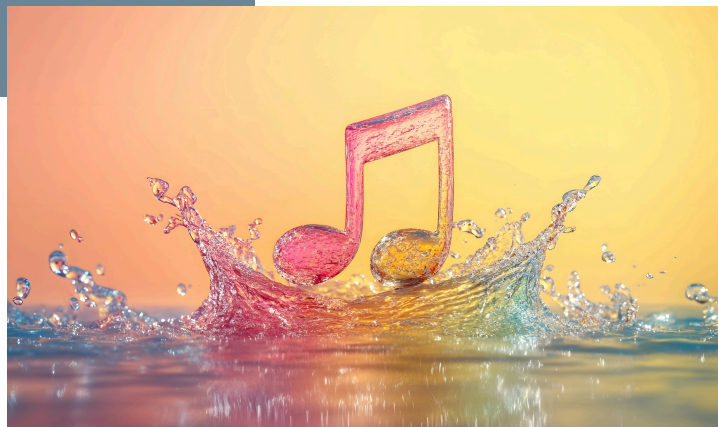




# INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES



## MUSIQUE ET SANTÉ MENTALE

Il est indéniable que la musique est source de plaisir pour la plupart des humains (sauf pour certaines personnes souffrant d'amusie). Toutefois, le genre musical qui est associé à ce sentiment positif varie d'une personne à l'autre. Outre le plaisir ressenti, quels sont les impacts de la musique sur notre santé mentale ? Comment pouvons-nous profiter de ses bienfaits ? Ce sont les questions que nous explorerons dans cette infolettre.

## ACTIVITÉS

### Café rencontre

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi les 7 et 22 avril de 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Voir calendrier d'activités pour plus d'informations
- Inscription: appeler au (418)666-2200



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

## TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Musique et santé mentale.....	2

# MUSIQUE ET SANTÉ MENTALE

## Ce que nous savons<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>

Tout d'abord, nous savons que d'un point de vue biologique, la musique génère du plaisir en stimulant la sécrétion de dopamine dans le circuit de récompense de notre cerveau. Cette sensation de plaisir est présente lors de l'écoute de pièces que nous apprécions particulièrement, qu'elles soient nouvelles ou connues.

Outre le plaisir immédiat ressenti lors de l'écoute d'une pièce musicale, plusieurs autres effets sur la santé mentale et physique ont été recensés par les chercheurs: régulation de l'humeur, diminution du stress, augmentation de l'efficacité du système immunitaire, facilitation du lien social, ainsi que l'amélioration de la concentration et de la créativité. Voici plus en détails les impacts de la musique sur ces différentes sphères.

### Effets sur l'humeur

Les effets sur l'humeur vont varier selon le type de musique écouté. Une musique entraînante peut donner de l'énergie pour une séance de conditionnement physique, une musique douce peut apaiser, etc.

### Diminution du stress

La musique permet de diminuer la sécrétion de cortisol - l'hormone associée au stress-, de ralentir la respiration ainsi que le rythme cardiaque. Cette caractéristique est d'ailleurs mise à profit dans les hôpitaux, lors de certaines interventions, par exemple, des séances de radiothérapie ou lors d'un accouchement, il est maintenant possible d'écouter de la musique pour s'apaiser. Certains types de musique sont particulièrement efficaces pour cette utilisation, entre autres les "binaural beats" ou battements binauraux. Ce type de musique projette des battements de fréquences différentes dans chaque oreille, cette différence engendre l'illusion d'un 3e battement, ce qui, selon des études récentes, induirait un sentiment de détente et un apaisement. Vous pouvez facilement trouver des listes d'écoute musicales dédiées à ce type de musique sur différentes plateformes telles que: YouTube, Spotify ou Apple Music, etc. en inscrivant "binaural beats" dans l'outil de recherche.

- 1 <https://can-acn.org/fr/la-musique-et-ses-effets-benefiques-pour-la-sante/>  
<https://www.chudequebec.ca/a-propos-de-nous/publications/revues-en-ligne/spiritualite-sante/dossiers/dossier-%C2%A0musique-et-spiritualite/le-plaisir-musical-et-les-bienfaits-therapeutiques.aspx>
- 2 <https://www.lakeforest.edu/academics/student-honors-and-research/student-publications/eukaryon/the-science-behind-binaural-beats-can-sound-ease-anxiety-and-boost-your-brainy>
- 3 <https://www.lakeforest.edu/academics/student-honors-and-research/student-publications/eukaryon/the-science-behind-binaural-beats-can-sound-ease-anxiety-and-boost-your-brainy>
- 4 <https://www.lakeforest.edu/academics/student-honors-and-research/student-publications/eukaryon/the-science-behind-binaural-beats-can-sound-ease-anxiety-and-boost-your-brainy>

Amélioration du système immunitaire  
Selon une étude de l'Université McGill, la musique augmenterait le taux d'immunoglobuline A; "un anticorps important dans l'immunité des muqueuses".

#### Facilitation du lien social

la musique permet à la fois de renforcer le lien social, mais pourrait aussi faciliter la création de liens sociaux. En effet, si le fait d'écouter de la musique permet de renforcer un sentiment d'appartenance à un groupe, le fait de jouer de la musique en groupe permet de développer des liens sociaux plus profonds puisque cette pratique est associée à des sentiments de bien-être partagés par autrui.

#### Augmentation de la concentration et de la créativité

Le type de musique utilisé afin d'augmenter la concentration varie d'une personne à l'autre, toutefois, selon une étude de Cambridge, la musique instrumentale serait la plus appropriée versus une musique contenant des paroles.

## Comment en profiter?

### Pour un vieillissement en santé

Jouer de la musique permet d'améliorer la santé cognitive. Cela peut être bénéfique de commencer à jouer d'un instrument à tout âge ou encore de bénéficier de musicothérapie.

Écouter de la musique motivante lors de la marche (si nous marchons dans des lieux sécuritaires), peut aider à augmenter son rythme de marche. La vitesse à laquelle nous marchons est un indicateur d'un vieillissement en santé, il est donc optimal d'améliorer ce paramètre si cela est accessible pour nous.

### Améliorer sa santé mentale

Enfin, écouter de la musique favorise le calme et diminue l'anxiété, ce qui peut être une bonne façon de s'auto-apaiser. Une simple écoute de 20 minutes de musique est suffisante pour atteindre cet objectif.

5 <https://www.mcgill.ca/newsroom/fr/channels/news/la-musique-ameliore-le-syst%C3%A8me-immunitaire-225688>

6 <https://www.journaldemontreal.com/2013/03/27/la-musique-ameliore-le-systeme-immunitaire-et-diminue-le-stress>

7 <https://musiquertoutelavie.mus.ulaval.ca/nos-thematiques/lempreinte-de-la-musique-sur-le-cerveau>

8 <https://www.mcmastervieillissementoptimal.org/blog/detail/hitting-the-headlines/2022/03/09/le-pouvoir-de-la-musique-4-fa%C3%A7ons-dont-elle-peut-%C3%AAtre-b%C3%A9n%C3%A9fique-pour-votre-sant%C3%A9>