

Cette musique fait mieux qu'un anxiolytique

Dans une enquête de satisfaction sur les séjours en établissement de santé publiée en 2016, on apprend que 1 patient sur 3 ne se sent pas du tout en sécurité pendant son hospitalisation. Notamment parce que les explications qu'on lui fournit sont insatisfaisantes et que l'organisation même de l'hôpital est anxiogène.

Ajoutez à cela le stress potentiellement généré par la perspective d'une opération et le taux d'hormone de stress augmente avant une opération, ce qui influence négativement la récupération postopératoire. Dès lors, pour diminuer l'anxiété préopératoire, on a recours à des benzodiazépines, des anxiolytiques puissants. Or il existe pourtant d'autres méthodes.

C'est sur la musicothérapie que s'est penchée une équipe de chercheurs anesthésistes de l'université de Pennsylvanie. Selon les résultats de leur étude, 1 à 2 mg d'anxiolytiques auraient le même effet sur l'anxiété préopératoire que l'écoute de 3 minutes de musique relaxante avant l'opération. Les chercheurs n'avaient pas choisi au hasard la musique : ils ont pris celle jugée « la plus relaxante du monde » : *Weightless* de Marconi Union.

Sources : Graff V. et al., « Music versus midazolam during preoperative nerve block placements: a prospective randomized controlled study », *Regional Anesthesia & Pain Medicine*, 2019, <http://dx.doi.org/10.1136/rapm-2018-100251>