

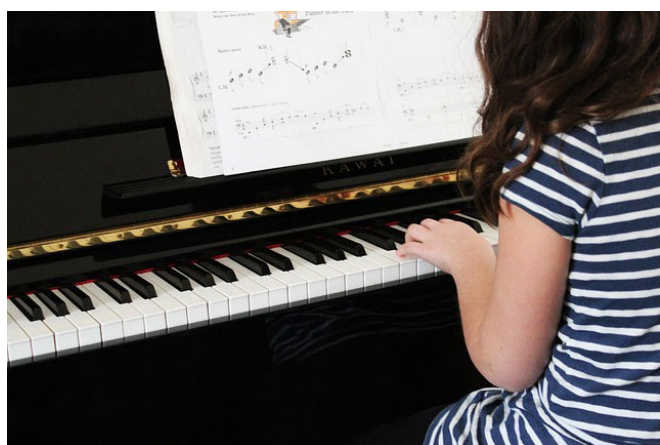
Apprendre à jouer de la musique dès le plus jeune âge accroît les capacités de notre cerveau sur le long terme



Des chercheurs canadiens affirment que la pratique prolongée de la musique avant 14 ans serait bénéfique pour le cerveau. En effet, elle permet une meilleure compréhension d'un discours, et une fois la personne devenue adulte, retarde le déclin cognitif et donc des maladies telles qu'Alzheimer caractérisée par des pertes de mémoire. DGS vous fait découvrir cette étude surprenante.

La pratique de la musique, on le sait, est indispensable à l'éveil et au développement des enfants. Pourtant, on ignorait jusque-là qu'elle contribuait à long terme à la « santé » de notre cerveau. Des chercheurs de l'Institut de recherche Rotman (Canada) ont publié des résultats étonnants affirmant entre autres que la pratique de la musique avant l'âge de 14 ans et poursuivie pendant 10 ans avait un effet notoire sur les capacités du cerveau.

Les chercheurs ont pris pour sujets 20 adultes de 55 à 75 ans sans problème auditif, parmi eux 10 musiciens et 10 personnes n'ayant pas reçu de formation musicale. Ils ont ensuite fait écouter des morceaux de discours à leurs cobayes et dans le même temps l'équipe analysait l'activité neuronale grâce à un électroencéphalogramme qui montrait en temps réel l'activité du cerveau en réponse à des stimuli. Et les résultats sont surprenants !



Cette étude a donc démontré qu'un jeune musicien même à l'âge adulte aurait plus de facilité à comprendre et à interpréter un discours qu'une personne lambda. De plus, les personnes âgées ayant dans leur jeunesse pratiqué la musique pendant au moins 10 ans, ont des « réponses cérébrales » plus vives et plus efficaces, « le cerveau leur procurant une description beaucoup plus nette, précise et détaillée d'un discours », explique **Gavin Bidelman**. Ces personnes peuvent donc mieux comprendre le sens du message. Cette capacité accrue est due à la plasticité cérébrale, permettant une organisation des réseaux de neurones en fonction des expériences vécues par l'organisme : ici, la formation musicale.

D'après les chercheurs, la pratique de la musique permettrait aussi de retarder le déclin cognitif, c'est-à-dire une perte progressive des capacités cérébrales telles que la mémoire, l'orientation, l'expression... Le déclin cognitif est lié au vieillissement. Les personnes âgées peuvent par exemple perdre certaines fonctions mentales, et même être touchées par des maladies neurodégénératives telles qu'[Alzheimer](#), entraînant entre autres une perte de la mémoire. Ces maladies sont malheureusement incurables. L'étude de ces scientifiques a donc mis en évidence que les musiciens âgés avaient une « réponse du comportement cérébral 2 à 3 fois plus performante que les autres ». Ainsi, leur cerveau répond plus rapidement à des stimuli extérieurs, une capacité qui perdure avec l'âge.