



La musique et la danse, des outils thérapeutiques pour aider nos aînés

Depuis plusieurs années, l'OSE est engagée dans des partenariats scientifiques et organise des ateliers au sein de ses établissements pour les personnes âgées atteintes de maladies neurodégénératives. Ainsi, dès 2013, l'OSE a participé à la recherche " Cerveau, Corps, Musique et tango" conduite par l'INSERM et le CNRS Bourgogne. L'expérience et la recherche se poursuivent aujourd'hui avec La Caravane de la Mémoire qui a donné lieu à des ateliers durant six mois pour les aidants et les aidés à l'accueil de jour Renée Ortin de Sarcelles.

Les recherches sur la musique et la danse dans le domaine des neurosciences sont à l'origine des initiatives novatrices prises par l'OSE pour aider via la musique et le tango, les aînés de ses accueils de jour atteints de troubles neurodégénératifs.

La musique a cette particularité de réveiller toute une palette d'émotions (passion, joie, colère...), de donner envie de bouger et d'avoir un impact positif sur l'humeur et l'appréhension des troubles moteurs. A l'OSE, l'expérience (toujours en cours) a été menée sur des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, soumises à l'écoute et à la danse du tango. En partenariat avec des professionnels, l'OSE cherche à développer les soins non médicamenteux, sur des fondements scientifiques. A la pointe sur ces questions, l'association participe activement au déploiement de nouvelles pistes de réflexion, notamment en mesurant les effets du tango et de la musique sur les fonctions cognitives, ainsi que sur l'équilibre des sujets.

Les maladies neurodégénératives (Alzheimer, parkinson, maladie à corps de lewy) entraînent chez les patients des troubles moteurs, des troubles de l'équilibre, qui limitent l'autonomie du sujet et sa capacité de déplacement. Le tango, qui implique un travail sur l'équilibre, le regard, la sensibilité à la musique et la capacité d'interagir avec le partenaire, va permettre de compenser la perte de l'harmonie du mouvement par l'hyperstimulation d'autres aptitudes venant compenser le déficit et offrir au patient la réalisation d'une activité qui renforcera son image de soi et augmentera son autonomie.

En effet, les mouvements du tango s'appuient sur de nombreux changements de rythmes, d'axes de déplacements et de rotations de la tête et impliquent de dissocier haut et bas du corps. Ils permettent de développer la coordination et la faculté d'équilibrer son corps dans l'espace (la proprioception). Le tango est très prisé en prévention des chutes et en rééducation des maladies d'Alzheimer et de Parkinson : il stimule les sens autant que les fonctions de l'équilibre.



Alors on danse !

...L'histoire commence à l'abbaye de La Prée (Indre) en 2013. Tous les étés, des patients souffrant de la maladie d'Alzheimer, qui fréquentent les centres de jour de l'association OSE, viennent y faire des séjours. Des ateliers de danse y sont organisés. Ils croisent le chemin de la documentariste Anne Bramard-Blagny (ABB Reportages). Touchée par ce qu'elle voit, elle les filme. Son documentaire s'intitule La Mélodie d'Alzheimer. On y voit des personnes se métamorphoser, sourire, reprendre goût à la vie, après avoir esquissé quelques pas.

Hervé Platel, professeur de neuropsychologie a travaillé sur les liens musique et cerveau. Avec d'autres chercheurs de l'Inserm et du CNRS, il a suivi les danseurs de La Prée. Pour cette équipe, « l'alchimie est certaine, mais il faut le démontrer ! »

C'est ce à quoi se sont attelés France Mourey, chercheuse à l'Inserm à l'université de Bourgogne-Franche-Comté, et Danilo Spada (CNRS). Des ateliers de tangos ont été pro-

posés à des personnes âgées dépendantes dans huit lieux parmi lesquels les centres de jours de l'OSE. Soit environ 300 personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Le projet a même été présenté en septembre 2017 à l'Institut de neurologie cognitive de Buenos-Aires, capitale du tango.

France Mourey a, dans un premier temps, mesuré les effets sur la vitesse de marche et l'équilibre, mais aussi la mémoire, à l'aide de tests cliniques simples. Elle utilise aussi une technologie de type accéléromètre en Wi-Fi afin de mesurer les capacités des personnes à synchroniser leurs mouvements avec la musique, mais aussi à se coordonner entre elles au sein d'un groupe. Ces performances sont comparées avec un groupe contrôle pratiquant une gymnastique douce.

« Si l'hypothèse se révèle juste, cela démontrera les capacités d'apprentissage de ces malades âgés lorsqu'ils bénéficient pendant trois mois - à raison d'une séance par semaine - d'un atelier tango », explique France Mourey.

Pascale Santi, extrait d'un article du Monde du 27 septembre 2017