

La musique protège nos artères

Depuis plusieurs années, la musique a fait son entrée à l'hôpital et pas seulement à l'accueil et dans les ascenseurs. Les médecins l'utilisent aujourd'hui dans le cadre de thérapies d'accompagnement. La musicothérapie donne, par exemple, des résultats probants pour traiter la fibromyalgie. Mais elle a aussi des effets bénéfiques sur le cœur, ajoute Caroline Piquet sur le site Slate.

Présentée au dernier congrès européen de cardiologie (ESC), une étude a montré que la musique pouvait améliorer la récupération des patients atteints de coronaropathie grâce à la libération d'hormones spécifiques. Les chercheurs ont réparti 74 patients souffrant de cette pathologie en trois groupes. Le premier a suivi des séances de training pendant trois semaines, le deuxième devait, en plus, écouter une demi-heure de musique par jour et le dernier se limitait aux séances musicales. Résultats, les patients des deux premiers groupes ont amélioré la fonction endothéliale (le tonus vasculaire) et tous ont pu, à des degrés divers, renforcer leur capacité d'exercice physique: 29 % pour le groupe 1, 39 % pour le groupe 2 et, plus étonnant, 19 % pour le groupe 3.

En écoutant une musique agréable, la personne stimule le cerveau qui libère des endorphines, l'hormone du plaisir. Celle-ci agit de manière positive sur le réseau vasculaire. Inutile de demander à l'auteur de l'étude, le Pr Deljanin Ilic, de l'Institut de cardiologie de l'Université de Nis (Serbie), le genre de musique qui soigne le mieux nos artères. « Ce qui compte, explique-t-il, c'est qu'elle rende le patient heureux est détendu ». Il n'y a donc pas de musique universelle !

*Publié le : 9 Septembre 2013 par **Philippe Berrebi***