Quand la musique soigne les douleurs chroniques

Par ***mogirard***
Créé le ***01/12/2020 - 21:26***

Quand la musique soigne les douleurs chroniques

Mardi, 01/12/2020 - 20:26 0 commentaire

- Diminuer la police
- Augmenter la police
- Imprimer
- Version PDF

-
- Tweeter
-
-

0 avis :

zoom

On savait déjà que la musique pouvait avoir des effets bénéfiques avérés sur le stress et l?anxiété. « ***L?écoute musicale réduit les évaluations subjectives de sensation de stress et, en diminuant la concentration de cortisol, la pression artérielle et le rythme cardiaque*** », note Emmanuel Bigand, professeur de psychologie cognitive à Dijon, dans son ouvrage La Symphonie neuronale. Certaines études ont ainsi montré que la musique s?avérait aussi efficace qu?un anxiolytique.

De la même façon, l?écoute de la musique a montré son efficacité comme antalgique. Un pouvoir qui s?expliquerait par un effet de distraction qui détournerait l?attention de la douleur. « ***On peut également souligner que la musique plaisante active les structures neuronales du système limbique et du mésencéphale, aussi impliquées dans les sensations de douleur. Cette activation pourrait en quelque sorte court-circuiter les réseaux de la douleur*** », explique encore Emmanuel Bigand.

Ces différentes propriétés sont exploitées par l?application MusiCare, une méthode non médicamenteuse utilisée par les services d?une centaine d?hôpitaux et cliniques. Les séances durent une vingtaine de minutes pendant lesquelles les patients écoutent un morceau de musique dans un style qui leur plaît mais spécialement conçu pour l?application.

« ***Nous avons opté pour des créations originales pour éviter les souvenirs liés à des morceaux connus*** », explique le Professeur Jacques Touchon, président du conseil scientifique de la société qui a développé l?application. Généralement, la séance musicale suit une courbe en trois phases. Elle se base sur le principe de l?hypnoanalgésie : après une phase d?induction, elle va progressivement amener à un état hypnotique modifié de conscience par les variations des composantes musicales comme le rythme, les fréquences, la formation orchestrale et le volume.

Les premières études réalisées avec cette application concernaient des douleurs chroniques comme la lombalgie chronique ou la fibromyalgie. « ***Elles ont démontré une diminution de la douleur et surtout une réduction de plus de 30 % de la consommation d?antalgiques*** », affirme le Professeur Jacques Touchon.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

Le Figaro

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** Neurosciences & Sciences cognitives
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Neurosciences & Sciences cognitives antalgique anxiété cerveau douleur musique stress

---

URL source: https://www.rtflash.fr/quand-musique-soigne-douleurs-chroniques/article