



ESPACE
SENIORS

*Vous reprendrez bien
un peu de musique ?*

*De l'intérêt d'inclure la musique dans
la prise en charge des aînés
en maison de repos*

(Analyse)

1. Introduction

La musique est présente dans toutes les cultures et nous accompagne tout au long de notre existence. Bien au chaud dans le ventre maternel, le bébé mémorise la musique, préfère la voix chantée plutôt que parlée. A « l'autre extrémité », il n'est pas rare d'entendre une personne âgée fredonner, chanter un air « démodé ». La musique accompagne et grave tous les moments de notre vie, qu'ils soient heureux ou malheureux.

La musique et la santé entretiennent des relations étroites depuis la nuit des temps. Dans l'Antiquité déjà, on donnait à la musique le pouvoir de guérir. Ainsi, chez les grecs, il existait des « musicothérapeutes » qui jouaient « sur l'humeur et les humeurs en utilisant des instruments, des rythmes, des sons... »¹. De même, sur les pyramides d'Egypte, on peut trouver des dessins qui traduisent la puissance de la musique pour lutter contre les effets des morsures de serpent. Ou encore en Amazonie où la musique est utilisée pour éloigner les prédateurs.

Les vertus « médicinales » de la musique sont donc vantées depuis des siècles et nul ne pourrait contredire que la musique nous apaise, nous détend... bref elle « adoucit les mœurs » mais pas uniquement... En effet, depuis quelques années, les neuropsychologues du monde entier s'accordent à dire que le pouvoir de la musique ne s'arrête pas là...

2. Les effets de la musique

Un des effets les plus connus de la musique est le flot d'émotions qu'elle procure. Selon Platon, « le rythme et l'harmonie sont particulièrement propres à pénétrer dans l'âme et à la toucher fortement ». L'émotion procurée par la musique, en particulier, le plaisir, est certainement la raison principale qui nous pousse à l'écouter. Et pour cause, l'écoute de nos chansons favorites déclenche les mêmes circuits de récompense que ceux liés à la nourriture, à l'orgasme sexuel ou à la drogue. On parle même de frisson musical lorsqu'il nous arrive d'avoir la chair de poule à l'écoute d'un morceau. Ce phénomène serait dû à la libération d'endorphines, neurotransmetteurs à l'origine de la sensation de plaisir.

Outre le fait que la « musique adoucit les mœurs », celle-ci permet également d'entrer ou de « ré-entrer » en relation avec les autres, de préserver les capacités cognitives des personnes âgées et enfin, de soulager diverses pathologies. Les recherches en neurosciences tentent d'identifier les caractéristiques de la musique responsables de ces effets bénéfiques et d'en comprendre les mécanismes.

Pour bien comprendre ce qui se joue, il faut appréhender le **concept de plasticité cérébrale** ou comment le cerveau est capable de créer, défaire ou réorganiser les réseaux de neurones et les connexions entre ceux-ci.

L'écoute ou la **pratique de la musique active différentes zones du cerveau en même temps**. Le fait que ces zones soient activées simultanément va renforcer les connexions entre elles. Le transfert d'informations d'une zone à l'autre devient plus rapide et le nombre de neurones assurant cette connexion augmente.

Ces renforcements peuvent se traduire par des changements anatomiques visibles. Ces modifications peuvent survenir même chez un adulte se mettant tardivement à la musique.

¹ L'ECHEVIN Patrick, Musique et Médecine, Stock Musique, 1981.

Grâce à son impact sur le cerveau (transfert d'information plus rapide entre différentes zones du cerveau et augmentation des neurones), la pratique musicale a des effets sur le fonctionnement cognitif global et permettrait donc aux jeunes seniors de prévenir le vieillissement cognitif.

De plus, jouer d'un instrument procure du plaisir et donne l'envie de recommencer, ce qui augmente inévitablement la plasticité cérébrale tout en procurant une satisfaction personnelle.

3. La musique pour réapprendre ...

Les bénéfices de la musique ne se limitent pas aux personnes en bonne santé mais a des conséquences positives sur la réhabilitation des personnes présentant des troubles cognitifs. L'attrait pour la musique serait une aptitude cognitive très ancienne et serait beaucoup plus résistante. Cela expliquerait qu'elle puisse être préservée de nombreuses atteintes cérébrales, ce qui la rend précieuse pour la rééducation de personnes ayant des troubles neurologiques dûs à la maladie de Parkinson par exemple ou encore pour les personnes victimes d'un accident vasculaire cérébrale (AVC).

... A marcher

On l'a dit plus haut, l'écoute ou la pratique de la musique active de nombreuses zones du cerveau. Beaucoup de travaux tendent à confirmer que les zones sollicitées lors du traitement de la musique auraient également un impact sur les capacités motrices. C'est assez facile à expérimenter : écoutez une de vos chansons préférées, vous verrez assez rapidement votre pied battre la mesure. Plus étonnant encore, la simple écoute d'un morceau (sans bouger donc) active les aires cérébrales motrices.

Partant de ce constat, on pourrait donc utiliser la musique comme un outil de rééducation du mouvement chez certaines personnes présentant des troubles moteurs comme des personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

Dans le monde, il y aurait 6,3 millions de personnes atteintes de cette maladie, dont 1,2 million en Europe². Dans notre pays, elle touche environ 30 000 personnes. On se doute que ce chiffre ne fera qu'augmenter en raison du vieillissement de la population.

Les personnes qui en souffrent sont victimes de tremblements, de mouvements volontaires lents et de difficultés à déclencher ces mouvements. Ces différents symptômes perturbent la marche, favorisent le risque de chute et réduisent considérablement la qualité de vie des malades.

Les traitements pharmacologiques peuvent les aider en réduisant de manière significative les tremblements mais sont malheureusement quasi inefficaces concernant les troubles de la marche.

D'autres pistes furent explorées dont la thérapie par la musique qui s'est avérée efficace pour améliorer la marche de ces personnes. En fait, c'est le rythme qui semble la caractéristique la plus importante.

Des chercheurs ont étudié l'effet du rythme sur la marche de 20 personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Dix d'entre elles recevaient un traitement, dix ne recevaient rien. Dix personnes du même âge mais pas atteintes de la maladie de Parkinson participaient également à l'expérience. Chaque participant devait marcher sur une trentaine de mètres à

² Informations essentielles à propos de la maladie de Parkinson. Disponible à : [European Parkinson's Disease Association](http://www.europeanparkinson.org/).

sa vitesse maximale avec ou sans stimulation sonore rythmée. On constate que la stimulation musicale contribue à améliorer la marche et la longueur de l'enjambée. Le rythme rendrait la marche plus « légère », plus naturelle.

Le rythme permettrait d'emprunter une autre voie neuronale qui « remplacerait » la voie motrice endommagée par la maladie. Cette seconde voie comprendrait des régions du cerveau impliquées dans la motricité et dans le contrôle des mouvements.

... A parler

On sait aujourd'hui que le langage et le traitement de la musique possèdent de nombreux points communs :

- Même si le langage est plutôt traité par des zones de l'hémisphère gauche et que le traitement de la musique plus par des zones de l'hémisphère droit, chacune intervient dans le traitement du langage et de la musique.
- Ils partagent des caractéristiques qui demandent des traitements (processus cognitifs) similaires : traitement de la hauteur (sons graves/aigus), du timbre et de la dimension temporelle (tempo, rythme).
- Ils sont tous deux organisés en structures hiérarchiques
- Ces deux domaines nécessitent mémoire, attention et capacité d'intégration temporelle.

Nous sommes donc en droit de nous poser la question si, au vu de ces similarités, la pratique de la musique pouvait avoir une influence sur le traitement du langage ?

De nombreuses expériences ont démontré que ce serait effectivement le cas. En effet, puisque les deux domaines ont des zones de traitement similaires, ils partagent donc certains réseaux neuronaux. La pratique de la musique, on le sait maintenant, en renforçant la plasticité cérébrale, améliore le traitement du langage. On pourrait résumer cela par « l'effet des vases communicants ».

Ainsi, des personnes présentant une énonciation hachée (suite à un AVC par exemple) quand elles parlent peuvent produire des phrases correctes en les chantant. En utilisant la musique, la personne implique de manière plus importante l'hémisphère droit et compenserait, grâce à la plasticité cérébrale, les « lacunes » du cerveau gauche lié à la parole.

4. Conclusion

Depuis une dizaine d'années, les neuropsychologues accumulent les preuves tendant à confirmer les vertus médicinales de la musique vantées depuis la nuit des temps. Au-delà de l'émotion, du frisson même qu'elle suscite, la musique a des effets remarquables sur le cerveau. En plus de retarder le vieillissement cognitif, elle participe également à la réhabilitation de personnes présentant des troubles de la motricité et du langage en renforçant le dialogue entre les différentes parties du cerveau.

Même si les bienfaits de la musique ne sont plus à démontrer, on ne peut évidemment pas conclure que celle-ci suffit à la guérison mais bien qu'elle y participe de manière significative. L'écoute ou la pratique de la musique présente un réel potentiel thérapeutique

et préserve du déclin cognitif dû à l'âge. Dans une société où l'espérance de vie de la population ne cesse de s'accroître, la musique serait une alternative culturelle pour accompagner la médication. Ne serait-il pas important de s'y intéresser et d'inclure la musique dans la prise en charge des aînés en maison de repos ? Et pourquoi pas... Un peu moins de médicaments et un peu plus de musique ?

Espace Seniors, association d'Education Permanente, propose à nos représentants politiques de prendre en considération cette alternative thérapeutique peu coûteuse dans les budgets de santé publique et encourage également les directions de maisons de repos à mettre en place des séances de musicothérapie dans leurs institutions afin d'en évaluer eux-mêmes les bienfaits.

La musique et les émotions qu'elle procure possèdent un énorme potentiel de cohésion sociale. Ces séances permettraient aux aînés de se retrouver, de recréer du lien, de communiquer autrement.

De plus, la musicothérapie permettrait aussi aux aînés d'avoir un rôle à jouer, d'être actifs dans leur guérison ou en tout cas dans le maintien de leur qualité de vie. Enfin, c'est également leur donner l'opportunité de reprendre confiance en eux en « jouant » avec des capacités qu'ils ne pensaient pas avoir ou qu'ils pensaient définitivement perdues.

Ecouter de la musique, chanter, danser ou jouer d'un instrument est bon pour la santé. La musique est donc à prescrire sans modération et garantie sans effets secondaires !

Qui sommes-nous ?

Espace Seniors est une association d'éducation permanente faisant partie du réseau Solidaris, active sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Contribuer au développement d'une citoyenneté active des seniors, promouvoir leur participation active et leur intégration sociale, favoriser leur bien-être, leur santé et leur épanouissement sont quelques-uns de nos objectifs.

Pour cela, nous organisons des actions de proximité (groupe de soutien, formations...) et des actions d'information, de sensibilisation et de prévention (campagnes, conférences, brochures...).

Retrouvez toutes nos analyses sur www.espace-seniors.be !