

Apprendre la musique, c'est bon pour le cerveau à tout âge

Une étude genevoise a démontré les bienfaits de la pratique musicale intensive pour freiner le déclin cognitif des seniors. Quid des plus jeunes ?



© Alex Perez / Unsplash Pendant six mois, 132 seniors de 62 à 78 ans se sont soit mis-es au piano, soit ont participé à des séances d'écoute active de la musique. Ce deuxième groupe ne se contentait pas d'ouvrir grand ses oreilles, mais il devait décortiquer le morceau, l'analyser, ou encore étudier sa structure. Tous les participant-e-s avaient également des devoirs à effectuer à la maison.

Cette étude, menée par des chercheurs et chercheuses de l'Université de Genève, l'École polytechnique fédérale de Lausanne et la Haute école de santé de Genève (HES-SO) a démontré, grâce à des examens d'imagerie, que la matière grise des cerveaux des deux groupes a augmenté. Cette substance est à la base de la cognition. Et plus les mélomanes en herbes étaient assidu-es à la pratique, plus leurs neurones en profitaient.

Si le groupe piano avait un avantage sur l'autre, cette recherche a toutefois contribué à démontrer que la pratique d'une activité musicale intensive freine le déclin cognitif lié au vieillissement. Elle agit comme un neuroprotecteur efficace et non pharmacologique.

Quels arts sont les plus bénéfiques au cerveau ?

Fort de ce constat, l'équipe de scientifiques recrute actuellement des enfants de 6 et 8 ans ^[1] pour mener une autre étude. Les jeunes seront répartis en trois groupes. L'un jouera d'un instrument, l'autre s'adonnera à des arts visuels et le dernier à des activités culturelles. « Nous voulons évaluer laquelle de ces pratiques est la plus bénéfique pour le développement cognitif des enfants, explique Clara James, professeure ordinaire à la HES-SO et à l'UNIGE. Nous savons déjà qu'une personne qui a joué d'un instrument de musique pendant plusieurs années dans l'enfance a un déclin cognitif plus tardif que quelqu'un qui n'en a jamais fait et cela même si elle ne pratique plus depuis longtemps. »

(Yseult Théraulaz)

^[1] L'étude va se dérouler sur deux ans. Les enfants doivent être domiciliés dans le canton de Genève. Les parents intéressés peuvent obtenir plus d'information au : 022 558 76 25 ou 022 558 72 93.