

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1195>



Et la musique a-t-elle aussi une influence sur notre humeur ?

- Archives du Blog - Année 2011-2012 - Lycée en santé -



Date de mise en ligne : vendredi 11 mai 2012

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre - Tous droits réservés

C'est le printemps, souvenez vous Michel FUGAIN.

Je vous imagine déjà chanter :

" le printemps est arrivé,

sors de ta maison,

le printemps est arrivé,

la belle saison... "

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L256xH192/fugain-6f395.jpg>]

Donc vous connaissez.

Alors découvrez le guitariste Armik : "[PURE PARADISE](#)"

Vous sentez l'influence ! moins nocif que le tabac n'est ce pas ? et si vous n'êtes toujours pas convaincu, consultez alors le JUKE BOX du blog !

["La musique adoucit les moeurs..."](#)

En tant qu'infirmière je vais vous écrire sur l'impact de la musique sur nos vies avec des arguments scientifiques.

Selon des chercheurs, la musique peut être bonne comme mauvaise.

Eh oui, comme pour tout, il faut éviter les excès. Il est même déconseillé aux personnes déprimées d'écouter des musiques trop douces.

Par contre bien utilisée, la musique peut être thérapeutique. Elle prévient le stress, car elle agit elle aussi sur la dopamine. ([L'addiction aux réseaux sociaux](#))

Et que disent d'autre les chercheurs ?

Des chercheurs suisses au moyen de simulateurs ont constaté que du rap conduit à l'excès de vitesse.

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L200xH200/raps-e38d8.jpg>]

[Zoxea- Rap](#)

Si on veut garder ses points, mieux vaut écouter du Chopin !

Des chercheurs en neurologie tentent de comprendre le cheminement de la musique dans le cerveau, la façon dont elle s'inscrit dans la mémoire et, surtout comment elle influence nos comportements." Dossier réalisé par Frédérika van Ingen...

Il est donc préférable selon les circonstances (le soir par exemple) d'écouter des musiques relaxantes.

Comme ce blog est pour des jeunes, j'ai pensé qu'il valait mieux que je vous propose [Pink Floyd](#)

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L261xH193/pink-5b6df.jpg>]

plutôt que Chopin.

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L210xH191/chocho-5327e.jpg>]

La musique nous détend pour son effet sur la dopamine et aussi sur le rythme cardiaque.

Car notre coeur adapte son rythme au tempo de la musique. Et que, pour être relaxant, celui-ci doit s'approcher du rythme des battements du coeur au repos (entre 60 et 75/m).

D'autres études ont prouvé que la musique pouvait soulager les allergiques ou diminuer la douleur pendant une opération chirurgicale.

La diminution du rythme cardiaque et le calme mental ne sont pas les seules repercussions de la musique.

" Des chercheurs, notamment au Max Planck Institut, en Allemagne, ont démontré que la pratique de l'activité musicale aide à développer les capacités intellectuelles dans la reconnaissance spatiale, l'apprentissage du langage, les mathématiques, les langues étrangères..."

C'est donc très bien pour les élèves handicapés par la dyslexie.

Et la musique a-t-elle aussi une influence sur notre humeur ?

Jouer permet une nouvelle organisation cérébrale qui stimule la mémoire. L'interprétation exige de se concentrer sur la partition (rythme, notes, nuances) et sur la dextérité. Or la concentration est essentielle dans la mémorisation.

Ecoutez donc sans modération : [Passion Pit - Take A Walk](#)

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L250xH250/ok-e1620.jpg>]

Si vous doutez encore, lisez : " La Musique alliée de notre santé" (*Notre Temps*, janvier 2010)

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L275xH183/eau-59950.jpg>]

MUSIQUE DU BONHEUR

Un autre article évoque le travail du Dr Mary Rykov : "[Le pouvoir apaisant de la musique](#)"

" La Dre Mary Rylov s'affaire dans un « laboratoire » de recherche sur le cancer, entourée des instruments dont elle a besoin. Mais elle n'a pas l'allure à laquelle on pourrait s'attendre d'une chercheuse - pas de sarrau blanc, pas d'éprouvettes ni de microscope. L'équipement de la Dre Rykov est plutôt constitué de guitares, d'instruments à percussion, d'un piano et de xylophones. Son domaine de recherche : la musicothérapie "

selon ce site c'est aussi proposé en milieu scolaire

<http://www.lescouleursmusicales.com/Seances-de-Relaxation-a-l-Ecole>

David Servan Schreiber proposait de chanter [OM MANI PADME UM](#) pour se détendre et aussi parce-que cette phrase est faite de syllabes bénéfiques pour l'organisme.

Comme pour une dissertation, je vais conclure, en revenant à mon introduction et donc vous inviter cette fois avec You Tube à écouter [Michel FUGAIN](#) !

La chanson parle d'hirondelle ; aussi je dédie cette chanson à Jean- Pierre LERY, qui avait accepté de s'associer dès le départ aux projets d'éducation à la santé, et qui a animé la sortie nature il y a un an.