

# Recherche appliquée : «Bien vieillir avec la musique»

Une recherche germano-suisse va étudier les bénéfices de l'éducation musicale chez des personnes âgées, novices en musique. Objectif: combattre le déclin cognitif lié à l'âge, obstacle majeur au vieillissement en bonne santé.



La partie suisse de l'étude «Train the brain with music», dirigée par Clara James, violoniste professionnelle, neuroscientifique et professeure à la Haute école de santé Genève, propose d'examiner les avantages d'une musicothérapie innovante sur des aptitudes habituellement vouées à décliner lors d'un vieillissement normal: la mémoire de travail, les fonctions exécutives, l'écoute dans une ambiance bruyante, la motricité fine, le bien-être, ainsi que sur la structure et le fonctionnement du cerveau.

Concrètement, la recherche comporte :

- Une année de cours de musique gratuits (dès septembre 2018)
- Des cours d'une heure par semaine en petit groupe
- Des cours enseignés par des professionnels
- Des tests et un IRM du cerveau avant, pendant et 6 mois après les cours
- Des transports remboursés

Les scientifiques recherchent **des participants femmes et hommes entre 64 et 76 ans**, en bonne santé, retraités, francophones, droitiers et non-musiciens. De plus, il ne faut pas porter d'appareil auditif et ne pas souffrir de claustrophobie. Pré-inscriptions dès le 1er février par mail à [rad.heds@hesge.ch](mailto:rad.heds@hesge.ch) ou au 022 388 56 13 (tous les jours sauf mercredi). Entretiens et inscriptions définitives dès le 1er avril.

Clara James : «Mes recherches précédentes sur de jeunes adultes ont mis en évidence le fait que la pratique musicale impacte progressivement la cognition et le fonctionnement du cerveau. Dans cette nouvelle recherche appliquée, les cours de musique vont servir d'outil pour contrecarrer le déclin cognitif et cérébral lié à l'âge.

Les avantages de l'exercice musical agissent spécifiquement sur des aptitudes habituellement vouées à décliner lors d'un vieillissement normal: la mémoire de travail, les fonctions exécutives, l'écoute sélective, l'attention auditive et la motricité fine, ainsi que sur la morphologie et la plasticité cérébrales. En outre, cet entraînement artistique stimule la créativité.»

Le projet est dirigé par une équipe de psychologues, neuroscientifiques, médecins neurologues et psychiatres, ingénieurs en imagerie cérébrale et musiciens professionnels (Clara James, violoniste et, pour le volet allemand, Eckart Altenmüller, flûtiste). Il a remporté le prix de la Fondation Dalle Molle en 2017.

L'étude a été approuvée par la commission éthique de la recherche du canton de Genève. Elle est financée par le Fonds national suisse de la recherche ainsi que par les fondations Dr. med. Kurt Fries, Maryon et Dalle Molle.

## [Information pour les participants](#)