

la musique très au sérieux en France ne joue pas en faveur de l'observance de la part des patients. » Par ailleurs, ses effets sur la dépression ne sont pas bien établis. C'est surtout le choix des morceaux écoutés qui est délicat car ils risquent de provoquer des bouleversements émotionnels contre-productifs.

DANSE

→ La musique aide à bouger

Nul ne l'ignore désormais, l'activité physique est une alliée irremplaçable pour le maintien en bonne santé. Or, écouter de la musique quand on fait de l'exercice – comme nombre de pratiquants de la course à pied – induit une amélioration des performances et du temps de pratique, notamment grâce à la sécrétion d'endorphines qui permet de ressentir la douleur de façon moins intense. Mais lorsqu'on danse, la musique ne se réduit plus à une béquille efficace, elle est au cœur de la pratique. L'apport cérébral et émotionnel se combine avec les possibilités offertes par la danse d'améliorer des fonctions physiques.

Pas de deux dans Parkinson

C'est, là encore, chez les malades de Parkinson que les soignants ont avancé le plus loin dans cette voie. Il y a une vingtaine d'années, le tango a été identifié comme un support idéal pour entretenir leur capacité à se mouvoir. Ses pas ressemblent à des exercices d'équilibre : il faut se déplacer dans toutes les directions, basculer le pied du talon aux orteils et inversement, s'incliner vers son partenaire puis se redresser, tourner la tête, dissocier épaules et bassin, changer de rythme, etc. « *Le but n'est pas que les patients dansent un tango parfait. On s'en sert pour les faire bouger et on obtient des progrès étonnants*, assure France Mourey, kinésithérapeute et chercheuse dans l'unité cognition, action, plasticité sensorimotrice de l'Inserm. *Passer par la musique permet d'accéder à quelque chose d'implicite chez des personnes qui ne parviennent pas toujours bien à appliquer les consignes. À cela s'ajoute le côté émotionnel et esthétique, une dimension de plaisir que n'ont pas les exercices répétitifs et ennuyeux.* »

Une activité physique complète

Cette remarque s'applique à tout un chacun : la danse apparaît avant tout comme une méthode de maintien en forme agréable plutôt que contraignante. Même en l'absence de maladie, danser est un excellent moyen d'atténuer l'irréparable outrage des ans car peu d'activités physiques donnent la possibilité d'entraîner un panel aussi complet de fonctions : mobilité articulaire, renforcement musculaire, équilibre, coordination, endurance, etc. Le fait de porter le poids de son corps et les impacts au sol permettent aussi de prévenir l'ostéoporose. Et l'âge venant, la danse constitue un excellent moyen de minimiser le risque de chutes : la recherche suggère

Réconcilier corps et cancer

« **R**edonner joie et confiance aux personnes fragilisées par le cancer », c'est l'ambition de l'association Elles dansent. Sa fondatrice, Aude Michon, propose des cours de danse afro-caribéennes (salsa, bachata, cha cha cha) aux patients à tous les stades de la maladie, période de rémission comprise. « *Je compose en permanence avec toutes les limites : qu'une ablation des ganglions empêche de lever le bras, que la chimiothérapie ait altéré les fonctions cognitives ou les capacités respiratoires, qu'une personne opérée des intestins ait une poche, les mouvements sont adaptés*, explique-

t-elle. *Après quelques séances, on constate une amélioration du sommeil et de la mobilité et un regain d'énergie. Les danses pratiquées sont très joyeuses et le fait de se réapproprier son corps est fondamental.* »

En pratique

Les séances se déroulent à l'hôpital (gratuitement) ou dans divers locaux parisiens (5 euros). Aude Michon souhaite que l'activité se développe sur tout le territoire et cherche des professeurs intéressés. Quelques vidéos sont accessibles sur la chaîne YouTube Elles Dansent. C'est alors à chacun d'adapter les mouvements à ses capacités.

qu'elle améliore l'équilibre et la posture, la souplesse et le temps de réaction des jambes. Rompus aux changements de direction et de rythme, habitués à s'ajuster à leur partenaire et aux voisins de parquet, à improviser pour maintenir leur équilibre, les danseurs sont mieux armés face à un trottoir glissant ou une racine traîtresse.

Des bienfaits qui montent à la tête

Mieux, selon France Mourey, « *c'est un excellent moyen de préserver ses capacités cognitives* ». C'est ce que suggère une étude italienne qui a comparé les performances de 150 personnes âgées de 65 à 74 ans, un tiers ayant l'habitude de pratiquer régulièrement diverses danses traditionnelles, un autre tiers de l'activité physique adaptée, le dernier tiers étant inactif. Il ne s'agit que d'une étude d'observation. On ne peut donc pas exclure que la danse ait attiré les sujets au départ les plus agiles et socialement actifs. Mais ce sont ses adeptes – suivis des amateurs d'activité physique – qui ont obtenu les meilleurs scores non seulement aux tests moteurs (souplesse, équilibre) mais aussi aux tests cognitifs (temps de réaction, mémoire immédiate) ainsi qu'au questionnaire sur la qualité de vie. Selon les chercheurs, la danse diffère des autres activités physiques par son impact sur les fonctions cognitives et psychologiques. Car elle combine synchronisation rythmo-motrice, mémoire (pour se souvenir des différentes séquences de mouvements), attention, stimulation sensorielle et émotionnelle, interaction sociale et amélioration de l'estime de soi. Autant de facteurs influant grandement sur la santé psychique et la qualité de vie pendant le vieillissement. ■