



La musique adoucit les mœurs et bien plus encore...

Qui a inventé la musique ? Bien malin celui qui est capable de répondre à cette question tant la musique semble faire partie de la nature humaine. Est-ce un mélomane néanderthalien cherchant à imiter le cri des bêtes, le champ des oiseaux ou le bruit du vent dans les arbres? Est-ce un lointain ancêtre de Buddy Rich ou de Kenny Clarke se mettant à frapper en rythme un bout de bois sur une pierre ? Est-ce une maman découvrant avec émerveillement que les vocalises émises par son larynx pouvaient calmer les cris de son petit ? Personne ne le sait. Peut-être la musique est-elle plus ancienne que l'être humain.

Imaginons un instant un monde sans musique. Cela est parfaitement inconcevable. La privation sensorielle en particulier de son est même une des tortures les plus efficaces. Très tôt l'homme a cherché à produire des sons harmonieux pour exprimer ses sentiments et en susciter chez les autres. La musique est intimement liée à nos émotions et à notre corporalité. Il suffit pour s'en convaincre de voir le nombre de joggeurs qui courent le casque sur les oreilles, de percevoir la sensualité érotique d'un couple dansant le tango ou encore de frémir devant l'efficacité guerrière de la musique militaire.

La musique militaire est-elle de la musique ? On peut en douter quand on se souvient qu'Aristote disait il y a plus de deux mille ans que la musique adoucit les mœurs. Depuis, de nombreux travaux de recherche, parfois extrêmement surprenants, ont montré qu'elle fait bien plus que cela.

Il est actuellement prouvé que certains types de musique ont un effet relaxant et diminuent l'anxiété. La musique est ainsi employée par de nombreuses équipes (1) pour diminuer le stress lié à une intervention ou en postopératoire comme un adjuvant antalgique. La musique agit sur notre système parasympathique (2), elle permet de diminuer la sécrétion d'hormones (adrénaline et corticoïdes) et les réactions inflammatoires liées au stress (baisse de la production de cytokines). Des chercheurs ont étudié le fonctionnement cérébral en IRM fonctionnelle durant l'écoute de partitions musicales : le cerveau réagit, en particulier dans les zones liées au plaisir, avec autant de force qu'au cours d'une relation sexuelle, qu'en mangeant un met délicieux ou sous l'effet d'une drogue (3). La relation avec les comportements de survie les plus primitifs (sexe, nourriture, plaisir) est surprenante et confirme que la musique est peut-être indispensable à l'être humain et qu'en tout cas, elle participe à son bien-être fondamental.

Les travaux sur l'influence de la musique en cardiologie sont déjà très anciens. En 1918, Hyde et Scalapino affirment que la musique en mode mineur fait baisser la tension et modifie la fréquence cardiaque. Plus récemment Bernardi de l'université de Pavie (4) montre que selon le tempo, les réactions cardiovasculaires sont très variées et qu'une musique lente provoque le même effet que la méditation en augmentant le tonus parasympathique, ce qui permet de ralentir la fréquence cardiaque, de baisser la tension artérielle et d'améliorer la variabilité sinusale. Ce chercheur confirme par ailleurs ce que connaissent bien les grands chefs d'orchestre : l'effet physique et psychique déclenché par la musique réside dans la "qualité" du silence entre les notes.

Toutes les musiques ne semblent pas avoir un effet positif sur le système cardiovasculaire. Le Hard rock et autres Heavy métal et Techno, un peu comme les musiques militaires, pourraient être néfastes. Mieux vaut pour se relaxer écouter de la musique classique ou de la musique dédiée à la méditation.

Plus surprenant encore : des biologistes se sont penchés sur l'effet de la musique ou plus exactement de certaines vibrations (la musique étant un phénomène vibratoire) sur la modification génétique (5). Même si certains travaux sont contestés, il apparaîtrait que certaines parties des gènes en particulier ceux des plantes puissent être renforcées ou altérées par les sons (modification épigénétique). Imaginez, la thérapie génique par la musique !

Au terme de ce court voyage en musicothérapie, écoutons la musique que nous aimons, celle qui relaxe, celle qui apaise ; chantons sous la douche, dans la voiture, dans le salon. Il n'y a aucun effet secondaire néfaste à ce traitement naturel et qui sait peut-être aurons nous la surprise de voir nos plantes vertes danser de plaisir.

Références :

1. Wang SM, Kulkarni L, Dolev J, Kain ZN. Music and preoperative anxiety: a randomized, controlled study. *Anesth Analg.* 2002 Jun;94(6):1489-94.
2. Ellis RJ, Thayer JF. Music and Autonomic Nervous System (Dys)function. *Music Percept.* 2010 Apr;27(4):317-326.
3. Blood AJ, Zatorre RJ. Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2001 Sep 25;98(20):11818-23.
4. Bernardi L, Porta C, Sleight P. Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music in musicians and non-musicians: the importance of silence. *Heart.* 2006 Apr;92(4):445-52.
5. <http://www.genodics.net/JMSternhei/bekkoame/InterNonlocF.html>. Joël Sternheimer, "Régulation épigénétique de la biosynthèse des protéines par résonance d'échelle", exposé à l'Académie des Sciences de Tokyo-Kanagawa

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS