



Prévention + Recherche
Association reconnue d'utilité publique

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Le 19 juin 2019

La musique adoucit les mœurs... Mais protège aussi les cœurs !

La musique joue un rôle sur nos humeurs et notre moral, mais saviez-vous qu'elle a également une incidence sur la santé de notre cœur ?

À l'occasion de la Fête de la musique le 21 juin, journée qui marque également le début de l'été, la Fédération Française de Cardiologie rappelle les bienfaits de la musique pour le cœur et incite les français à profiter de l'été pour se détendre.

LA MUSIQUE FAIT BATTRE NOS CŒURS !

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la musicothérapie est un vieux remède dont l'utilisation remonte à la nuit des temps. La musique a toujours été perçue comme ayant des pouvoirs de guérison particuliers et aujourd'hui plusieurs études démontrent qu'elle joue sur nos émotions et nos humeurs.

Par exemple, une étude récente menée par une équipe italienne, montre que la musique contribue également à modifier notre activité cardiaque, notre tension artérielle ainsi que notre respiration¹.

Une autre équipe a démontré que le fait d'écouter une musique que l'on aime permettait de réduire l'anxiété, facteur aggravant chez les personnes atteintes de maladies coronaires telles que l'infarctus du myocarde. La musique agit alors favorablement sur la pression artérielle systolique, la fréquence cardiaque, la fréquence respiratoire, la qualité du sommeil et la douleur, diminuant aussi les risques de récurrence². En d'autres termes, écouter de la musique permet de se relaxer. Pourquoi ne pas rendre l'utile à l'agréable en écoutant de la musique pendant votre journée ? Sur le chemin du travail, pendant la préparation du repas... Votre cœur et votre esprit vous remercieront.

Par ailleurs, le Pr Deljanin Ilic de l'Institut de cardiologie de l'université de Nis en Serbie avec son équipe a récemment étudié³ l'intérêt d'écouter de la musique pour la santé cardiaque. Il est arrivé à la conclusion que l'écoute d'une musique combinée à un entraînement physique améliore de 39 % les capacités cardiaques, contre 29 % pour la pratique d'une activité physique seule. Cette amélioration serait due à la sécrétion d'endorphines libérées lors de l'écoute de la musique. Vous savez donc ce qu'il vous reste à faire, prenez l'habitude d'écouter de la musique pendant votre séance de sport !

Ainsi la musique nous met de bonne humeur, nous détend et potentialise les effets d'une séance de sport, de quoi nous mettre dans de bonnes dispositions pour cet été !

¹ History of Music Therapy and Its Contemporary Applications in Cardiovascular Diseases, Montinari MR and al., Southern Medical Journal. 2018 Feb 01.

² Music for stress and anxiety reduction in coronary heart disease patients, Bradt J and al., Cochrane Database Syst Rev. 2013 Dec 28.

³ Effects of music therapy on endothelial function in patients with coronary artery disease participating in aerobic exercise therapy, Deljanin Ilic M and al., Altern Ther Health Med. 2017 May 23.



C'EST L'ÉTÉ, ZEN RESTONS ZEN !

« La corrélation entre le stress et les maladies cardio-vasculaires est aujourd'hui clairement démontrée » affirme le Pr Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHU de Lille et présidente de la Fédération Française de Cardiologie. En effet, le stress aigu, qui se caractérise par une émotion forte et brutale, provoque par exemple une augmentation des besoins de sang au niveau du cœur et parallèlement, une diminution des apports et un risque de formation de caillots. Ces incidences engendrent un défaut des perfusions cardiaques qui peut conduire à l'infarctus du myocarde et par conséquent, à l'arrêt cardiaque. Le stress chronique, tout aussi délétère, est le résultat d'une exposition répétée et dans la durée à des sources et des facteurs de stress. Il est associé à une phase d'épuisement, durant laquelle l'organisme sécrète en continu les hormones du stress et puise dans ses réserves énergétiques. Les organes et les systèmes immunitaire, respiratoire, circulatoire et cardiaque s'affaiblissent alors progressivement.

Alors profitons de l'été, du soleil et des vacances ! La Fédération Française de Cardiologie livre ici ses 3 conseils « coup de cœur » pour se détendre :

#1 : Pratiquer la cohérence cardiaque

C'est une excellente façon de se relaxer. Il suffit pour cela de synchroniser son rythme cardiaque et sa respiration à l'aide de techniques de relaxation et de méditation. La cohérence cardiaque peut être obtenue de plusieurs façons, le plus simple étant d'utiliser l'induction respiratoire : 6 respirations par minute et pendant 5 minutes et ce, 3 fois par jour.

A vous de jouer !



RespiRelax+, une application gratuite qui propose des exercices de respirations favorisant la relaxation et le calme.

#2 : Rire

Pour ceux qui préfèrent allier plaisir et relaxation, le docteur Michael Miller de l'université du Maryland a mené une étude⁴ qui lui a permis d'affirmer qu'une bonne dose quotidienne de rire peut avoir des effets comparables à l'exercice physique pour le système cardiovasculaire. En effet, en accélérant la fréquence cardiaque le rire, de la même façon que le jogging, fortifie le cœur et la circulation sanguine et améliore l'oxygénation du muscle cardiaque, ce qui diminue le risque de formation d'un caillot sanguin. Pour apprendre à se détendre en riant, pourquoi ne pas se tourner vers le yoga du rire ? Cette technique combine le rire avec la respiration du yoga, ce qui entraîne une oxygénation du corps et permet de se sentir plus énergique... Un remède souverain !

<http://www.yoga-du-rire-observatoire.info/quest-ce-que-le-yoga-du-rire>

#3 : Bouger

On ne le répètera jamais assez mais pratiquer une activité physique est bon pour votre cœur et bon pour votre moral. Lors d'un effort physique, le corps produit des endorphines qui réduisent la douleur et provoquent un état euphorique. Le sport est même considéré par certains comme étant le « meilleur antidépresseur ». Dans les bois, sur la plage, à la campagne ou même sous la couette, bougez-vous... le tout en musique bien sûr !

Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur www.fedecardio.org / [Facebook](#) / [Twitter](#)

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis plus de 55 ans. Association reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est financée exclusivement grâce à la générosité du public et ne reçoit aucune subvention de l'Etat. Présente partout en France, ses quatre missions sont : le soutien de la prévention, le financement de la recherche cardio-vasculaire, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.

⁴ Miller M, Fry WF. The effect of mirthful laughter on the human cardiovascular system. Med Hypotheses. 2009;73(5):636. doi: 10.1016/j.mehy.2009.02.044.



CONTACTS PRESSE

AGENCE BCW POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // veronique.machuette@bcw-global.com

Eloïse Gibet // 01 56 03 12 14 // eloise.gibet@bcw-global.com

Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // juliette.billaroch@bcw-global.com

