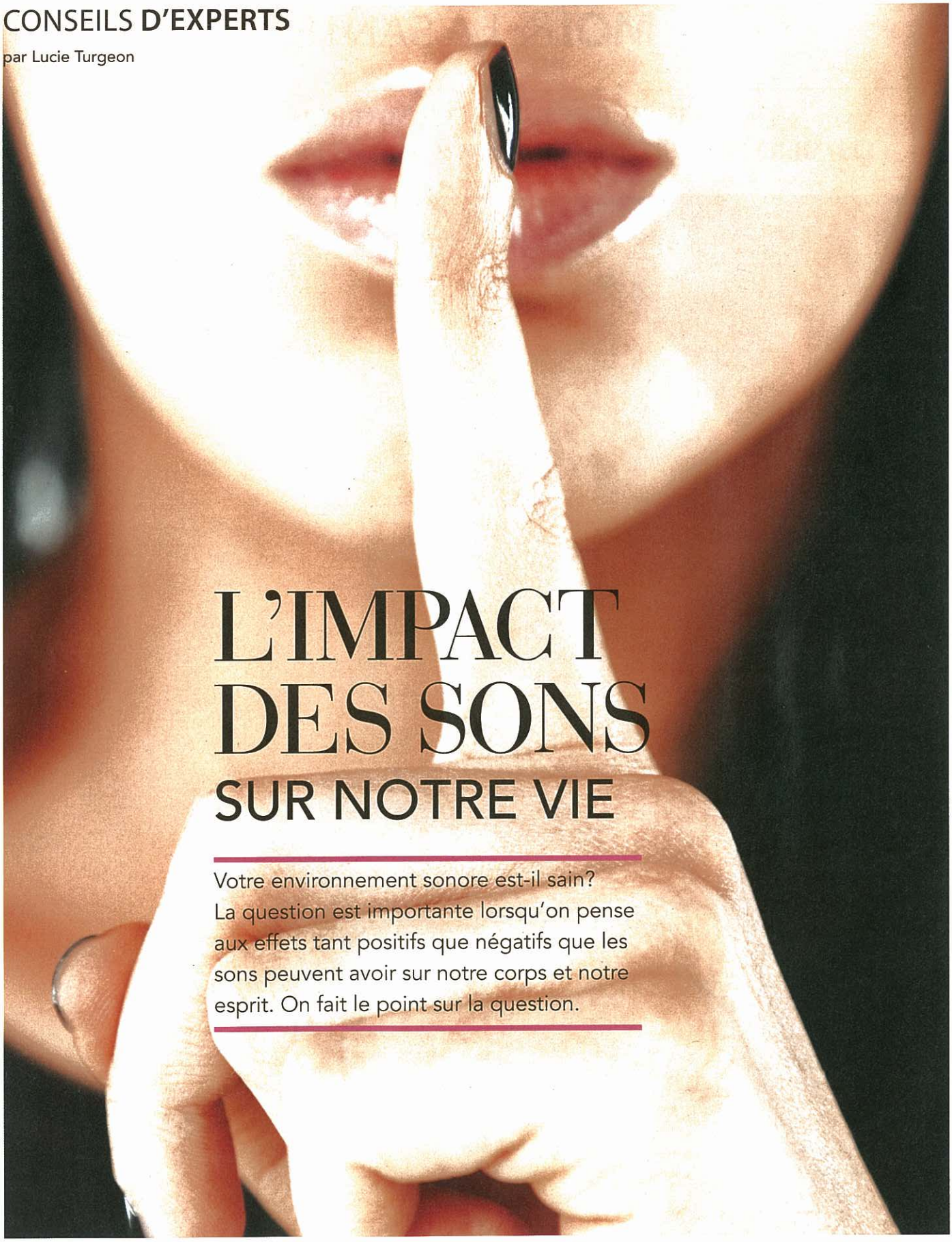
L'IMPACT DES SONS SUR NOTRE VIE (p. 84)
LES MEILLEURS SITES WEB SUR LA SANTÉ (p. 88) | SANTÉ EXPRESS (p. 92)

PAUSE MUSICALE

Au travail, on entend souvent une multitude de sons et de bruits qui peuvent rapidement nous causer du stress et de l'anxiété. Une bonne façon de rester concentrée sur ce qu'on fait? Écouter de la musique classique. Cela permet d'améliorer sa concentration et sa mémoire, tout en favorisant la détente. Comme quoi, les sons peuvent être autre chose qu'une source d'ennuis!

PHOTO: ISTOCK

par Lucie Turgeon



L'IMPACT DES SONS SUR NOTRE VIE

Votre environnement sonore est-il sain? La question est importante lorsqu'on pense aux effets tant positifs que négatifs que les sons peuvent avoir sur notre corps et notre esprit. On fait le point sur la question.

PHOTO: ISTOCK

«Le fait d'écouter de la musique qui nous plaît libère des endorphines...»
– Guylaine Vaillancourt

Les sons sont omniprésents dans notre quotidien. Ils sont partout: à la maison, au travail, au centre commercial, chez le dentiste, etc. «Résultat: nos oreilles sont aujourd'hui hyper sollicitées», affirme Guylaine Vaillancourt, musicothérapeute et professeure adjointe à l'Université Concordia. Tant, en fait, qu'on en vient souvent à ne plus porter la moindre attention aux bruits qui nous entourent. Or, c'est une grave erreur! Les sons influencent l'état physique, nerveux et psychique de chaque être humain. On n'a qu'à penser au fait que chanter nous rend de bonne humeur, que certains styles musicaux nous apaisent, que jouer d'un instrument avec d'autres nous fait ressentir la chaleur humaine et que les airs rythmés rendent nos séances d'exercice plus profitables. Eh oui, les sons façonnent notre vie d'une myriade de manières, qu'on en soit conscient ou pas!

L'influence de la musique sur notre quotidien

La relation entre l'environnement sonore d'un individu et sa santé physique et mentale est de plus en plus étudiée. Les recherches ont démontré que la musique peut avoir un effet bénéfique sur la santé, notamment en combattant le stress et en renforçant le système immunitaire. «Le fait d'écouter de la musique qui nous plaît libère des endorphines, des hormones du bien-être sécrétées par le cerveau. Les endorphines inhibent la production du cortisol, une hormone associée au stress, diminuant ainsi ce dernier et créant un sentiment de bien-être», poursuit la musicothérapeute. Tendre l'oreille à des sons plaisants (la voix d'une personne aimée ou celle de notre chanteur favori, par exemple) peut améliorer notre humeur, réduire notre pression artérielle, diminuer notre anxiété, régulariser notre respiration, stimuler notre mémoire... Bref, les vibrations sonores peuvent avoir de nombreux effets positifs sur notre organisme.

8 MESURES ANTIBRUIT

1. Sachez reconnaître les bruits ambiants et éliminez les sources de bruits inutiles.
2. Si possible, éloignez-vous de la source de bruit nuisible.
3. Apprenez à apprécier la musique (notamment sur votre baladeur) et la télévision à des niveaux sonores moins élevés.
4. N'hésitez pas à demander à quelqu'un de faire moins de bruit.
5. Isolez la source du bruit lorsque vous le pouvez (en disposant des coussinets antivibrations sous la machine à laver ou la sécheuse, par exemple).
6. Insonorisez bien votre maison.
7. Mettez de la musique que vous aimez pour masquer les bruits intrusifs.
8. Placez des bouchons dans vos oreilles lorsque le bruit est trop intense.

Les effets néfastes du bruit

Les sons peuvent également avoir un impact négatif important sur notre santé physique et mentale. On sait aujourd'hui que la pollution sonore représente, au même titre que la pollution de l'air, un véritable problème de santé publique. «Cela est d'autant plus vrai alors que nous sommes de plus en plus envahis par des sons intrusifs», affirme Guylaine Vaillancourt. Les nuisances sonores, qu'elles soient domestiques, liées aux activités ou au travail, sont à l'origine de nombreux problèmes: perte d'audition, acouphène, anxiété, irritabilité, déprime, fatigue persistante, troubles du sommeil, baisse de performance au travail, manque de concentration, hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, etc. «Il faut se rappeler que nos oreilles sont un peu notre système d'alarme et qu'elles servaient autrefois à nous avertir d'un danger», souligne la musicothérapeute.
En réponse à des sons irritants, l'organisme réagit encore comme il le faisait autrefois et interprète ces bruits comme une menace potentielle. Les conséquences peuvent être importantes. Cela dit, celles-ci dépendent de leur intensité, de leur fréquence et de la durée d'exposition. «Plus les sons sont forts et prolongés, plus leur effet est délétère sur la santé et la qualité de vie», précise Mme Vaillancourt.

Pas de recette universelle!

«Il est important d'identifier les sons qui rehaussent notre qualité de vie à différents moments de la journée et dans diverses circonstances ainsi que ceux qui affectent négativement notre humeur, notre activité mentale et notre santé. Chaque individu a ses propres goûts musicaux, sa propre tolérance au bruit et au silence ainsi que ses propres habitudes en ce qui concerne son environnement sonore», précise Guylaine Vaillancourt. Certains trouvent le silence apaisant, tandis que d'autres le trouvent d'un ennui mortel. Certains travaillent mieux avec le son de leur iPod, alors que d'autres perdent leur concentration au moindre bruit. Certains encore sont réconfortés par le brouhaha de la vie familiale, par le bourdonnement de la ville s'infiltrant par la fenêtre ou par les murmures habituels de leur espace de bureau ouvert, tandis que d'autres aspirent à la sérénité auditive d'une maison entourée des sons de la nature ou d'un bureau privé au travail. Bref, c'est à chacun de trouver l'environnement sonore qui lui convient.

ÉCHELLE DU BRUIT

BRUIT	NOMBRE DE DÉCIBELS (dB)	SEUIL DE TOLÉRANCE AUDITIVE
Avion au décollage	130	dangereux
Marteau-piqueur	120	dangereux
Concert et discothèque	110	dangereux
Lecteur de musique à puissance maximale	100	pénible
Moto, tondeuse à gazon	90	pénible
Automobile	80	fatigant
Aspirateur	70	fatigant
Grand magasin	60	supportable
Machine à laver	50	supportable
Respiration normale	10	calme

Que font les musicothérapeutes?

Ils œuvrent dans les hôpitaux, les centres d'hébergement, les écoles et les centres de soins palliatifs. Ils se servent des éléments musicaux pour améliorer, maintenir ou rétablir la santé physique et mentale de leurs patients. Ils travaillent avec la musique pour, entre autres choses, atténuer la douleur et accélérer la convalescence et la réadaptation physique. La recherche en musicothérapie se fait depuis les années 50, et la communauté scientifique s'intéresse de plus en plus aux bénéfices de cette approche. Les musicothérapeutes possèdent une formation universitaire et sont accrédités par l'Association de musicothérapie du Canada.

Des lectures et des sources intéressantes

- ***Les sons qui transforment votre vie*, Don Campbell et Alex Doman, Les Éditions de L'Homme, 2012**
- ***Musique, musicothérapie et développement de l'enfant*, Guylaine Vaillancourt, Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents, 2005**
- **Association québécoise de musicothérapie: musicotherapieaqm.org**

MME GUYLAINE VAILLANCOURT
(G.Vaillancourt@concordia.ca)