

LA MUSIQUE AU SERVICE DU MIEUX-ÊTRE

Il semble que le constat soit unanime: la musique diminue de façon significative le niveau de stress auprès de patients touchés par divers types de problèmes de santé et, ou aux prises avec des situations difficiles en milieu hospitalier.

Étude à Sherbrooke

À Sherbrooke, le professeur Olivier Lesur, médecin aux soins intensifs, a mené une étude qui démontre ce résultat chez des patients intubés et ventilés mécaniquement. En effet, on leur faisait écouter de la musique classique à lent tempo, ce qui a eu pour effet de diminuer leur niveau de stress ainsi que le nombre de médicaments qu'ils prenaient. 55 personnes ont fait partie de cette étude et elles écoutaient une heure de musique classique deux fois par jour durant leur séjour à l'unité des soins intensifs. La recherche a été baptisée Projet Musique.

En France

En France, la musicothérapie est couramment utilisée par les médecins du centre hospitalier de Montpellier et celui de Limoges est en train d'émboîter le pas. Aucune recherche ne prouve scientifiquement l'efficacité de cette approche alternative, mais

le professeur Jacques Touchon, chef de service de neurologie du centre de Montpellier, la constate au quotidien dans sa pratique.

Une patiente atteinte de FM de Montpellier, et à laquelle on avait suggéré cette approche en 2007, a plutôt rigolé au premier abord. Toutefois, elle dit maintenant : «Aujourd'hui, j'en fais une séance chaque soir pour atténuer la douleur et parvenir à m'endormir. Et si je suis en crise, j'en fais aussi pendant la journée. Ça m'a permis d'arrêter complètement les antidouleurs opiacés!». De son côté, le musicothérapeute montpelliérain Stéphane Guertin a compilé des données sur des patients hospitalisés pour FM ou lombalgie. 90 % d'entre eux consommaient des anxiolytiques, mais au bout de deux mois de traitement, la moitié des gens impliqués les avaient éliminés.

La théorie

Bien qu'on ne puisse dire à coup sûr ce qui se passe lorsqu'on utilise la musicothérapie, certaines pistes plausibles des mécanismes en jeu ont été émises, voire observées dans certains cas.

En effet, il y aurait une stimulation de production de la dopamine, l'hormone du plaisir, ainsi qu'une diminution de

l'hormone du stress, le cortisol, ce qui concorde avec les résultats du Projet Musique, où l'écoute de musique classique à lent tempo a diminué le niveau de stress que vivaient les patients. On pense aussi que plusieurs mécanismes analgésiques endogènes sont sollicités dans la réponse au stimulus musical. Évidemment, le système limbique serait aussi directement affecté puisque celui-ci est impliqué dans les émotions.

Le genre musical

Pour ce qui est du type de musique, les articles consultés ne disent pas tous la même chose. En effet, on parle de musique classique à lent tempo dans le Projet Musique, alors que des études américaines seraient arrivées à la conclusion que les musiques qui expriment le contentement, peu importe leur genre musical, sont les plus efficaces pour réduire la douleur. Par ailleurs, on a aussi longtemps pensé que c'était la préférence de la personne qui déterminait le résultat obtenu.

Mais si, dès le début du siècle, le chirurgien Evan O'Neill Kane utilisait cette méthode pour calmer ses patients avant de les opérer, je ne vois pas en quoi nous perdrons à essayer la musicothérapie! *Diane Leroux*

Sources : *La musique pour adoucir le séjour des patients hospitalisés aux soins intensifs*, Nouvelles FMSS, 18 avril 2013, site de l'Université de Sherbrooke.

Sena Moore, Kimberly. *Musical Analgesia: How Music helps pain*. May 2011, www.psychologytoday.com.

Bicknell, Jeanette. *Music and Pain relief*, November 2011, www.psychologytoday.com.

Soulager les douleurs aiguës et chroniques par la musique (1), pourquoi-docteur.nouvelobs.com.