

La musicothérapie un allié pour réduire le stress et la douleur

Publié par Émeline Ferard, le 02 octobre 2013

Copyright © Gentside Découvertes

Selon une étude canadienne, passer de la musique serait un excellent moyen d'apaiser les enfants hospitalisés ou suivant des traitements. Cette thérapie aurait des effets sur la douleur et le stress ressentis par les enfants.

Ce n'est plus un secret : la musique est une arme de choix lorsqu'il s'agit d'adoucir les moeurs. Rythmée ou douce, légère ou plus puissante, sombre ou joyeuse, elle peut générer avec quelques notes des émotions très diverses chez celui qui l'écoute. Mais son pouvoir peut aller bien au-delà. Depuis plusieurs décennies, les scientifiques ont découvert que la musique avait de réels bienfaits sur le corps. Un phénomène aujourd'hui confirmé par une nouvelle étude. Publiés dans la revue JAMA Pediatrics et menés par des chercheurs canadiens, ces travaux montrent que la musique serait une bonne thérapie pour des enfants hospitalisés ou ayant à subir des traitements assez lourds. Elle permettrait de réduire la douleur et le stress ressentis par les jeunes patients. Pour en arriver là, les scientifiques ont mené une expérience musicale sur 42 sujets âgés de 3 à 11 ans. Tous étaient hospitalisés et devaient recevoir un traitement par voie intraveineuse. Néanmoins, l'environnement n'était pas le même pour tous.

Des patients moins stressés et plus calmes

Une partie des enfants ont été traités aux urgences dans une ambiance musicale, tandis que les autres se trouvaient dans un environnement classique. Durant l'expérience, Lisa Hartling et ses collègues de l'université d'Alberta ont observé les enfants et les ont interrogés sur ce qu'ils ressentaient. Ils ont ainsi constaté que les bénéfices de la musique semblaient bien réels. "Les enfants pris en charge de manière traditionnelle se sont davantage plaints de douleurs", relève Lisa Hartling. Ils sont également apparus plus stressés.

A l'inverse, les enfants qui avaient été traités en musique ont semblé moins souffrir des piqûres, se sont montrés plus calmes et moins anxieux. Une différence confirmée par le personnel soignant et les parents qui ont indiqué que ces jeunes patients étaient plus coopératifs au moment des soins. Ils ont "observé une meilleure adhésion des patients aux traitements", souligne la scientifique. Mais c'est loin d'être la première fois que les bienfaits de la musicothérapie sont vantés pour les patients hospitalisés.

Promouvoir la musique en milieu hospitalier

Plusieurs hôpitaux ont d'ailleurs déjà recours à cette pratique dans leurs services grâce à des associations telles que "Musique & santé". Créée en 1998, cette association "oeuvre pour la promotion et la diffusion de la musique vivante en milieu hospitalier et dans les structures d'accueil des personnes handicapées". Car les bienfaits de la musicothérapie

ne concernent pas que les enfants, mais toutes les personnes hospitalisées quel que soit leur âge.

Des études ont en effet démontré que l'ambiance musicale permettait de réduire le stress et d'apaiser les patients et ce, dans des services variés. En 2011, des spécialistes ont analysé une série d'études menées sur le traitement du cancer et ont constaté que la musique avait également des bienfaits dans ce domaine. Outre une réduction de l'anxiété et des douleurs chez les patients, elle a également eu un "impact positif significatif sur l'humeur" et a permis de petites réductions de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle et de la fréquence respiratoire.

La musique, bonne pour la mémoire

Autre maladie, autre bienfait : selon de récentes études, la musique serait aussi un allié pour lutter contre la maladie d'Alzheimer ou les troubles de la mémoire car elle permettrait de stimuler cette dernière. Ajouté à cela, elle aurait également un effet bénéfique sur les troubles psychologiques, neurologiques et comportementaux et ce, pas que dans un contexte hospitalier ou de maladie. Au quotidien, écouter de la musique serait tout simplement un geste aussi bon pour le moral que pour le corps.