

Musique et Alzheimer

Prévention, Santé et Cerveau

L'un des premiers chercheurs français à s'être intéressé au cerveau exposé à la musique est Hervé Platel dans les années 1990. Lui et son équipe ont démontré que la musique protégeait contre le vieillissement cérébral. Il a en effet été observé que la densité de neurones dans l'hippocampe était plus importante chez les sujets musiciens, et que le risque de développer une maladie neuro-dégénérative chez les sujets âgés ayant pratiqué la musique était significativement moins élevé.

Si au stade de la petite enfance, le rôle de la musique dans le développement n'est plus à démontrer, il semblerait que l'exposition à la musique à un âge plus avancé ou chez des sujets atteints de la maladie d'Alzheimer (MA) continuerait à avoir un effet bénéfique sur la motricité, le langage et la mémoire (1) (3).

Musicothérapie

Un film très émouvant de Michael Rossato-Bennett datant de 2014 montre très bien les effets bénéfiques de la musique sur des patients souffrant de MA (3): on y découvre des patients apathiques qui retrouvent, grâce à l'écoute de la musique, leur capacité à sourire, chanter un air de jeunesse ou danser. Ce film suit les efforts du fondateur de l'association *Music and Memory*, Dan Cohen, pour convaincre les maisons de retraite américaines des bénéfices de la musique sur les patients (3).

En France, l'écoute de la musique ou musicothérapie est un traitement non médicamenteux à part entière qui s'intègre parfaitement dans une prise en charge pluridisciplinaire. Ce soin consiste en l'écoute de séquences musicales originales composées selon un protocole standardisé pendant une durée de 20 minutes, modulable jusqu'à 60 minutes. D'abord utilisée dans les centres antidouleur, la musicothérapie est une pratique de plus en plus répandue pour stimuler les patients atteints de la MA. L'efficacité significative de la musicothérapie a été démontrée sur l'anxiété, la dépression, l'agitation ou les troubles du sommeil avec une baisse significative des consommations médicamenteuses. Cette technique de soins a d'autres avantages: non médicamenteuse elle n'a aucun effet secondaire, elle est peu coûteuse et peut être pratiquée de façon individuelle ou en groupe, par une infirmière en centre spécialisé, voire par le patient lui-même à domicile.

La musique aurait également toute sa place dans les prises en charge en re-médiation cognitive, y compris pour des patients présentant une détérioration cognitive avancée. Une étude a montré par exemple que des patients atteints de la MA pouvaient mémoriser de nouvelles chansons, et qu'après plusieurs semaines même si les paroles sont oubliées les mélodies sont reconnues (1) et ceci même à des stades avancés de la maladie. Une autre étude portant sur 54 patients atteints de la MA versus 48 patients non atteints (2), a démontré l'effet bénéfique de la musique sur la récupération des souvenirs en mémoire autobiographique. La méthodologie consistait pour les patients à décrire un souvenir de leur choix en écoutant ou non de la musique. L'écoute de la musique permettait une description plus précise et détaillée des souvenirs anciens. En faisant intervenir (en partie) des mécanismes émotionnels, la musique permettrait un fonctionnement cognitif plus automatique et involontaire. Ces mécanismes émotionnels, étant plus longtemps préservés dans la MA, pourraient ainsi être sollicités dans la récupération des souvenirs.

Sources:

(1) CNRS Le Journal, *La musique pour soigner la mémoire*, par Carina Louart, 20 septembre 2016

(2) *Récupérer ses souvenirs grâce à la musique dans la maladie d'Alzheimer*
P Chevreau, *Geriatr Psychol Neuropsychiatr Vieil* 2017 ; 15 (3) : 309-18

(3) www.aliveinside.us, *Alive Inside: A Story of Music and Memory*
Vivant à l'intérieur: une histoire de musique et de mémoire

(4) chu-montpellier.fr, *La Musicothérapie ou le soin par la musique*, 11 décembre 2017