

## La musique adoucit les mœurs mais pas que...

**Les goûts musicaux divergent selon les personnalités, pourtant quelque soit le genre musical, l'effet est le même : la musique régit nos émotions ! Si en France, la musicothérapie n'est pas reconnue, nos voisins anglais, allemands et canadiens ont adopté cette discipline depuis bien longtemps. Mais quels sont donc les effets sur le corps humain et sur l'esprit ?**

Qu'elle nous détende ou on contraire nous donne de l'énergie, la musique provoque une réaction chez l'être humain, un effet mystérieux, difficile à comprendre et qui est au centre de nombreuses recherches scientifiques. L'effet thérapeutique de la musique fait appel autant à la perception auditive qu'à la perception des vibrations musicales. Elles renvoient en réalité aux fonctions archaïques de l'esprit c'est-à-dire au centre des émotions. Un centre musical unique n'existant pas au sein de notre cerveau, l'activité musicale se révèle complexe. Quasi toutes les régions du cerveau et du sous-système neural sont sollicitées à l'écoute d'un morceau de musique : une des parties de notre cerveau décode le tempo du morceau pendant que notre mémoire recherche un souvenir lié à ce son, faisant entrer en jeu notre émotion. L'effet n'est pas réservé aux adultes ayant une certaine sensibilité à la musique. Avant même de naître, l'être humain ressent déjà une émotion à l'écoute d'un morceau. Il le détresse, et éveille ses fonctions cérébrales. Une fois sorti du ventre de sa mère, l'enfant est capable de reconnaître les sons écoutés durant la grossesse. Cela permet de le faire sentir en sécurité.

Si la musique éveille les sens des plus jeunes, l'effet ne désemplit pas avec l'âge. En grandissant, la musique va aider les enfants à développer leur cerveau, en le faisant travailler en intégralité. Loin de l'« effet Mozart » qui, avant d'être démenti, prétendait qu'écouter la musique de Mozart rendait intelligent, une étude a tout de même prouvée que les enfants qui prennent des leçons de musique accroissent leur concentration et améliorent leur lecture. C'est l'effet de la musique sur la mémoire qui permet ce phénomène. La Société Alzheimer du Canada a d'ailleurs découvert que nombreux patients atteints d'Alzheimer conservent la capacité de reconnaître la musique. Une lueur d'espoir donc pour les patients et les familles atteints de ce syndrome.

En aidant à se détendre et à se calmer, la musique participe au rétablissement de certains patients. Mais c'est surtout la libération d'endorphine qui permet à ces derniers de moins souffrir puisqu'elle agit en tant qu'analgésiques naturels. En réduisant également la fréquence cardiaque et la pression artérielle, écouter de la musique est indiqué pour réduire les maladies cardiovasculaires.

Que de bienfaits retrouvés à travers la musique. Réel remède thérapeutique chez nos voisins, la discipline n'est pas encore pas reconnue à juste valeur dans l'hexagone. En attendant son arrivée chez nos médecins français, n'oubliez pas d'écouter vos musiques préférées au moins 1h par jour, votre vie en sera plus belle !