôt cette force singulière qui jaillit des profondeurs d'un être et le transcende, en fait soudain le messager d'un mystérieux influx cosmique qui, par le truchement d'une vibration vocale particulière, est capable de relier l'être humain aux sources même de la vie. Et si la France n'a jamais manqué de chanteuses de talent, il me semble que seule Edith Piaf avait pu jusqu'ici nous offrir ce don incomparable, et qui dépasse l'imagination, d'une puissance de la nature surgissant d'un être en apparence fragile. Je pense toutefois que Nolwenn n'a pas encore trouvé le répertoire qui lui permettrait d'exprimer toute cette puissance. Ses dernières chansons bretonnes, si agréables qu'elles puissent être, ne sont certainement pas le véhicule convenant à l'expression de sa nature profonde et qui soit capable de susciter dans le public les émotions bouleversantes qu'il trouvait à l'écoute d'Edith Piaf. Certes, ces deux personnalités de chanteuses sont fort différentes à maints égards, mais celle de Nolwenn ne pourra se révéler vraiment, je crois, que lorsqu'elle aura trouvé les auteurs et compositeurs capables de lui offrir des oeuvres dignes d'elle.

### **La voix de Nolwenn guérit !**

Quoi qu'il en soit, le docteur américain Frederick R. Carrick, spécialiste reconnu en neurochirurgie, travaillant sur le coma, a découvert que la voix de Nolwenn avait des effets très bénéfiques sur ses patients et il a remplacé Mozart en musicothérapie par la voix de notre chanteuse ! Il faut savoir que la musique de Mozart est largement utilisée dans beaucoup de pays pour ses excellents effets dans de nombreuses pathologies nerveuses et psychiques. Et le

Dr Carrick découvrit que la voix de Nolwenn Leroy avait un effet encore supérieur à la musique de Mozart. C'est ce qu'il déclara un jour dans une émission de la chaîne de télévision américaine TBN (50 millions de téléspectateurs), ce qui provoqua aussitôt, on le devine, un boom sur les ventes du premier album de Nolwenn, tandis que la chaîne recevait des centaines de milliers d'appels et d'e-mails à son sujet.

Le Dr Carrick a d'ailleurs fait école, puisqu'il y aurait selon lui plus de 340 praticiens qui utilisent l'album de Nolwenn pour des thérapies de lésions cérébrales et les résultats seraient statistiquement meilleurs que tout ce qui a pu être constaté jusqu'à présent ! Un autre médecin, le Dr Tedd, neurochirurgien très réputé aux Etats-Unis, étudie les répercussions de la musique sur le cerveau. Il a fait des expériences avec la voix de Nolwenn. Et il lui a écrit : « *J'ai utilisé ta musique dans la thérapie des patients sévèrement handicapés en même temps que pour d'autres applications médicales – le résultat a été miraculeux et tellement différent des autres domaines d'application. (...) J'utilise ton CD en même temps que d'autres traitements médicaux et nous avons été surpris par les conséquences phénoménales qu'il avait. (...) Je peux te dire que ta voix est totalement différente de toutes les autres et que les effets sur les fonctions du cerveau sont incroyables. En plus, je l'aime beaucoup et les autres médecins sont également tombés sous ton charme (et ils ne parlent même pas français !)* »

Au cours de l'interview donné à la télévision, le Dr Tedd déclara notamment : « *Ce qui est intéressant, c'est que cette chanteuse est française, et en ce qui concerne les gens pour qui j'ai utilisé ce CD – je l'ai fait en Chine, en Corée ou aux Etats Unis, ils ne comprenaient pas les paroles – ce n'est pas comme s'ils écoutaient un hymne national ou une chanson très populaire qui en général font monter l'adrénaline, parce qu'ils connaissent la chanson. Quand on ne connaît pas les paroles, c'est forcément la voix qui fait tout changer. C'est la beauté de cette expérience, et quand je faisais mes démonstrations, les autres médecins souhaitaient également l'entendre.* »

Je regrette pour ma part que des médecins français spécialistes des lésions cérébrales n'aient pas tenté de poursuivre des recherches thérapeutiques par la musique ou la voix. Il est vrai que la médecine officielle française est une des plus sclérosées de la planète, contrairement à ce que pense le bon peuple télémanipulé. Alfred Tomatis a compté parmi ses patients la Calas, Romy Schneider et Gérard Depardieu. Vous trouverez sur Internet une très intéressante interview de ce dernier, expliquant comment le Dr Tomatis lui a permis de développer ses facultés d'expression. Notons que le Dr Tomatis démissionna en 1976 de l'Ordre des médecins, n'anticipant que de très peu sa radiation de l'Ordre, qui n'appréciait guère ses méthodes. Et il fut condamné en 1993 pour «exercice illégal de la médecine». Eh oui, ça fonctionne ainsi dans notre belle démocratie : Un médecin dérange parce qu'il explore des sentiers non battus. Alors, l'Ordre des médecins, tribunal d'exception créé jadis par Philippe Pétain, le radie, et s'il continue à soigner, on le fait condamner pour exercice illégal d'un métier qu'il pratique mieux que personne, mais qu'il n'a plus le droit d'exercer... puisqu'il n'est plus inscrit à l'Ordre.

Pierre LANCE

**Pour en savoir plus, cliquez ici :**

<http://www.santenatureinnovation.com/quelles-solutions/bien-etre/la-musique-qui-guerit/#ixzz2iHzJfrfz>

Vu sur <http://www.santenatureinnovation.com/quelles-solutions/bien-etre/la-musique-qui-guerit/>

---

## La musique, mille et une vertu



Dès la **naissance**, le **bébé** reconnaît les morceaux de musiques préférés par ses parents, écoutés pendant la période de gestation. In utéro, la musique le détresse et éveille également l'ensemble de ses fonctions cérébrales et physiques.

La musique lui permet de ressentir des **émotions** et une sensation de sécurité, sentiments qu'il retrouvera une fois sortit du **ventre** de la maman. La musique classique aide l'enfant à se concentrer, à développer la faculté d'écouter, stimuler la créativité et à mieux appréhender le monde qui l'entoure.

Le soir, lors du coucher, il est recommandé de lui faire écouter, une musique qu'il a déjà entendu ou une musique classique ou encore une berceuse, car de toutes les voix, de toutes les vibrations musicales, sa préférée et celle de la maman.

## Un cerveau mélomane

La créativité musicale est l'une des fonctions essentielles du **cerveau**. Au centre de neurobiologie de Californie, une étude a été menée par un physicien et **psychologue** auprès d'un groupe d'une cinquantaine d'enfant, réparti en trois groupes pendant huit mois.

- Le premier groupe: cours particuliers de chant et piano.
- Le deuxième groupe: cours informatiques.
- Le troisième groupe: aucun cours.

Les enfants à l'issue des cours ont eu à passer des tests ludiques de reconnaissances spatiales. Le premier groupe a eu un résultat supérieur de 31% sur celui des deux autres groupes. La manière dont est structuré le cerveau peut correspondre aux goûts musicaux. Un cerveau logique et

analytique aura une prédilection pour la musique dite intellectuelle. Un cerveau intuitif ou émotionnel penchera plus pour des musiques dites romantiques.

## L'impact de la musique sur les douleurs

Une étude a montré que des patients souffrant de douleurs chroniques, se voyait atténuer celles-ci en écoutant de la musique à raison d'une heure par jour. L'atténuation pouvait être de l'ordre de 21%.

Les [états dépressifs](#) associés aux douleurs ont aussi eu une régression de l'ordre de 25%

Pour les besoins de l'étude il a été demandé à un tiers, d'un groupe d'une soixantaine de personnes, souffrant d'[arthrose](#), de [polyarthrite rhumatoïde](#) ou de problème de la [colonne vertébrale](#) de façon chronique, d'écouter leurs musiques favorites à l'aide d'écouteur. Le second tiers, a eu à choisir parmi des morceaux de musiques de relaxation. Le dernier tiers, n'avait pas de musique.

Selon l'auteur de cette étude, entre le premier et second tiers, peu de différences ont été relevées, la régression de la douleur était quasi-identique. Ce qui ne fût pas le cas avec le troisième tiers.

Ces résultats, sont forts encourageant, compte tenu de la difficulté à traiter de façon médicamenteuse, ces douleurs chroniques.

D'autres études effectuées dans le passé avaient déjà démontré les vertus de la musique sur l'[anxiété](#), l'[angoisse](#), et la douleur postchirurgicale.

- La musique accentue aussi la qualité du sommeil.

Vu sur <http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/2019-les-bienfaits-de-la-musique>

---

## BIENFAITS DE LA MUSIQUE

## Études scientifiques sur la musique et le cerveau

Il existe autant d'études scientifiques sur les effets de la musique que sur ceux des jeux vidéo. Ainsi, une étude menée par le professeur Schneider, neurologue à l'Université de Heidelberg en Allemagne, montre que le cerveau des musiciens professionnels est plus développé que celui des non-musiciens. Les musiciens amateurs, cela semble logique, se situant à mi-chemin.

L'étude consistait à observer grâce à la technique de l'imagerie par résonance magnétique (IRM) le cerveau de 37 personnes, divisées en trois catégories : les musiciens professionnels, les amateurs, et les personnes ne disposant d'aucune compétence musicale. Les résultats sont édifiants.

Dans la partie du cerveau appelée cortex auditif, les chercheurs ont constaté que chanteurs et instrumentistes avaient, en moyenne, 130% de matière grise de plus que les personnes incapables de faire sonner la moindre note. De même, l'activité du cortex auditif des musiciens est plus élevée; et cela, d'autant plus que la pratique d'un instrument est intensive. Les résultats de la recherche ont aussi montré que, dans une partie du cortex auditif nommé «gyrus de Heschel», les musiciens professionnels avaient entre 536 et 983 mm<sup>3</sup> de matière grise, alors que les néophytes ne disposent que de 172 à 450 mm<sup>3</sup>.

D'après le professeur Schneider, la morphologie et la neurophysiologie du «gyrus de Heschel» jouent un rôle déterminant dans l'aptitude musicale. Des examens post mortem pratiqués sur des musiciens éminents (dont l'identité n'a pas été révélée) ont montré que cette partie du cortex auditif était anormalement développée. Ces résultats ne permettent pas, cependant, de répondre à une question essentielle : ce développement anormal est-il inné ou la pratique musicale en est-elle à l'origine? Seuls de travaux menés sur une population plus nombreuse et dès l'enfance pourraient permettre de déterminer une éventuelle prédestination héréditaire pour la musique.

La partie du cortex auditif en jeu dans la pratique musicale sert également à la mémoire verbale, joue un rôle essentiel dans l'apprentissage des mathématiques, des langues ou des sciences... De là à conclure que les musiciens raisonnent mieux et ont un QI plus élevé, il n'y a qu'un pas. Reste une question : toutes les musiques développent-elles autant le cortex auditif? Le risque serait grand à vouloir comparer...

Source: [www.musenvol.com](http://www.musenvol.com)





## Un cerveau mélomane

Elle apaise nos angoisses, favorise la concentration, stimule la mémoire, facilite l'apprentissage du langage. On sait depuis longtemps que la musique adoucit les mœurs.

Selon le psychologue américain Howard Gardner, la créativité musicale est l'une des fonctions fondamentales du cerveau, au même titre que le langage et la logique mathématique. Au centre de neurobiologie de l'apprentissage et de la mémoire de Californie, le physicien Gordon Shaw et la psychologue Frances Raucher ont mené une expérience auprès d'une cinquantaine d'enfants de 3 à 4 ans, répartis en trois groupes, pendant huit mois.

Le premier groupe a reçu des cours individuels de piano et de chant ; le deuxième des cours d'informatique ; le troisième n'a reçu aucune formation spécifique. Les enfants ont ensuite subi des tests de reconnaissance spatiale (arrangement de puzzle, assemblages de volume, etc...). Le groupe de pianistes en herbe a obtenu un résultat supérieur de 31% à celui des autres enfants ! L'apprentissage précoce de la musique favoriserait donc le développement des circuits neuronaux dans la zone de représentation spatiale du cerveau.

Au cours des premières années de la vie, le cerveau « donc la façon de penser, de réagir, de se comporter » ne se construit pas seulement à partir des stimuli visuels et de l'ambiance familiale, mais aussi en fonction de l'environnement sonore.

La manière dont il est structuré peut correspondre au style de certaines musiques. Par exemple, un cerveau « logique » et analytique se sent dans son élément avec une musique dite « intellectuelle ». C'est pourquoi beaucoup de mathématiciens adorent Bach ! Un cerveau « intuitif » ou « émotionnel » est plutôt touché par des musiques romantiques...

Initier des enfants à la musique classique ne peut donc que leur être profitable. S'il n'y a pas d'âge pour apprendre à écouter, il ne faut pas commencer par des œuvres trop « chargées », mais choisir des œuvres « simples ». (Prokofiev ou Shumann ont écrit pour les enfants) et varier les styles pour voir celles qu'ils préfèrent. Il en va de même pour l'apprentissage d'un instrument : la limite d'âge n'est fixée que par le développement des capacités motrices. Dès qu'un enfant sait s'asseoir sur une chaise et se servir de ses mains, il peut, apprendre le piano, mais il faut lui laisser le temps de découvrir l'instrument par lui-même avant de l'envoyer dans une école de musique. Platon affirmait déjà quatre siècles avant Jésus Christ, dans le troisième livre de sa « République » : « La musique est un moyen plus puissant que tout autre parce que le rythme et l'harmonie ont leur siège dans l'âme. Elle enrichit cette dernière, lui confère la grâce et l'illumine ».

Source : [www.bandol.fr](http://www.bandol.fr)

---

## La musique et le développement

**Les cours de musique servent à développer diverses compétences utiles et nécessaires dans le développement des gens, et ce, à travers une pratique musicale simple et agréable.**

**Tolérance et ouverture d'esprit:**



L'apprentissage de divers styles de musique permet de découvrir d'autres réalités culturelles et ainsi d'élargir l'horizon des conceptions culturelles et la culture générale.

### **Développement personnel:**

Les apprentissages de chant et d'instrument se font par imitation sonore. Pendant les cours, l'élève est entraîné à percevoir, puis à reconnaître et nommer des éléments sonores.

### **Développement psychomoteur:**

L'élève entraîne son corps (indépendance des mains, des doigts) ou sa voix à travers une pratique vocale ou instrumentale. Il apprend aussi à maîtriser l'effet paralysant du trac (ou du stress en général) en jouant ou en improvisant devant son enseignant ou même en spectacle devant plusieurs spectateurs.

### **Créativité:**

Les activités d'improvisation ou de création de chanson sollicitent l'inventivité et amène de la satisfaction et de la fierté.

## **Les rôles de la musique**

On fait de la musique pour :

- Célébrer des moments importants de la vie (naissance, mariage, enterrement, fêtes...)
- Rythmer les différents moments de la journée (berceuses, chant de table...)
- Raconter une histoire, décrire un événement ou un lieu
- Exprimer ou défendre des idées
- Exprimer des émotions (amour, douleur, joie, humour, peur, suspense, se donner du courage...)
- Accompagner une danse
- Prier
- Soutenir un travail
- Faire un travail
- Faire rêver, développer l'imagination
- Le plaisir (jeu, virtuosité, improvisation, relation avec les autres...)
- Construire et développer ses capacités intellectuelles

Elle permet d'une manière générale aux êtres humains de communiquer entre eux. Elle peut avoir une influence sur notre comportement (s'endormir, se calmer, se relaxer ou le contraire!) Elle est le témoin des traditions, des goûts, et du style d'une civilisation ou d'une époque. Par toutes ses manifestations, la musique est centrale dans la vie des êtres humains.

### **"À quoi ça sert?"**

Tout comme on peut développer des capacités de raisonnement et de logique en mathématiques, des capacités d'expression et de compréhension en français, une meilleure connaissance du monde en histoire-géographie, l'éducation musicale permet de développer notre sensibilité, notre imaginaire, notre curiosité, notre sens critique, notre mémoire, nos facultés d'analyse, et de concentration.

### **"À quoi ça sert dans la vie?"**

- 1) D'abord, c'est une culture. Il faut savoir que la culture est ce que l'on remarque le plus chez une personne après son apparence physique (ex: dans un débat, ou lors d'un entretien d'embauche).
- 2) Ensuite, c'est une liberté que l'on peut acquérir en s'ouvrant à d'autres musiques que celles que l'on connaît que par la publicité.

3) Par ailleurs, pour de nombreuses raisons, il est utile d'avoir quelques connaissances musicales dans les métiers du tourisme, de la restauration, du spectacle, de l'animation, de la publicité, du son, du commerce, du journalisme, de la médecine, des transports, de l'architecture (acoustique), de l'enseignement, de l'informatique...

### **"Chacun a ses propres goûts!"**

Bien sûr nous avons tous nos préférences... Mais nos goûts évoluent en fonction de notre âge, de nos rencontres, de la mode, de notre milieu social, de nos découvertes, etc. Donc il n'est pas possible de rester enfermé dans un seul style musical, car le futur donne tort à ceux qui prétendent qu'ils n'évoluent jamais. Mieux vaut être ouvert d'esprit dès le début, c'est un comportement bien plus intelligent.

Source: [www.musenvol.com](http://www.musenvol.com)

## **Réflexion sur l'apprentissage**

Une étude rapporte qu'un élève se souvient de:

- 10 % de ce qu'il lit.
- 20 % de ce qu'il entend.
- 30 % de ce qu'il voit.
- 50 % de ce qu'il voit et entend.
- 80 % de ce qu'il dit.
- 90 % de ce qu'il dit en faisant quelque chose.

## **Liens sur les bienfaits de la musique**

Des personnes muettes retrouvent la parole grâce à la musique  
[cyberpresse.ca/sciences/201002/22/01-954011-des-personnes-muettes-retrouvent-la-parole-grace-a-la-musique.php](http://cyberpresse.ca/sciences/201002/22/01-954011-des-personnes-muettes-retrouvent-la-parole-grace-a-la-musique.php)

La musique et les enfants : un duo naturel  
[www.scena.org/lsm/sm11-1/musique-enfants-fr.htm](http://www.scena.org/lsm/sm11-1/musique-enfants-fr.htm)

Les bienfaits de la musique pour l'apprentissage  
[www.francoisguite.com/2008/04/les-bienfaits-de-la-musique-pour-lapprentissage/](http://www.francoisguite.com/2008/04/les-bienfaits-de-la-musique-pour-lapprentissage/)

Article - À quoi sert la musique?  
[musiquethomasmann.blogspot.com/2007/02/quoi-sert-le-cours-de-musique.html](http://musiquethomasmann.blogspot.com/2007/02/quoi-sert-le-cours-de-musique.html)

Note à propos du "cerveau musical" que, musiciens ou pas, nous possédons tous  
[www.brams.umontreal.ca/](http://www.brams.umontreal.ca/)

La musique et l'Alzheimer  
[ecoles.cstois-lacs.qc.ca/musique/musicoth%C3%A9rapie.pdf](http://ecoles.cstois-lacs.qc.ca/musique/musicoth%C3%A9rapie.pdf)

La musique sous la loupe des neurologues

[ecoles.cstrois-lacs.qc.ca/musique/articlemus.pdf](http://ecoles.cstrois-lacs.qc.ca/musique/articlemus.pdf)

Les bienfaits de la musique et votre enfant.

[www.cscapitale.qc.ca/apprenti-sage/Musique/resume/bienfaits.html](http://www.cscapitale.qc.ca/apprenti-sage/Musique/resume/bienfaits.html)

Mettez votre vie en musique !

[www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag\\_2004/mag0618/special\\_fete\\_musique\\_niv2.htm](http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2004/mag0618/special_fete_musique_niv2.htm)

La musique adoucit les mœurs

[contenu-gratuit.com/article743.html](http://contenu-gratuit.com/article743.html)

La musique, mille et une vertus

[sante-medecine.commentcamarche.net/faq/sujet-2019-les-bienfaits-de-la-musique#la-musique-mille-et-une-vertu](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/sujet-2019-les-bienfaits-de-la-musique#la-musique-mille-et-une-vertu)

Musicothérapie : Les 1001 bienfaits de la musique

[www.radionotredame.net/emission/lebistrotdelavie/2009-06-18](http://www.radionotredame.net/emission/lebistrotdelavie/2009-06-18)

La musique nous rend intelligents

[adequation.mayor-formation.com/temoignages/bienfaits-de-la-musique-2.html](http://adequation.mayor-formation.com/temoignages/bienfaits-de-la-musique-2.html)

Les mystérieux bienfaits de la musique

[www.lematin.ch/tendances/societe/mysterieux-bienfaits-musique-81072](http://www.lematin.ch/tendances/societe/mysterieux-bienfaits-musique-81072)

Les effets de la musique sur la santé du cœur

[www.psychomedia.qc.ca/pn/modules.php?name=News&file=article&sid=6406](http://www.psychomedia.qc.ca/pn/modules.php?name=News&file=article&sid=6406)

La discipline... utile, mais pas toujours facile!

[www.petitmonde.com/Doc/Article/La\\_discipline\\_utile\\_mais\\_pas-toujours\\_facile](http://www.petitmonde.com/Doc/Article/La_discipline_utile_mais_pas-toujours_facile)

**Vu sur <http://www.carrefourmusical.com/infos/bienfaits.html>**

-----  
Avantages de la musique

La musique peut être un outil extrêmement efficace pour votre entreprise. Elle met de la vie dans un commerce même lorsque les temps sont difficiles. Des études ont montré qu'avec de la musique, on attire et on retient les clients, on les incite à dépenser et on améliore la productivité des employés.

La musique enregistrée a une valeur exceptionnelle. La majorité des bars, restaurants et magasins paient moins par jour pour une licence Ré:Sonne.

La musique joue aussi un rôle décisif pour les diffuseurs publics et commerciaux; elle est le contenu clé responsable de leur succès.

La valeur de la musique est prouvée par des études académiques internationales, dont une récente étude

britannique qui montre que la musique peut donner de bons résultats dans les entreprises. Pour en savoir plus cette étude, visitez le site [www.musicworksforyou.com](http://www.musicworksforyou.com).

**Vu sur**

[http://www.resonne.ca/fr/utilisateurs\\_de\\_musique/avantages\\_de\\_la\\_musique.htm](http://www.resonne.ca/fr/utilisateurs_de_musique/avantages_de_la_musique.htm)

---

## **Les bienfaits de la musique**

**On commence à comprendre pourquoi la musique influe sur nos émotions, et quels sont ses effets bénéfiques sur notre bien-être mental et physique.**

**Karen Schrock**

### **L'essentiel**

- Le pouvoir de la musique résulterait de sa capacité à détourner les systèmes cérébraux dédiés à d'autres fonctions, tels le langage, les émotions et le mouvement.
- La musique déclenche des émotions qui se synchronisent chez les auditeurs.
- Le chant et la danse facilitent l'attachement émotionnel, contribuant à cimenter les liens sociaux.
- Les mélodies influent sur l'humeur et sur la physiologie plus efficacement que les mots.

### **L'auteur**

Karen Schrock est journaliste scientifique à New York.

La plupart des chanteurs doivent au chant certains des moments les plus émouvants de leur vie. Ils sont parfois au bord des larmes quand ils répètent ; ils se sentent souvent détendus et apaisés, mais, en même temps, excités et joyeux. Et ils créent des liens particuliers avec leurs collègues chanteurs ou les membres de leur groupe. Qu'est-ce qui, dans la musique, éveille de telles émotions ? Philosophes et biologistes se sont posé la question depuis des siècles, ayant noté que les êtres humains sont tous attirés par la musique. Elle console les peines, renforce les moments heureux et relie les individus. Pourtant, écouter son iPod ou chanter ne semble pas indispensable à la survie de l'espèce humaine.

### **Tous émus par la musique**

Selon certains psychologues, l'influence de la musique est peut-être le fait du hasard, des systèmes cérébraux dévolus à d'autres fonctions – le langage, les émotions ou le mouvement – ayant été détournés de leur fonction première. Comme le signale le psychologue Steven Pinker, de l'Université Harvard, la musique est « la cerise sur le gâteau auditif », un dessert

qui stimule des facultés mentales initialement dédiées à des fonctions plus importantes. Précisons l'analogie : le système gustatif de l'être humain a évolué pour détecter la présence de fruits dans la nature, et s'est adapté à une alimentation carnée ; néanmoins, l'homme fait des gâteaux qui stimulent ce système gustatif.

En raison de ce hasard heureux, la musique semble offrir un système de communication ancré dans les émotions plutôt que dans la raison. Ainsi, elle transmet efficacement certains sentiments : ce qu'une personne ressent en écoutant un morceau de musique est remarquablement similaire à ce que les autres éprouvent.

Diverses données scientifiques récentes indiquent aussi que la musique suscite les mêmes réactions chez des personnes de cultures différentes ou dont les capacités musicales ou cognitives sont variées. Même les nouveau-nés et les non-musiciens sont émus par la musique. « La musique est certainement la forme la plus directe de communication émotionnelle », affirme le neurologue Oliver Sacks, de l'Université Columbia. « Elle semble être un élément important de la vie et de la communication humaine, au même titre que le langage et le mouvement. » La communication par la musique assure une connexion émotionnelle, et renforce les liens qui consolident la cohésion des sociétés humaines. L'avantage en termes de survie est évident.

### **Un langage instinctif**

Les rythmes musicaux auraient même facilité certaines interactions physiques – marcher ou danser ensemble –, cimentant encore davantage les liens sociaux. En outre, les chansons pourraient avoir un effet bénéfique sur l'individu, agissant sur son humeur et sa physiologie plus efficacement que les mots, que ce soit pour stimuler, apaiser ou améliorer la forme physique. À l'évidence, la musique a une utilité sociale notable et régule les comportements.

La musique a été accusée de tous les maux et parée de tous les bienfaits. En 1871, dans La filiation de l'homme, et la sélection liée au sexe, Charles Darwin écrivit que la prédilection de l'homme pour la musique « doit être classée parmi les...

Vu sur [http://www.pourlascience.fr/ewb\\_pages/f/fiche-article-les-bienfaits-de-la-musique-31428.php](http://www.pourlascience.fr/ewb_pages/f/fiche-article-les-bienfaits-de-la-musique-31428.php)

---

# **La musique et le son, sources de vertus pour notre santé mentale**

## **L'influence du son et de la musique sur les êtres**



*"L'art est une activité de l'homme qui participe à sa santé".*

La musique, le monde sonore, moyen de communication et d'expression par essence, tient une place prépondérante dans la vie du nourrisson, puis de l'enfant et de l'individu. Depuis la nuit des temps, dans les différentes cultures, la musique est un élément de la vie ; elle est langage des émotions.

Bien que la musicothérapie, ou les thérapies musicales existent depuis l'Antiquité sous une forme empirique, ce n'est qu'au vingtième siècle, dans les années soixante que la notion d'une profession dans ce domaine fait son apparition à l'état expérimental, notamment au Canada et aux États-Unis.

Hippocrate, médecin grec antique (V<sup>e</sup> siècle avant JC) est à l'origine de la "théorie humorale". Selon celle-ci, la santé est en fonction de l'équilibre des humeurs (sang, bile...). Dans cette conception, il n'y a pas de différence entre maladie de l'esprit et maladie du corps. Les troubles des humeurs altèrent le fonctionnement du cerveau et donc du corps.

Différentes méthodes sont pratiquées en musicothérapie. La musicothérapie active est l'utilisation de la musique en improvisation. Le patient crée de façon innée des sons, des notes, des rythmes à l'aide d'instruments de musique qu'il utilise pour surmonter ses difficultés émotionnelles, ceci en interaction avec le

musicothérapeute. Ce jeu ne nécessite aucune compétence musicale. Le patient joue simplement avec les sons.

En musicothérapie réceptive, le sujet écoute un programme sonore établi que le musicothérapeute aura créé en fonction de l'âge, de la culture musicale et des problèmes psychologiques du patient. Par des techniques de relaxation sous induction musicale, on parvient à améliorer des états d'angoisse, d'anxiété, de nervosité, ainsi qu'à traiter diverses maladies psychosomatiques.

Le musicothérapeute crée à chaque nouvelle séance de nouveaux jeux sonores et musicaux afin de guider le patient vers sa propre créativité et à la valorisation de soi. La musicothérapie permet de communiquer autrement que par les mots qui restent conventionnels et parfois limités de sens. Elle s'inscrit dans un champ de soutien et d'aide. C'est une thérapie à support non verbal, même si la verbalisation intervient par moment pour exprimer les ressentis.

Vu sur <http://bienfaisanceduson.e-monsite.com/>

---

## **Santé : 5 raisons d'écouter de la musique ou de se mettre à un instrument**

**Le 21 juin 2013 à 09h57 - par Claire Frayssinet**

On dit souvent que la musique adoucit les mœurs mais ce n'est pas son seul bienfait pour notre bien-être. A l'occasion de la Fête de la musique, découvrez 5 raisons de chanter sous la douche ou d'aller plus souvent à l'opéra !





## **La musique adoucit les maux**

Une équipe de chercheurs de l'Université McGill au Québec a analysés plus de 400 documents et études pour essayer de comprendre pourquoi la musique diminue le stress. Elle a découvert que le cortisol, l'hormone responsable du stress, diminuait à l'écoute d'une musique relaxante. Ainsi, les patients ayant écouté de la musique avant une chirurgie serait moins anxieux que les personnes ayant pris des anxiolytiques comme le Valium. Par ailleurs, l'une des études analysées met en évidence que le chant en groupe permet de libérer l'ocytocine, une hormone qui favorise le sentiment de connexion sociale.

**Vu sur <http://www.topsante.com/forme-et-bien-etre/detente/relaxation/sante-5-raisons-d-ecouter-de-la-musique-ou-de-se-mettre-a-un-instrument-35065>**

---

La musique adoucit les mœurs, mais aussi les maux si l'on en croit une étude québécoise qui a démontré qu'elle pouvait stimuler le système immunitaire et réduire l'anxiété.



Votre médecin vous prescrira-t-il bientôt un opéra de Verdi ou un menuet de Mozart ? On savait que la musique permettait de se relaxer mais nous n'avions pas encore d'explication scientifique sur ce phénomène. Une équipe de chercheurs de l'Université McGill au Québec ont donc mené des recherches sur les bienfaits de la musique sur la diminution du stress en analysant plus de 400 documents et études.

Les chercheurs ont découvert que le **cortisol**, l'hormone responsable du **stress**, diminuait à l'écoute d'une musique relaxante. Ainsi, les patients ayant écouté de la musique avant une chirurgie seraient moins anxieux que les personnes ayant pris des anxiolytiques comme le Valium. De plus, la musique accroît la motivation et le plaisir, diminue le stress et l'excitation, renforce le **système immunitaire** et consolide l'appartenance sociale et la confiance en soi.

Le type de musique a évidemment son importance et écouter du Metallica aura forcément un effet moins relaxant qu'une berceuse pour bébé... Mais, par exemple, l'une des études analysées met en évidence que le chant en groupe permet de libérer l'ocytocine, une hormone qui favorise le sentiment de connexion sociale.

Bien que les éléments avancés par les deux chercheurs ne constituent pas des preuves scientifiques irréfutables, il s'agit de pistes intéressantes à creuser pour soigner certaines maladies comme l'**anorexie** ou la dépression.

**Vu sur <http://www.topsante.com/forme-et-bien-etre/detente/antistress/la-musique-sera-t-elle-bientot-prescrite-aux-malades-31832>**

---

## **Musique : la fréquence bien-être**

Elle apaise nos angoisses, favorise la concentration, stimule la mémoire, facilite l'apprentissage du langage... On sait depuis longtemps que la musique adoucit les mœurs. Aujourd'hui, les scientifiques expliquent pourquoi.

## Erik Pigani

### Sommaire

- [Les sons font réagir nos cellules](#)
- [Des vibrations qui soignent](#)
- [Un cerveau mélomane](#)
- [Des effets psychologiques](#)
- [Les musiques et leurs effets](#)
- [Se relaxer](#)
- [Un art thérapeutique](#)
- [Chanter](#)
- [Témoignage](#)

Une demi-heure de musique classique par jour : c'est obligatoire pour tous les enfants de Floride, aux Etats-Unis. Surnommée Beethoven's Babies Bill, la loi 660 n'a pas pour seul objectif d'aider les petits à s'endormir à l'heure de la sieste, elle vise également à stimuler d'une façon harmonieuse leur développement cérébral...

En France, l'action bénéfique de la musique n'est pas totalement inconnue. Dans les hôpitaux parisiens Armand-Trousseau et Necker, les salles de préanesthésie infantile deviennent de véritables salles de concert : enfants, parents et personnel soignant peuvent y manipuler des instruments, découvrir des sons, improviser ou écouter des cassettes. Après cette mise en condition, un musicien accompagne l'enfant jusque dans la salle d'opération en faisant résonner dans les dédales de couloirs, d'ascenseurs et autres lieux froids inconnus, des sons harmonieux et rassurants. Les résultats sont concluants puisque la musique joue un rôle positif sur la réussite des anesthésies et aide les enfants à mieux vivre le traumatisme de leur séjour hospitalier.

Autre expérience étonnante réalisée dans le métro de Newcastle, en Angleterre : les responsables de la sécurité des stations ont remplacé la diffusion de musique rock par du baroque. Vandalisme et agressions ont diminué de moitié ! Depuis, tous les services ont reçu ordre de diffuser des mélodies douces avec des instruments traditionnels plutôt que les hurlements électriques des groupes en tête des charts... Pour beaucoup, la musique n'est qu'un divertissement, un loisir, voire un simple produit de consommation ou un « bruit de fond » pour grands magasins... Pourtant, les hommes ont toujours reconnu aux sons un réel pouvoir. Platon ne l'affirmait-il déjà pas, quatre siècles avant Jésus-Christ, dans le troisième livre de sa *République* : « La musique est un moyen plus puissant que tout autre parce que le rythme et l'harmonie ont leur siège dans l'âme. Elle enrichit cette dernière, lui confère la grâce et l'illumine. »

## **Les sons font réagir nos cellules**

Pour comprendre comment la musique agit sur nous, il faut savoir qu'elle n'a rien d'immatériel et ne passe pas directement des instruments à notre cerveau. Son support, c'est l'air, celui qu'on respire. Qu'il s'agisse du tintement apaisant d'une cloche ou du vacarme assourdissant d'un marteau-piqueur, tous les sons déplacent de l'air, exerçant une « pression acoustique » qui vient caresser ou frapper nos tympanes. Par ailleurs, tous les sons ont leurs propres fréquences, leurs propres vibrations : trop aigus ou trop graves, on ne les entend pas. Or ces dernières n'ont rien d'immatériel non plus.

Des chercheurs américains du Jet Propulsion Laboratory de Pasadena ont constaté qu'en envoyant des ultrasons très puissants dans une boule de verre remplie d'eau, on voyait se former de minuscules bulles émettant des éclairs bleuâtres. Ce phénomène de « sonoluminescence » est bien la preuve que les sons ont une action physique sur la matière. Ainsi, même si notre oreille ne perçoit, en apparence, que les fréquences « moyennes », la première influence de la musique s'exerce sur tout notre corps.

En réalité, notre organisme est un véritable orchestre à lui tout seul : battements du cœur, rythme cérébral, respiration des poumons, vitesse de circulation du sang, vibration des cellules, pulsations du système nerveux... Si les rythmes et les fréquences extérieurs sont trop rapides, trop agressifs, les interprètes de notre orchestre intérieur sont perturbés. Ils essaient alors de s'adapter en « suivant le mouvement ».

Résultat : le stress et la tension montent. A l'inverse, si la musique entre en correspondance avec nos rythmes biologiques, l'harmonie règne...

## **Des vibrations qui soignent**

En partant de ce principe, le chercheur français Fabien Maman, fondateur de l'Académie de tama-do (la « voie de l'âme » en japonais) à Londres, a fait sa propre synthèse de l'univers vibratoire (sons, couleurs, odeurs, mouvements) et a mis au point une technique très originale : pour soigner, il pose des diapasons – ces petites fourches qui servent à accorder les instruments – directement sur les points d'acupuncture. Les vibrations courent le long des muscles, des nerfs, des os... et « raccordent » notre corps et nos énergies.

Hélène d'Hennezel, musicothérapeute formée au tama-do, travaille aussi avec des sourds : « Leurs oreilles ne fonctionnent plus mais leur corps entend les messages qui lui sont envoyés. Au cours de certaines séances, j'arrive presque à voir le parcours des ondes sonores tant leur présence est palpable. »

Voilà pourquoi certaines fréquences musicales – ou des sons de notre environnement quotidien – entrent en résonance avec celles de notre système nerveux et procurent une sensation d'apaisement, de bien-être. Tandis que d'autres vibrations entrent en conflit avec nos fréquences intérieures provoquant des « fausses notes » qui malmènent notre système nerveux. Ce phénomène physique explique aussi l'effet calmant des musiques dites de relaxation : les rythmes du cerveau s'adaptent à ceux de la musique, ralentissent leur intensité et nous font parfois plonger dans un profond sommeil.

## **Un cerveau mélomane**

Selon le psychologue américain Howard Gardner, la créativité musicale est l'une des fonctions fondamentales du cerveau, au même titre que le langage et la logique mathématique. Au Centre de neurobiologie de l'apprentissage et de la mémoire de Californie, le physicien Gordon Shaw et la psychologue Frances Rauscher ont mené une expérience auprès d'une cinquantaine d'enfants de 3 et 4 ans, répartis en trois groupes : pendant huit mois, le premier groupe a reçu des cours individuels de piano et de chant ; le deuxième, des cours d'informatique; le troisième n'a reçu aucune formation spécifique. Les enfants ont ensuite subi des tests de reconnaissance spatiale (arrangement de puzzles, assemblages de volumes, mise en couleurs d'éléments en perspective, etc.). Le groupe des pianistes en herbe a obtenu un résultat supérieur de 31 % à celui des autres enfants ! L'apprentissage précoce de la

musique favoriserait donc le développement des circuits neuronaux dans les zones de représentation spatiale du cerveau.

Par ailleurs, une équipe de chercheurs chinois vient de démontrer qu'en stimulant la mémoire, l'apprentissage de la musique favorisait celui du langage. Ces études montrent surtout que, au cours des premières années de la vie, le cerveau – donc la façon de penser, de réagir, de se comporter – ne se construit pas seulement à partir des stimuli visuels et de l'ambiance familiale, mais aussi en fonction de l'environnement sonore. La manière dont il est structuré peut ainsi correspondre au style de certaines musiques. Par exemple, un cerveau « logique » et analytique se sent dans son élément avec une musique dite « intellectuelle ». C'est pourquoi beaucoup de mathématiciens adorent Bach ! Un cerveau « intuitif » ou « émotionnel » est plutôt touché par des musiques romantiques...

Initier les enfants à la musique classique ne peut donc que leur être profitable. S'il n'y a pas d'âge pour apprendre à écouter, il ne faut pas commencer par des œuvres trop « chargées ». Choisir des œuvres « simples » (Prokofiev ou Schumann ont aussi écrit pour les enfants) et varier les styles pour voir celles qu'ils préfèrent. Il en va de même pour l'apprentissage d'un instrument : la limite d'âge n'est fixée que par le développement des capacités motrices. Dès qu'un enfant sait s'asseoir sur une chaise et se servir de ses mains, il peut, par exemple, apprendre le piano. Mais il faut lui laisser le temps de découvrir l'instrument par lui-même avant de l'envoyer chez un professeur...

## Des effets psychologiques

Outre notre fonctionnement mental, notre structure psychique est elle aussi influencée par la musique. Depuis des années, des musicothérapeutes tentent d'établir une relation entre les types psychologiques et les formes musicales... en vain : les études statistiques révèlent que deux personnes au tempérament « identique » peuvent avoir des goûts musicaux très différents. En effet, comme pour la nourriture, c'est notre milieu familial et culturel qui façonne nos goûts. En outre, la musique est porteuse de sens : un rythme spécifique, une phrase mélodique, une œuvre, une ambiance musicale particulière ou un son peuvent être associés à une expérience ou à une période précise de notre enfance. Une personne qui, petite, a été bercée par les chansons de Brel éprouve certainement de grandes émotions en l'écoutant, adulte. Un enfant qui, un jour, a été effrayé par le bruit des tambours au passage d'une fanfare risque d'éprouver toute sa vie une aversion irraisonnée pour ce genre de musique...

On peut cependant, dans les différents styles musicaux, dégager des constantes qui permettront une première sélection d'œuvres. Bien sûr, les tendances qui vont suivre sont très schématisées. Par ailleurs, les effets varient considérablement selon les conditions d'écoute, les interprètes, l'environnement, la posture et, finalement, notre état psychologique et physique général. Pour certaines personnes, travailler en musique, par exemple, peut être propice à la concentration, à la créativité ou, encore, à la détente mentale. Il n'y a qu'une seule façon de découvrir les effets de la musique : essayer !

## Les musiques et leurs effets

**Chant grégorien** : basé sur les rythmes de la respiration, il donne une impression d'espace. Excellent pour travailler, se concentrer, méditer, il atténue le stress.

**Baroque** : les mouvements lents de Bach, Haendel ou bien Corelli donnent une sensation de stabilité, d'ordre, de sécurité et créent un environnement stimulant pour les travaux intellectuels.

**Classique** : la transparence et la clarté de compositeurs tels que Haydn ou Mozart améliorent la concentration, la mémoire et la perception spatiale.

**Romantique** : c'est la musique la plus chargée émotionnellement (Chopin, Liszt, Wagner) car elle recouvre toute la gamme des sentiments, de la plus grande tristesse à l'exaltation mystique.

**Jazz, blues** : les multiples formes « classiques » du jazz peuvent évoquer, comme la musique romantique, toutes les émotions humaines, mais elles ont un impact plus tonifiant sur l'organisme.

**Rock** : certaines formes « classiques » du rock stimulent les passions, d'autres relâchent les tensions intérieures. C'est la musique dont les effets divergent le plus d'une personne à l'autre.

**Heavy metal, punk, grunge...** : ces musiques, généralement écoutées très fort, affectent directement le système nerveux en sollicitant de manière excessive les tympanes et les nerfs auditifs. D'où des réactions physiologiques immédiates telles que l'augmentation des battements cardiaques, de la respiration, de la tension, etc.

**Techno** : la pulsation et la fréquence de la basse rythmique qui sous-tend toute la techno dite « commerciale » évoquent les battements cardiaques. Plongé dans une ambiance techno, l'organisme est contraint de s'adapter à ce rythme, et ces fréquences modifient celles du cerveau. Ce qui provoque, à la longue, comme un « état de transe ». Les spécialistes de la médecine énergétique chinoise affirment que cette musique perturbe très gravement le « qi ancestral », c'est-à-dire l'énergie qui nous relie à nos vies passées et futures.

**Sacrée** : orientales, occidentales traditionnelles ou modernes, toutes les musiques sacrées ont la particularité de distendre le temps et l'espace et de faire passer le cerveau en « ondes alpha ». C'est pourquoi elles sont propices non seulement à l'éveil spirituel mais aussi à la relaxation et à la réduction des douleurs.

## Se relaxer

Il y a quelques années est apparue une nouvelle forme musicale presque devenue, aujourd'hui, un style à part entière : la « musique de relaxation ». On y trouve de tout, depuis les amalgames synthétiques sans âme jusqu'aux compositions « planantes » les plus élaborées, en passant par les compilations d'œuvres classiques. Difficile de s'y retrouver ! Conseil pour les néophytes : s'orienter vers les valeurs sûres, les collections à base de musique classique comme « Silence » chez Sony Music qui a connu un succès phénoménal.

Pour apprendre à se relaxer, des labels tels que Origins proposent des CD pour toutes les situations de la vie (maternité, calme au volant, etc.). Cependant, pour ceux qui hésitent à se lancer seuls dans cette technique et ne veulent pas suivre de stages spécialisés, une initiative originale leur est proposée, le « Cool Out » : des « concerts » de relaxation collective

proposés par Carole Serrat et le compositeur Laurent Stopnicki. Pendant la séance (environ une heure), l'ex-speakerine de TF1 nous invite à écouter les sons joués en direct par le musicien et à ressentir leurs effets bénéfiques. En apprenant à écouter dans la sérénité, on prend conscience que nos oreilles ne sont pas séparées de notre corps...

## Un art thérapeutique

Il y a cinq mille ans, le "Hong Fan", un traité chinois, expliquait le lien entre les notes et les viscères, et comment elles «produisent des impressions profondes, changent les usages et transforment les mœurs». En Occident, il faudra attendre 1950 pour que la musicothérapie apparaisse de manière formelle. Très vite, les spécialistes ont opéré une distinction entre la musicothérapie «réceptive» (influence de l'écoute musicale, sa force suggestive voire transformatrice), et la musicothérapie «active» (improvisation sonore). Puis, les organisations et les méthodes se sont multipliées (Orff, Nenenzon, Jost, etc.) ainsi que les orientations (psychanalytique, sociologique, rééducative, médicale, etc.). Aujourd'hui, les chercheurs ont même dégagé des indications spécifiques dans le traitement de l'autisme infantile, les psychoses, la dépression... C'est pourquoi on ne parle plus d'une musicothérapie mais d'un «art de la musique thérapeutique».

## Chanter

### **C'est bon pour la santé !**

La voix est, par excellence, le centre névralgique de l'être humain : le larynx est en effet un carrefour complexe entre les fonctions cérébrales, respiratoires et digestives, le tout étant relié à nos émotions. Un coup de trac, et plus de voix ! Pourtant, c'est notre instrument thérapeutique le plus efficace. Au XVIIe siècle, le philosophe anglais Thomas Hobbes, qui mourut à l'âge de 91 ans, chantait chaque nuit à tue-tête, «pour prolonger la vie et se préparer à une bonne mort», disait-il.

Aujourd'hui, on a découvert un rapport étroit entre l'action des modulations sonores et notre système métabolique. On peut donc penser à juste titre prolonger son existence et soigner toutes sortes de maux – aussi bien psychologiques que physiques – par l'action conjuguée des sons et de la maîtrise du souffle. «Chanter, c'est créer des vibrations sonores et émotionnelles puissantes, écrit Stephen Chun-Tao Cheng dans *Le Tao de la voix* (Pocket). En relâchant la tension nerveuse, elles décuplent l'énergie, apaisent et clarifient l'esprit... »

## Témoignage

### **Don Campbell guéri par Mozart**

Dans *L'effet Mozart* (Editions le jour), une véritable encyclopédie sur les pouvoirs de la musique, Don Campbell raconte comment les sons lui ont sauvé la vie. Victime d'un choc à la tête, il passe un IRM qui révèle la présence d'un caillot sanguin de 3 cm.

A 47 ans, il pouvait mourir d'une minute à l'autre d'un accident cérébrovasculaire. Seule issue : l'opération immédiate. De retour chez lui, Don se met à fredonner, doucement, en concentrant son attention sur le côté droit de sa tête. Peu à peu, il sent le pouvoir des sons investir son cerveau. En quelques jours, il commence à se sentir mieux. Il consulte alors des



thérapeutes qui lui enseignent la guérison par les sons. Trois semaines plus tard, le médecin, perplexe, constate que le caillot ne mesure plus que quelques millimètres...

Vu sur <http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Musique-la-frequence-bien-etre>

---

## Les effets neurochimiques de la musique qui expliquent ses bienfaits

Soumis par [Gestion](#) le 3 avril 2013

- [Actualités](#)
- [Musicothérapie](#)
- [Musique](#)
- [Neuropsychologie](#)
- [Ocytocine \(oxytocine\)](#)



La musique est utilisée pour réguler l'humeur et le niveau d'activation dans la vie de tous les jours et pour promouvoir la santé physique et psychologique ainsi que le bien-être en milieu clinique. Mais, soulignent les auteurs d'une revue de littérature publiée dans la revue *Trends in Cognitive Sciences*, l'étude scientifique des effets neurochimiques de la musique n'en est encore qu'à ses débuts.

Mona Lisa Chanda et Daniel J. Levitin du département de psychologie de l'Université McGill (Montréal, Québec) ont analysé 400 études afin de dresser un état des connaissances sur le sujet.

Vu sur <http://www.psychomedia.qc.ca/sante/2013-04-03/effets-neurochimiques-de-la-musique>

---

### **Bruit (et musique) au travail**

Un actif sur deux se plaint du bruit au travail. C'est ce qui ressort d'une enquête commandée à Ipsos par la Journée nationale de l'audition. La nuisance sonore dépend évidemment du secteur d'activité, les personnes travaillant dans l'industrie et la construction étant les premières touchées. Toutefois, « les voix, le téléphone et la musique dérangent 58 % de ceux qui travaillent dans les commerces et les administrations ».

Près de la moitié des actifs estiment que cette nuisance sonore a un impact direct sur leur santé. Cela se traduit par des modifications de comportement (agressivité, manque de patience...) dans 58 % des cas, par une dégradation de l'audition dans 36 % des cas et par des répercussions sur l'état de santé général dans 29 % des cas.

*Le Quotidien du médecin, 19 février*

### **Accident vasculaire cérébral : la musique est un atout**

Ecouter de la musique au plus tôt après une attaque cérébrale favoriserait la récupération. C'est ce qu'indique une étude finlandaise publiée dans la revue Brain.

Cette étude a été conduite sur deux ans (2004-2006) auprès de 60 victimes d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) répartis en trois groupes : le premier écoutait de la musique de son choix (classique, jazz, pop...) deux heures par jour, le second des enregistrements audio de livres, le troisième groupe n'écoutait rien.

Les membres du groupe "musique" ont montré une amélioration de leur mémoire verbale dans 60 % des cas, contre 18 % dans le groupe livre et 29 % dans le groupe témoin.

Des études restent à mener pour mieux comprendre cet effet de la musique sur les mécanismes neurologiques.

*Le Quotidien du médecin, février*

### **Le cerveau en mesure avec la musique**

Des chercheurs de l'université McGill et de celle de Stanford (Etats-Unis) ont réussi à dresser la carte de l'activité des neurones lors du passage d'un mouvement à un autre dans un morceau de musique.

Les sujets – non musiciens – étaient placés dans un appareil d'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) capable de mesurer l'activité neuronale dans le cerveau. On leur faisait écouter plusieurs symphonies de William Boyce (1711-1779). Lors de changements entre les mouvements, la zone du cerveau associée aux stimuli auditifs connaissait un regain d'activité, tandis qu'une autre zone la suivait, celle-ci associée à l'actualisation de la mémoire de travail. Un épisode doit avoir un début et une fin. Ces régions du cerveau sont celles qui "balisent" l'épisode et "décident" de son début et de sa fin. Selon les chercheurs, cette étude a d'importantes conséquences quant à la compréhension de la perception des épisodes auditifs.

*Neuron, 2 août 2007*

### **Clarines apaisantes**

A la différence des cloches d'église, les clarines qui ornent le col des vaches de nos alpages ne sont pas accordées à des notes de musique. On assure par ailleurs qu'un troupeau privé de ses clarines voit baisser sa production laitière à cause du stress. Ces cloches auraient donc des vertus apaisantes chez les vaches... qui tiennent beaucoup, paraît-il, à leur propre clarine.

*Libération, 25 février*

## **Musique et drogue**

Une étude, publiée dans la revue Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, montre que les adolescents américains, qui écoutent près de deux heures de musique par jour, sont exposés à des messages “positifs” en faveur de toutes sortes de substances addictives (alcool, drogues...) : 84 messages par jour, 591 par semaine, 30 732 par an, rapporte cette revue. Le rap remporte la palme (77 % des chansons). Les musiques actuelles sont plus rentables pour les médecins que la musique classique !

*Le Quotidien du médecin, 5 février*

## **Maigrir pour mieux entendre ?**

Etre mince pour vivre plus longtemps et en bonne santé est désormais une antienne. Quid de l'audition ? Des chercheurs américains ont mené des tests sur des souris réparties en trois groupes : alimentation à volonté, rations réduites de 30 %, alimentation un jour sur deux. Chez les mâles, les restrictions avaient accéléré la baisse de l'audition, alors que chez les femelles ces restrictions avaient permis le maintien d'une bonne audition.

*Le Quotidien du médecin, février*

Vu sur [http://www.lalettredumusicien.fr/s/articles/220\\_87\\_les-bienfaits-de-la-musique](http://www.lalettredumusicien.fr/s/articles/220_87_les-bienfaits-de-la-musique)

---

# **La musique, alliée de votre santé**

**On savait que la musique adoucissait les moeurs, mais on ne se doute pas toujours qu'elle a une action concrète sur le corps et sur son bien-être.**



Qui n'a pas ressenti un plaisir intense à écouter son morceau favori ? Qui n'a pas frissonné de plaisir au son de son tube préféré ? C'est évident, la musique qu'on aime a des effets positifs sur notre cerveau. Et le reste du corps profite de ces bienfaits. Plusieurs études scientifiques ont démontré que la musique avait une véritable influence sur notre santé.

## **Des recherches scientifiques**

Des chercheurs ont ainsi diffusé de la musique zen à des personnes cardiaques : non seulement ça calme l'anxiété mais ça atténue également les douleurs post-opératoires. A Hong-Kong, des séances quotidiennes de musique mélodieuse ont permis de diminuer la pression artérielle de personnes âgées. Des expériences similaires ont été conduites aux États-Unis, où l'hypertension de patients angoissés a baissé après une séance musicale.

## **La musique agit sur l'organisme**

D'autres tests ont été réalisés aux États-Unis sur des étudiants qui ont écouté leur musique favorite, un morceau stressant, une bande audio de relaxation et des passages humoristiques. Le résultat est sans appel : au passage du morceau qu'ils aimaient, le diamètre de leurs vaisseaux sanguins s'est élargi de 26% ! A l'inverse, la musique désagréable les a [comprimés](#) de 6%. La raison serait simple : quel que soit le style de musique, celle qu'on apprécie provoquerait la sécrétion d'endorphines, qui dilatent les vaisseaux sanguins.

Une telle réaction sur le système cardio-vasculaire prouve à quel point nos goûts musicaux influent sur notre corps. Ce n'est pas pour rien si la musicothérapie a fait son apparition dans les hôpitaux.

Vous savez ce qu'il vous reste à faire : sélectionner soigneusement vos morceaux de prédilection. Vous prendrez soin non seulement de vos oreilles mais aussi de votre santé et de votre moral.

**- See more at: <http://www.bienchezsoi.net/articles/la-musique-alliee-de-votre-sante-173.php#sthash.QWYYnwXS.dpuf>**