Bien vieillir : la musique, pour rester jeune

Autor(en): **Sommer, Audrey**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2018)**

Heft 100

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830818

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

SEXUALITÉ 42
J'aime deux hommes, que faire?

ARTHROSE 43
Les progrès récents de la médecine sont un gros plus pour les patients!

DELI 50
Notre apprenti chien guide d'aveugle arrive dans sa nouvelle famille.

ŒUF 51
Ennemi ou allié de notre santé?

BIEN VIEILLIR

La musique, pour rester jeune

Pour doper votre cerveau, jouez, chantez, écoutez vos airs préférés!

Elle connaît la musique, Clara James. Avant d'embrasser une carrière de scientifique, c'est comme violoniste qu'elle a commencé sa vie professionnelle, aux Pays-Bas. «Puis, j'ai eu d'autres envies. A 30 ans, j'ai entamé des études de psychologie à Genève et découvert les neurosciences. J'étais captivée», raconte la professeure de la Haute Ecole de santé de Genève.

Le cerveau, celui des musiciens, forcément, la fascine. «Dans mes premières études, j'ai cherché à déterminer l'impact de l'entraînement musical sur le cerveau de jeunes adultes, sur sa structure et son fonctionnement, sa plasticité, c'est-à-dire sa capacité d'apprendre et de s'adapter.»

Avec son équipe, elle met en évidence les multiples bénéfices de la pratique musicale, sur le langage, l'écoute, la mémoire, le raisonnement même. «La musique peut changer le cerveau d'une personne, à tout âge. Ainsi, elle pourrait être utilisée comme un puissant moyen thérapeutique contre le vieillissement du cerveau et ses conséquences: perte d'autonomie, de bien-être pour la personne et son entourage. J'ai très vite pensé aux personnes âgées.»

Pratiquer serait encore plus bénéfique que simplement écouter.

Pappamaart

ON RECHERCHE DES VOLONTAIRES

Fidèle à son esprit cartésien, Clara James veut des preuves. D'où le lancement, ce printemps, de l'étude «Bien vieillir avec la musique», un projet germano-suisse soutenu notamment par le Fonds national suisse de la recherche scientifique. Dès ce mois d'avril, quelque 140 personnes vont être recrutées, une soixantaine dans la région genevoise. En septembre, l'étude entrera dans sa phase concrète. Chaque participant devra être profane en matière de musique et retraité (entre 64 et 76 ans). «Le travail stimule, et il est difficile d'isoler l'apport spécifique de la musique», précise Clara James. Deux groupes seront formés. Le premier recevra des cours de culture musicale, le second suivra des leçons de piano, pendant une année.

Les styles musicaux iront du classique au jazz, voire à la variété. >>>

> *« La musique peut changer le cerveau, à tout âge »*
>
> PR CLARA JAMES

« Les bénéfices sont plus prononcés avec des airs qui nous plaisent. Le bien-être, la vitalité, la sécrétion de dopamine naturelle sont renforcés», souligne Clara James. Tous subiront des tests, ainsi qu'une imagerie du cerveau par résonance magnétique. « On pourra ainsi observer les séquelles de la pratique musicale sur le fonctionnement, mais aussi sur la forme du cerveau. »

Ecouter, c'est bien, pratiquer, c'est mieux. Voilà ce que l'étude devrait également mettre en évidence, avec des capacités motrices fines renforcées lors de l'entraînement musical.

Le cerveau pourrait également rajeunir. « Regardez les musiciens de plus de 60 ans, ils ne font pas leur âge. Ils ont une aire de Broca, responsable du traitement du langage, plus grande. Ils ont la maladie d'Alzheimer plus tard et moins prononcée. Le rétrécissement de l'hippocampe, qui survient avec l'âge, pourrait être atténué. C'est une structure ancienne au cœur de notre cerveau, cruciale pour la mémoire et pour remplir certaines fonctions auditives complexes. »

La pratique musicale pourrait devenir une alternative pour repousser et diminuer l'acuité des maladies neurodégénératives. Des cours dispensés gratuitement à toutes les personnes âgées autonomes ou dans un EMS, aux malades d'alzheimer, voilà l'objectif.

En attendant, la musique a déjà fait ses preuves dans certaines thérapies.

SE SOUVENIR EN MUSIQUE

Cécile Coda travaille ainsi depuis plus de trente ans pour un meilleur accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. En 1991, elle a œuvré à la création du Relais Dumas à Genève, l'un des premiers foyers de jour spécialisés « Alzheimer » en Suisse. « La musique a toujours inspiré l'accompagnement que j'offre aux personnes atteintes dans leurs capacités cognitives. Elle offre un moyen d'être ensemble, sans mots, parfois avec… miraculeusement. Elle peut rappeler un bon souvenir et, quand la mémoire vous laisse justement sans souvenirs aisément accessibles, c'est d'autant plus précieux. » Cécile Coda se souvient, entre autres, de cet instant où, au son de la flûte, cet homme fut saisi d'une grande émotion, les larmes aux yeux. « Pour savoir si la musique a un effet bénéfique, observez comment les personnes la reçoivent : l'attitude de leur corps, leur regard. Si rien ne transparaît, peut-être n'était-ce pas le bon moment ou la bonne musique. » La psychologue milite pour une formation musicale des accompagnants. « J'aimerais qu'ils osent chanter, taper des rythmes. Il devient alors tellement plus facile de marcher avec une personne, de créer un lien. »

Au Service de neuropsychologie et de neuroréhabilitation du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), une méthode musicale est parfois utilisée pour sortir d'un quasi-mutisme certaines personnes victimes d'un

« Quand je ne joue pas, je chante… »

PIERRE AMOYAL
68 ANS, VIOLONISTE

« Si je n'ai pas mon violon entre les mains avant 9 heures, ma journée est ratée, je commets quelque chose d'irréparable. Et, quand je ne joue pas, je chante tout le temps. Cela fait soixante ans qu'il y a de la musique dans l'air que je respire, alors je ne sais pas si elle m'aide à bien vieillir. En tout cas, je ne peux pas vivre sans elle. La seule chose qui me rappelle mon âge, c'est mon corps, esquinté par trop de courses, de marathons. Mon esprit, lui, ne vieillit pas, peut-être même qu'il rajeunit. Avec les années, vient une certaine sécurité matérielle, un sentiment de tranquillité qui permet à l'esprit de plus vagabonder, et cela me procure un sentiment de fraîcheur. J'ai toujours été curieux, de tout, et la musique a aiguisé ce trait de caractère. On ne peut pas être un grand musicien si on n'est pas terriblement attiré parce qu'on veut apprendre. Ce qui m'empêche peut-être de vieillir, c'est que, jusqu'à mon dernier jour, je ne serai pas sûr d'avoir bien compris comment aborder telle sonate ou tel concerto. Et puis, il y a le plaisir, la musique est un puissant accélérateur de sensations. A la fin de mon premier marathon, j'ai fondu en larmes… de bonheur. La musique, c'est un peu pareil. Quand je joue un concerto de Beethoven ou de Mozart, il y a cette sensation de jouissance extraordinaire. Après, la vraie vie peut paraître un peu monotone. »

Cédric Widmer, Corinne Cuendet et Laurent Dubois

accident vasculaire cérébral (AVC). Une thérapie née de l'observation de patients aphasiques, ne parlant plus ou très peu, mais capables de chanter. «A la suite d'une lésion dans l'hémisphère gauche du cerveau, certains patients souffrent d'un langage fait de mots isolés et mal articulés. Cette thérapie se base sur la mélodie, l'intonation, le rythme, qui passent par l'hémisphère droit du cerveau. Ces propriétés aident ces personnes à retrouver des mots, former des phrases courtes, avec moins de difficultés articulatoires», explique Laurence Schneider, logopédiste et neuropsychologue au CHUV. En chantant de manière synchronisée avec le thérapeute, le patient retrouve un langage, automatique. Puis, la mélodie est estompée pour permettre à la personne de passer du langage chanté au langage parlé, volontaire. «Avec la thérapie par l'intonation mélodique, c'est l'hémisphère droit qui est, dans un premier temps, très sollicité. Mais pour que la récupération soit optimale, il faut que les réseaux préservés de l'hémisphère gauche reprennent entièrement les fonctions du langage.»

AUDREY SOMMER

Présentations de l'étude et préinscriptions: *les vendredis 20 et 27 avril, de 11 h à 12 h, à la Haute Ecole de santé de Genève, avenue de Champel 47, 1206 Genève*
Pour en savoir plus: *rad.heds@hesge.ch, tél. 022 388 56 13*

«C'est une évidence, ça m'aide à vivre»

PASCAL AUBERSON
65 ANS, MUSICIEN, CHANTEUR ET DANSEUR

«La musique, au fond, c'est comme un exercice physique. On fait ses gammes comme on fait sa gymnastique. Chaque matin, je me mets devant le piano, je joue aussi de la guitare, du tuba, de quantité d'instruments. Ce n'est pas un don, mais le résultat d'une grande pratique. Je vois que, en vieillissant, les mains sont un peu moins agiles. Alors, si on ne s'exerce pas tous les jours, la technique s'en va, la mémoire aussi. Cela passe par la musique, par le mouvement également, la danse que j'aime tellement. Je n'arrive pas à séparer le cerveau du reste du corps. Ma mémoire, je l'ai toujours beaucoup entraînée. L'imagination aussi, heureusement, sinon on s'ennuie. C'est une volonté de ma part. Aujourd'hui, dans mes spectacles, je chante mes textes, de la poésie apprise et, tout d'un coup, j'ai envie de faire quelque chose du moment, d'unique.
Je flippe beaucoup sur la mort, c'est compliqué de vivre sans avoir la foi. Alors, l'art, la musique, les quatuors de Schubert ou la guitare de Jimi Hendrix, c'est une évidence, ça m'aide à vivre.»

«La musique alimente mon cœur»

YVETTE THÉRAULAZ
71 ANS, PIANISTE, CHANTEUSE, COMÉDIENNE

«Le piano et le chant, c'est grâce à Michel Corboz. J'avais 11 ans, c'était mon professeur de musique à l'Ecole de Notre-Dame du Valentin, il était persuadé que j'avais des dispositions. Aujourd'hui, j'ai mis mon piano en pension. Je fais des exercices vocaux quotidiens quand je joue, le soir. Surtout, ma radio est allumée en permanence. La musique alimente mon cœur, mon âme. J'écoute du classique, beaucoup, de la variété aussi. Je trouve les chansons merveilleuses. Je les connais bien, les plus récentes aussi, même si je les retiens avec plus de difficulté, aujourd'hui. Quand j'entends celles de Barbara, parfois pour la 300e fois, j'ai la même émotion. C'est magique, une chanson. J'aime les voix, les voix parlées aussi, la voix des bébés, leurs pleurs, c'est de la musique aussi, et ça me bouleverse. Sur scène, dès qu'il y a de la musique, les sons et les mots vous traversent, vous êtes dans un état de don, de disponibilité totale, de fragilité aussi, proche de l'enfance. Et, chaque fois qu'on est dans cet état, non seulement on est jeune, mais on est humain.»