

Les effets positifs de la musique sur la santé.

L'utilité de la musique est démontrée avec la **musicothérapie** qui s'est bien développée depuis un demi-siècle pour améliorer **la santé** des individus.

Cette discipline constitue un moyen d'expression privilégié permettant à chacun de « faire sortir » ses souffrances et ses émotions.

« Ainsi, en musicothérapie, les sons et les rythmes deviennent des instruments pour augmenter sa créativité, reprendre contact avec soi et traiter divers problèmes de santé.

En tant qu'outil de croissance personnelle, la musique permet d'accroître son dynamisme ainsi que d'améliorer ses capacités cognitives (attention, mémoire), psychomotrices (agilité, coordination, mobilité) et socio-affectives». (Citation passeport santé).

Il a aussi été démontré que les animaux et les plantes étaient sensibles à la musique (production du lait pour les vaches et tropisme positif pour les plantes avec la musique de Mozart mais... négatif avec le Rock-and-Roll !).

Les chercheurs parlent aujourd'hui des **effets positifs de la musique sur la santé** de chacun.

Ecouter sa musique préférée active le circuit de la récompense et l'on peut sentir que le bien-être augmente.

La pratique d'un instrument a le pouvoir de façonner le cerveau et le fonctionnement cognitif : ainsi le cerveau des musiciens ne ressemble pas à celui du commun des mortels. Les neuropsychologues ont montré que l'hippocampe siège de la mémoire et de la gestion des émotions est plus volumineux dans le cerveau des musiciens.

La musique nous « remonte » le moral et les neuropsychologues démontrent aussi « qu'elle potentialise les performances sportives ce qui interdit de porter un casque durant les compétitions ».

Elle réduit le stress et la pression artérielle. Le professeur neuropsychologue Hervé Platel déclare aussi dans Santé Magazine (2020) qu' « apprendre à jouer d'un instrument demande de la discipline mais aussi de l'empathie sociale....la mémoire visuo-spatiale est améliorée avec la lecture des notes. »

Il indique également que « l'apprentissage musical favorise la production de nouveaux neurones, et la création de nouvelles connexions neuronales et cette capacité de neurogénèse et cette plasticité cérébrale perdurent toute la vie ! Les adultes qui s'initient à la musique stimulent, eux aussi, la production de nouveaux neurones, ce qui permet de retarder la survenue du déclin cognitif et des maladies neurodégénératives. »

La musique, langage universel, outre sa fonction éducative sert, avec la pratique vocale ou instrumentale, à rencontrer les autres, à créer du lien social, à partager des émotions, à participer à des actions collectives diverses (concerts), à transmettre ou promouvoir des idées avec les chansonset les études et découvertes actuelles confortent l'intérêt et l'utilité des actions menées pour le développement culturel en général et musical en particulier.....

« **De la musique encore et toujours !** » (Verlaine : « Jadis et Naguère »)

Gérard Humbert (Déc. 2020)