

## L'étude qui montre que la pratique de la musique permet de vieillir en bonne santé

En tout, ce sont 132 adultes âgés de 62 à 78 ans qui ont participé à l'étude en 2023. Les participants étaient tous non musiciens, droitiers, à la retraite et ne portaient pas d'appareils auditifs. Durant six mois, un groupe a reçu des leçons de piano chaque semaine et pratiquait au moins 30 minutes cinq fois par semaine. Un autre groupe a suivi un cours de solfège et de culture musicale, une heure par semaine. Au début et à la fin de l'expérience, les candidats ont passé des tests cognitifs et une IRM de leur cerveau a été réalisée. À la fin de l'expérience, les deux groupes avaient augmenté le volume de matière grise du cervelet. Cette région du cerveau participe au contrôle de la fonction motrice et aux fonctions cognitives supérieures.

"Sur la base de nos résultats, nous soutenons que l'éducation musicale des personnes âgées devrait devenir une priorité politique majeure dans le cadre du vieillissement en bonne santé, afin de promouvoir la plasticité cérébrale, la réserve cognitive, la santé mentale, l'indépendance et le bien-être par le biais d'interventions stimulantes", estiment les chercheurs.

Résultats auxquels on peut ajouter ceux d'une autre étude qui montre qu'aller au concert fait gagner en espérance de vie !

Une étude britannique en science comportementale a montré qu'il y avait une corrélation positive entre aller voir des concerts régulièrement et le bien-être.

Selon cette étude, on gagnerait en espérance de vie en allant voir un concert 2 à 3 fois par mois.

Assister à un concert augmenterait le sentiment d'estime de soi, de proximité avec les autres et de stimulation mentale.