

Université René Descartes – Paris V
Faculté Cochin – Port Royal

MUSIQUES EN EHPAD

Christophe Lefrançois

cristobalelfrances@yahoo.com.ar

Diplôme Inter Universitaire de
Médecin Coordonnateur d'EHPAD

Année 2008-2009

Directeur de mémoire Docteur Dominique DAVID ROCHE

Je remercie Madame le Docteur Dominique DAVID ROCHE qui a accepté de prendre la direction de ce mémoire. Je la remercie pour son exceptionnelle culture gérontologique et pour ses nombreux conseils.

Je remercie tous ceux qui m'ont apporté leur aide : Madame Nicole DIEP, Mademoiselle Judicaëlle TSOUMBOU, Madame Karen MECHALI, tous les résidents et le personnel de l'EHPAD Joseph GUITTARD.

Sommaire

Le problème.....	5
Anecdotes.....	8
Le matériel.....	8
La musique	8
La sonorisation	8
La SACEM.....	10
Psychoacoustique.....	10
Musique de relaxation	11
Le choix des musiques.....	12
Population :	12
Critères de sélection des personnes	12
Les résultats.....	13
Commentaire des résultats	14
Les usages.....	15
Ateliers de stimulations cognitives	15
Musicothérapie	15
Rééducation	15
Ateliers mobilité	16
Traitements non médicamenteux (TNM) des SPCD.....	17
Action sur les soignants.....	17
Conclusion	19
Bibliographie	20
Annexes	22
La musique guérisseuse	22
Morceaux choisis.....	24
MUSIQUES EN EHPAD	28
Résumé.....	28
Mots clés	28

« Ils aiment le musette ! » « Il faut leur passer du musette ! » « C'est de la musique de leur âge ! » Ce sont tant de phrases entendues au sujet des résidents en EHPAD. Malheureusement pour moi, je n'aime pas que le musette. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé d'analyser la situation, pour le jour où il sera venu pour moi de penser à mon hébergement en EHPAD.

Le problème

Depuis longtemps, sont reconnus les bienfaits thérapeutiques de la musique par son potentiel de stimulation cognitive, d'apaisement. « La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée. » (Platon) « La musique adoucit les mœurs. » (proverbe)

Plus récemment, on peut citer entre autres 2 œuvres qui le confirment dans leurs textes. En 1956, Johnny Burnette chantait *rock therapy*, la thérapie par le rock. En 1989, John Lee Hooker accompagné par Carlos Santana chantait *The Healer*, le blues guérisseur.

Une étude effectuée par le Dr. Glenn Schellenberg de l'Université de Toronto évalua l'influence de l'éducation musicale sur les habiletés non-musicales, les effets des leçons de musique sur la performance académique et le développement du traitement de l'information et des compétences cognitives. Les résultats d'une recherche considérée révolutionnaire, révélèrent que les étudiants ayant participé à des leçons de musique démontrèrent des QI (quotients intellectuels) statistiquement plus élevés. (1)

"La musique enrichit le processus d'apprentissage. Les systèmes qu'elle nourrit, incluant nos habiletés sensorielles, d'attention, cognitives, émotionnelles et motrices, sont les forces fondamentales dynamisant tous les autres apprentissages." (2)

Le style « new age » est orienté vers la relaxation et la méditation.

La musique a cette faculté extraordinaire, en jouant les intermédiaires dans la relation, de faciliter une parole.

Ceux qui ont perdu les mots ou ne peuvent plus les dire, peuvent fredonner la mélodie. Cette mélodie, inscrite dans le cerveau de façon indélébile, ramène les paroles perdues, impossibles à dire sans elle.

Le rythme remet le corps en mouvement. La musique traverse le temps, transporte les événements de toute une vie. Chargée de toutes nos émotions, elle ramène un vécu au présent permettant à celui-ci de reprendre sens et de s'ouvrir au lendemain (3).

De multiples articles et livres ont été rédigés sur les bienfaits de la musique. On peut citer entre autres *L'Effet Mozart* décrit dans la revue *Nature* en 1993 (4) et popularisé par Campbell dans son livre en 1997 (5). L'étude de *Nature* a été effectuée auprès de 36 étudiants universitaires soumis à trois conditions d'écoute d'une durée de 10 minutes

chacune : écoute de la Sonate pour deux pianos en ré majeur K448 de Mozart, séance de relaxation sur enregistrement et période de silence. Les sujets devaient ensuite effectuer un test mesurant les habiletés spatiales. Les résultats obtenus montrent que les personnes qui avaient écouté la musique de Mozart avant d'effectuer leur tâche obtenaient des scores supérieurs comparés aux autres. Il est cependant à noter que l'étude est basée sur un échantillon non représentatif et qu'elle est parfois contestée (6).

Si la musique peut entraîner un bien-être, elle peut aussi entraîner une agressivité, ainsi que des tensions au sein d'un EHPAD. Par elles-mêmes, certaines orchestrations ou mélodies entraînent une agitation. La musique peut entraîner des tensions entre le personnel, la direction, les résidents. Parfois, le personnel, conditionné par les radios « grand public » programme durant son travail des musiques qui lui sont familières, et qui semblent parfois sélectionnées par leur potentiel lucratif, sans considération de leur qualité artistique et culturelle. Ces musiques sont parfois mal perçues par la direction mais aussi surtout par les résidents, voire par certains membres du personnel.

Dans sa synthèse des recommandations professionnelles de mars 2008 (7) concernant la prise en charge de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées : interventions médicamenteuses et non médicamenteuses, la Haute Autorité de Santé précise : « Plusieurs interventions non pharmacologiques sont envisageables. Elles sont, tant en ambulatoire qu'en institution, un élément important de la prise en charge thérapeutique. Cependant, aucune de ces interventions n'a apporté la preuve de son efficacité du fait de difficultés méthodologiques. Elles doivent être dans tous les cas pratiquées par un personnel formé et s'inscrire dans le cadre d'un projet de soins, et le cas échéant d'un projet d'établissement. » La musicothérapie fait partie des interventions non médicamenteuses, et pourrait améliorer certains aspects du comportement.

L'arrêté du 26 avril 1999 fixant le contenu du cahier des charges de la convention pluriannuelle prévue à l'article 5-1 de la loi no 75-535 du 30 juin 1975 relative aux institutions sociales et médico-sociales (8) précisait déjà à cette date qu'il convient pour les résidents présentant une détérioration intellectuelle « de préserver le plus longtemps possible l'autonomie physique et psychique par l'entretien et la stimulation des fonctions cognitives ; le maintien des capacités relationnelles au travers de différents ateliers pédagogiques (cuisine, lecture de journaux, jeux...) voire d'activités spécifiques (art-thérapie, musicothérapie...) sera formalisé dans le cadre de la mise en place d'un projet personnalisé pour chaque résident concerné.(...) Il convient en outre de développer toutes les possibilités de communication non verbales, surtout aux stades avancés de la maladie. »

Plus on mobilise son cerveau, plus il reste performant, a-t-on coutume d'entendre. Une analyse conduite par Tasnime Akbaraly et Claudine Berr, au sein de l'unité Inserm U888 dirigée par Karen Ritchie (9), a montré que les personnes âgées pratiquant régulièrement des activités de loisirs « stimulantes intellectuellement » (pratiquer une activité artistique,

etc...) présentait une réduction de 50% du risque de survenue de démence et de maladie d'Alzheimer lors des 4 ans de suivi de la cohorte des Trois Cités.

Ces travaux, publiés dans la revue *Neurology* en date du 15 septembre 2009 (9), incitent donc à promouvoir ces activités de loisirs au sein de la population âgée pour retarder la survenue de démences et de maladie d'Alzheimer.

En réponse aux besoins de la population âgée, il est essentiel de développer des stratégies de prévention permettant de repousser les pathologies liées à l'âge telles que les démences et la maladie d'Alzheimer. Les résultats des observations recueillies par les chercheurs mettent en évidence que les participants qui pratiquent au moins deux fois par semaine une activité de loisirs stimulante intellectuellement sont deux fois moins susceptibles de développer une démence ou une maladie d'Alzheimer, comparés aux participants pratiquant ces activités moins d'une fois par semaine, indépendamment des autres catégories d'activités de loisirs mais aussi du niveau d'éducation, de la catégorie socioprofessionnelle, du sexe et des facteurs liés au mode de vie (tabac, alcool) ou à la santé.

En revanche aucune réduction significative du risque de survenue de démence n'a été observée avec les autres catégories d'activités de loisirs (passives, physiques et sociales).

D'après cette étude, les bienfaits de la musique sur la prévention de la démence et de la maladie d'Alzheimer ne semblent se manifester que dans le cadre d'une activité artistique active (danse ? pratique d'instruments ? chorale ?).

L'écoute passive de musique ne semble pas prévenir démence et maladie d'Alzheimer. Mais nous pouvons nous poser la question suivante : « peut-on écouter passivement une musique si elle est bonne ? » « Il n'existe que deux sortes de musique : la bonne et la mauvaise. » (Duke Ellington)

Dans une recherche d'éthique, de qualité, de projet de soins, de projet d'animation, de projet de vie, de projet d'établissement, et de culture, la question se pose donc : Comment concilier le bien être des résidents, du personnel, de la direction dans le domaine de l'animation musicale ? Comment concilier la satisfaction des résidents et du personnel ? Quelles musiques diffuser ? Comment la diffuser ? Pourquoi la diffuser ?

Les réponses à ces questions ne manqueront pas d'être délicates à trouver. Il est probable que ce mémoire ne parviendra pas à tout résoudre, car le problème est très complexe et ce travail ne repose que sur un échantillon non significatif. Cependant, j'espère qu'il pourra servir de base de travail à d'autres études. Il semble que la bibliographie sur ces sujets reste à créer. Personnellement, je serais heureux de poursuivre ces études au-delà de ce mémoire.

Anecdotes

Il arrive que la musique ait des effets positifs étonnants. Je citerai les anecdotes suivantes, relatées par les médecins coordonnateurs qui les ont constatées.

A l'EHPAD Les Bords de l'Oise à CREIL du groupe ORPEA, résidait une personne démente atteinte de maladie d'Alzheimer. Elle chantait à tue tête toute la journée, importunant résidents et personnel. L'enquête auprès de la famille a révélé que cette dame appréciait énormément la musique. Il a donc été convenu avec la famille de lui fournir dans sa chambre un système de diffusion de la musique qu'elle aimait. Depuis ce moment, son comportement s'est assagi et elle ne fit plus entendre ses intenses vocalises et pu communiquer.

A l'EHPAD Les Jardins de Cybèle à BONDOUFLE du groupe Colisée Patrimoine, résidait une personne démente perdue dans son monde avec laquelle la communication devenait inexistante. L'enquête a révélé que cette dame était une admiratrice du « jeu des 1000 francs ». La musique du générique de cette émission radiophonique a été retrouvée. Elle lui est diffusée lorsqu'un acte particulier tel un soin doit lui être dispensé. Aussitôt, cette dame se détend.

Dans l'établissement où j'exerce, j'ai eu de nombreuses réactions positives de personnes âgées lors de l'écoute de musiques qu'elles leur soient familières ou non. A mon étonnement, j'ai eu de bonnes réactions à l'écoute de salsas, de bachatas, qui sont pourtant des musiques peu communes aux personnes âgées. En revanche, j'ai reçu de nombreuses manifestations de mécontentement de la part du personnel.

Le matériel

La musique

Pour cette enquête, j'ai établi tout à fait arbitrairement une liste de musiques, fondée sur ma discothèque personnelle, tout en privilégiant dans la mesure du possible des thèmes français orchestrés de diverses manières, a priori plus familiers du public attendu. (Cf Annexes, [Morceaux choisis](#), 91 morceaux)

La sonorisation

Sonoriser correctement un EHPAD, sans investir un budget indécent tout en obtenant une qualité de son acceptable pour les espaces dédiés et une commodité d'usage n'était pas forcément évident.

Photo 1: le rack fermé, les 2 enceintes, dont l'une sur pied



Photo 2: l'une des enceintes actives en fonction avec un iPod



Spontanément, les intervenants se sont orientés vers l'achat d'une « chaine hifi ». Cela ne semblait pas le meilleur choix. Une telle « chaine » est conçue pour être installée dans un salon et ne plus en bouger.

Le système requis est en effet plutôt destiné à des animations polyvalentes.

Il convenait donc de choisir un système solide et transportable.

Un appel d'offres a donc été lancé en destination de professionnels de la sonorisation, et d'une chaine de distribution grand public sur la base d'un cahier des charges. Celui-ci précisait la demande d'une puissance d'amplification suffisante (250-300W x 2), comprenant 2 enceintes avec pieds pour en faciliter l'installation, un lecteur CD MP3 (norme actuelle courante), une table de mixage permettant le branchement et l'utilisation de divers systèmes (microphones, lecteurs MP3, instruments de musiques électrifiés...), un micro sans fil permettant aussi bien de sonoriser des animations que de débats ou réunions publiques, un système de rack permettant le stockage, la protection, et le déplacement des divers éléments, l'ensemble devant assurer une grande polyvalence.

Photo 3: le rack ouvert, la table de mixage



Tableau 1: La sonorisation: la facture

Code	Désignation	Prix Unitaire	Quantité	Total
201616	Pack Sono Yamaha MG166C+MSR250	899	1	899
113083	Lecteur CD MP3 Numark MP102	225	1	225
424422	System HF Sennheiser Freeport 35	149,9	1	149,9
113013	Pied d'enceinte Samson TS50	43	2	86
342222	Rack à Roulettes Gator GRC12x10PU	419	1	419
TOTAL TTC				1 778,90 €

La SACEM

La diffusion de musique dans un EHPAD, que ce soit dans les chambres, dans les couloirs, ou lors d'animations nécessite le paiement à la SACEM (<http://www.sacem.fr/>) de droits d'auteurs. Le SYNERPA, Syndicat National des Etablissements et Résidences Privés pour Personnes Âgées, a signé en septembre 2005 avec la SACEM un protocole d'accord définissant les montants des redevances à acquitter pour l'utilisation de musiques de sonorisation, pour les diffusions musicales et/ou audiovisuelles dans les chambres, ainsi qu'à l'occasion de séances d'animation (site <http://www.synerpa.fr/> rubrique Droit des usagers / Divers).

Psychoacoustique

Un son est un stimulus physique qui parvient à notre oreille. Le stimulus engendre une sensation auditive ou psycho-acoustique.

Cette sensation peut être douloureuse.

L'Organisation Mondiale de la Santé (10) définit le seuil de douleur acoustique à 120 décibels pour un sujet normal. Au-delà, le bruit devient intolérable, provoquant d'extrêmes douleurs et des pertes d'audition. Bien entendu, il n'est pas question d'atteindre ce seuil.

Le danger acoustique commence à 90 décibels.

Au-delà de 105 décibels, des pertes irréparables de l'audition peuvent se produire. 35 décibels serait le seuil à ne pas dépasser pour dormir.

La presbyacousie entraîne un abaissement du seuil d'inconfort et du seuil douloureux.

La remarque « c'est trop fort » fait considérer à tort que l'auditeur n'aime pas la musique. En fait, il convient simplement d'adapter la puissance sonore au confort de l'auditeur. Il est à noter également que la presbyacousie se traduit par une surdité de type neurosensorielle qui affecte préférentiellement les fréquences aiguës et par une atteinte des voies auditives centrales et du cortex auditif qui perturbe le codage et l'analyse de l'information auditive (8).

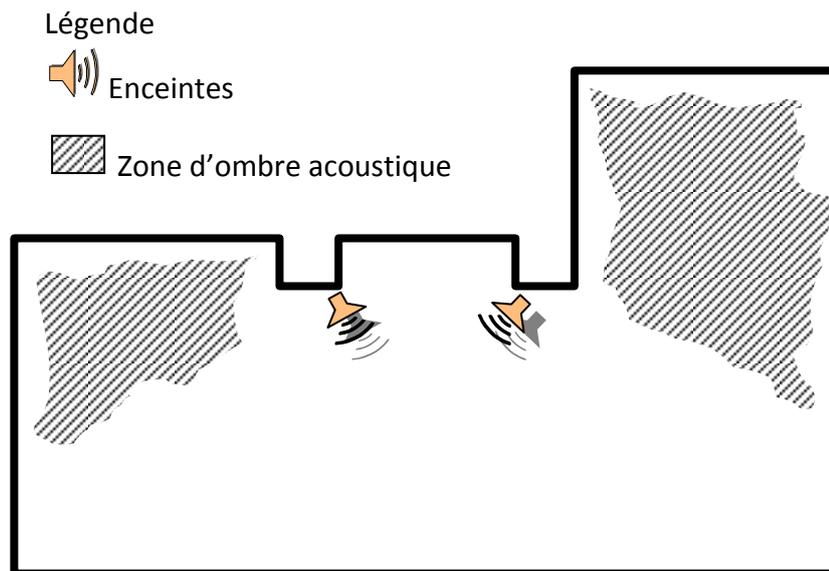
La sensation auditive peut donc être très différente d'une personne à l'autre, et en particulier d'un jeune médecin coordonnateur à une personne âgée.

Obtenir une bonne acoustique n'est donc pas chose aisée. Les salles de concert sont conçues dès leur construction pour offrir le meilleur confort d'écoute pour tout public.

Un EHPAD est rarement une salle de concert. Mais cela peut être un avantage. L'architecture qui n'est pas orientée par la recherche d'une acoustique uniforme permet de profiter de zones d'ombre acoustique.

Il faut en tirer profit pour installer les auditeurs en fonction de leurs performances auditives (Figure 1)

Figure 1: Tirer profit de l'architecture afin de placer les auditeurs en fonction de leur capacité auditive



Musique de relaxation

Lorsque nous nous relaxons, les ondes cérébrales ralentissent et passent à une fréquence dite "Alpha".

Pascal RIVIERE (12) définit la musique de relaxation comme une musique qui doit générer dans notre cerveau une onde ALPHA, à l'image d'une berceuse. La musique de relaxation doit avoir un rythme lent et répétitif. Mais contrairement à la berceuse qui entraîne vers les ondes DELTA et le sommeil, la musique de relaxation devra distiller quelques variations de temps en temps afin de maintenir une vigilance minimale mais toujours présente. La musique de relaxation devra n'avoir que peu ou pas de coloration émotionnelle, peu de variation rythmique, éléments qui éveillent. L'intensité sonore devra être modérée. Le timbre sonore devra être plutôt grave, les sons graves ayant une plus grande efficacité calmante.

Le choix des musiques

Population :

Les résidents de l'EHPAD Joseph GUITTARD, 21 rue des Hauts Moguichets, 94500 CHAMPIGNY SUR MARNE. Il s'agit d'un EHPAD dépendant du CCAS de la ville de CHAMPIGNY SUR MARNE.

Critères de sélection des personnes

La sélection des participants a été établie par Melle Judicaëlle TSOUMBOU, animatrice de l'EHPAD, sur la base de 2 critères :

1. Son *questionnaire général de loisirs* qu'elle a établi dans le cadre du projet de vie de l'EHPAD. Ce questionnaire comporte la question « aimez-vous écouter de la musique ? ». Les résidents ayant répondu par l'affirmative ont été inclus dans l'enquête. Cependant, ce questionnaire a été mis en place récemment, Melle TSOUMBOU n'étant en poste que depuis quelques mois. De ce fait, tous les résidents n'ont pas encore à ce jour été interrogés. C'est pourquoi un deuxième critère de choix a été défini :
2. Le comportement des résidents. Les résidents démontrant un intérêt manifeste pour la danse et la musique, qui écoutent avec attention les musiques diffusées, qui chantent ou qui dansent ont été inclus.

L'accord du résident pour participer à l'étude a été demandé.

Melle Judicaëlle TSOUMBOU a pu sélectionner 4 personnes volontaires pour participer à l'enquête. Dans un premier temps, l'entretien individuel a été préféré. En effet, l'entretien collectif comporte le risque de conditionnement de l'individu par le groupe, et de biais dans les réponses.

Les résultats

Genre	Sans trouble (MMS)		Avec troubles (MMS)		Moyenne	Connaissez-vous d'autres auteurs ou titres ?	Commentaire
	Auditeur 1 MMS 23/28	Auditeur 2 MMS 27/30	Auditeur 3 MMS 14/30	Auditeur 4 MMS 15/30			
Bachata	8	7	9	10	8.5		A2 : « Ça donne envie de danser »
Bossa Nova	5	5	5	5	5		
Cha Cha Chá	9	6	6	4	6.25		A1 : « J'aime bien le rythme »
Classique	3	10	7	5	6.25	Oui pour A2 : artistes classiques et de variétés françaises	A2 : « J'adore la musique classique »
Jazz	6	8	7	5	6.5		
Jump	9	6	8	5	7		A1, A2, A3, A4 : « Ça fait bouger ! »
Rumba	6	9	9	9	8.25		Commentaire de l'examinatrice, Melle TSOUMBOU : Les personnes interrogées ont toutes été d'accord pour passer ce moment. Toutes les personnes ont précisé aimer la musique. A2 adore surtout le classique mais aime se trémousser sur des musiques entraînant.
Tango	3	8	6	6	5.75		A1 ne connaît pas d'autres artistes que des artistes de variété.
Valse	3	5	8	9	6.25		
Moyenne individuelle	5.78	7.12	7.23	6.45	6.64		
Moyenne selon les troubles (MMS)	6.45		6.84				

Commentaire des résultats

Il est intéressant et étonnant de constater que la musique qui obtient la meilleure moyenne est la Bachata avec une moyenne de 8.5/10 et un maximum de 10/10 pour un des auditeurs. Pourtant, le morceau présenté est interprété en espagnol, et il ne s'agit pas à ma connaissance d'une musique familière aux auditeurs.

La Bachata est une musique romantique de République Dominicaine dont les premiers enregistrements ne datent que de 1961. Son succès international ne date que de 1991, et sa diffusion en France en 2009 ne se fait encore que parmi les initiés.

Ces observations paraissent être un élément qui contredit la rumeur « Il faut leur passer du musette : c'est de leur âge ! ».

Une explication à ce goût manifesté pour la Bachata peut être avancée.

Précédemment, nous avons vu que Pascal RIVIERE attribuait plusieurs caractéristiques à une musique de relaxation.

La musique de relaxation doit avoir un rythme lent et répétitif. C'est le cas de la Bachata.

La musique de relaxation devra distiller quelques variations de temps en temps afin de maintenir une vigilance minimale mais toujours présente. La Bachata insère des variations, en particulier par le bongo, instrument de percussion à main, d'un timbre chaud. Une vigilance est donc ici induite et éloigne cette musique de la musique typique de relaxation.

La musique de relaxation devra n'avoir que peu ou pas de coloration émotionnelle, peu de variation rythmique, éléments qui éveillent. La Bachata a une forte coloration émotionnelle romantique. Peut-être oriente-t-elle l'auditeur vers des souvenirs romantiques ?

Le timbre sonore devra être plutôt grave, les sons graves ayant une plus grande efficacité calmante. Les instruments employés dans la Bachatas sont préférentiellement doux et graves : basse, guitare, bongos. Il n'y a pas de cuivres. Le chant est le plus souvent interprété d'une voix sensuelle et douce. Le volume sonore est limité.

La Bachata peut donc être considérée comme une musique mélangeant relaxation et éveil. Il serait intéressant d'étudier l'activité cérébrale à son écoute.

La Rumba obtient la deuxième moyenne avec 8.25. En fait, il s'agit plutôt ici d'un « boléro » qui est un style musical couramment interprété lors des bals musette en France sous le nom de « rumba », avec parfois plus ou moins de réussite. Ce serait là plutôt un élément qui confirme la rumeur « Il faut leur passer du musette ». Mais l'analyse devrait être affinée car il est important de noter que le style Bachata est assez proche du style « Boléro » sur le plan rythmique.

Bachata et Boléro (« rumba » de bal musette) sont des musiques paisibles avec une forte couleur romantique et émotionnelle.

Le Classique reçoit la meilleure note de 10/10 avec la Bachata, mais avec un différentiel très large de 3 à 10, ce qui ne lui fait obtenir qu'une moyenne assez faible de 6.25.

On remarque le « Jump » qui fait ressortir à l'unanimité le commentaire « Ça fait bouger ! ».

Serait-ce la meilleure musique pour stimuler la mobilité et l'autonomie physique ?

Le groupe « avec trouble » selon le MMS semble apprécier d'avantage la musique, avec une moyenne de 6.84 contre 6.45.

Les usages

Ateliers de stimulations cognitives

Animés par l'animateur, et par le psychologue, ils sont aussi support de discussions sur les musiques.

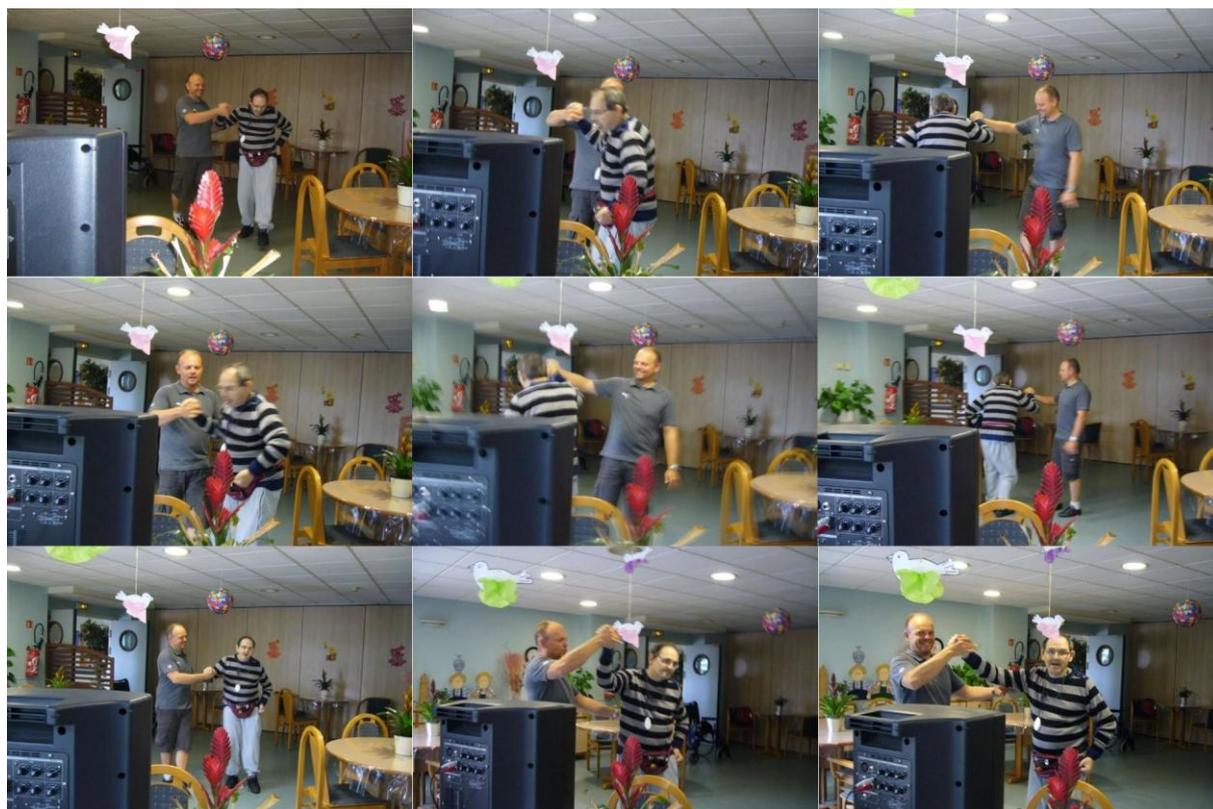
Musicothérapie

Elle permet la stimulation cognitive et également la stimulation motrice. BENENZON (10) estime que la musicothérapie doit permettre d'améliorer et fortifier la santé du patient atteint de maladie d'Alzheimer par l'établissement de nouveaux canaux de communication pour qu'il puisse lutter contre sa passivité de patient. La musicothérapie doit aider à instaurer chez le patient un nouvel ordre fonctionnel, c'est-à-dire à lui donner la possibilité de trouver le sens de sa vie.

Rééducation

La rééducation motrice gagne à être faite dans l'ambiance joyeuse que permet la musique. Il est ici facile d'individualiser le soin au goût du patient. Cependant, il est important de ne pas se laisser emporter par la stimulation qu'induit la musique. La rééducation doit se faire sous étroite surveillance afin de ne pas dépasser les limites physiques du patient.

Photo 4 : séance de rééducation sur un Rock'n Roll, à la demande du patient, ancien danseur



Ateliers mobilité

La danse est un bon moyen de stimuler la motricité. Comme on l'a vu dans l'enquête, le « Jump » semble être un bon support.

D'autres musiques peuvent permettre une activité physique. Cependant, il ne faut pas oublier qu'il s'agit de personnes âgées, présentant parfois des pathologies cardiaques, voire de l'insuffisance cardiaque.

Photo 5: Une valse



Toute activité physique, dont la danse, nécessite impérativement une surveillance médicale.

Dans ce cadre, le médecin coordonnateur doit être présent, par sa compétence, et par sa capacité à réagir à l'urgence et à la prévenir. Le médecin coordonnateur ne doit pas s'exclure de son rôle d'animateur de projets (14).

La Bachata, par son succès dans l'étude, et par son rythme paisible qui limite les efforts physiques, semble être un bon choix pour la pratique de la danse.

Les personnes âgées, même handicapées, même en fauteuil roulant, peuvent en bénéficier. Il s'agit d'une véritable forme d'intégration sociale au travers de l'acte créatif et du mouvement.

L'échange entre danseurs avec ou sans handicap devient alors une vraie richesse.

En effet, la danse stimule l'individu par une approche inédite du corps et des sens et invite à l'ouverture à l'autre. L'objectif est de privilégier une mixité et de franchir les barrières entre les différentes formes de handicaps (physique, sensoriels, mental). (15)

Cette pratique favorise et permet la valorisation d'un corps perçu auparavant comme morcelé, dépendant, inutilisable, voire honteux.

Le corps redevient source de plaisir et non de douleur, de séduction et non de rejet.

La danse à destination des handicapés es

Traitements non médicamenteux (TNM) des SPCD

Les traitements psychotropes sont souvent en première ligne pour traiter les symptômes psychologiques et comportementaux liés à la démence (SPCD), malgré le fait que leur efficacité est faible.

La sur-prescription est un problème majeur.

Les psychotropes ont des effets secondaires non négligeables : troubles du comportement, troubles de mémoire, somnolence, chutes, traumatismes, grabatisation.

Dans le cadre de l'étude TNM en EHPAD (16), ROBERT (17) propose des « animations flash » afin de traiter en urgence des troubles du comportement. Après une formation du personnel, celui-ci est amené pour traiter un patient présentant un moment d'angoisse ou d'agitation générant un trouble du comportement (cris, agitation, déambulation, comportement moteur aberrant...) à lui proposer une animation personnalisée.

L' « animation flash » ne doit pas dépasser, déplacement compris, les 15 minutes.

Parmi ces animations, il propose l'animation Musique (écoute d'une musique apaisante ou d'un air connu et apprécié par les résidents),

Action sur les soignants

La satisfaction et le bien être, la détente des soignants, aussi bien que leur angoisse, retentit sur les soignés, et réciproquement. La musique doit aussi être diffusée à l'attention de tous.

Photo 6: Concert en EHPAD...



Photo 6 bis: ...satisfaction des soignants,...



Photo 6 ter: ...satisfaction des soignés



Conclusion

La musique permet de reprendre la communication et prévient les troubles du comportement, comme le montrent les anecdotes citées au début de ce mémoire, et comme le montre ROBERT (17)

La musique, dans sa pratique active semble permettre la prévention de la démence et de la maladie d'Alzheimer. (9)

La musique est un bon stimulant de la mobilité et pour permettre le maintien de l'autonomie. Le Jump a recueilli à l'unanimité des participants à mon enquête l'appréciation : « Ça fait bouger ! »

La musique attentivement choisie permet la relaxation. (12)

L'enquête sur les goûts musicaux des personnes interrogées fait ressortir une préférence pour la musique romantique des caraïbes (Bachata, Bolero), et pour le Jump qui stimule le mouvement. La musique classique est en bonne place, mais son acceptation est très variable. Elle n'est pas toujours un support de danse, et n'est pas toujours stimulante. De plus, il faudrait affiner l'étude des genres. Si la musique classique désigne couramment l'ensemble de la musique occidentale savante, par opposition à la musique populaire, depuis la Renaissance jusqu'à nos jours, l'adjectif classique ne se réfère en fait qu'à la musique de la période classique écrite entre la mort de Jean-Sébastien Bach (1750) et l'avènement du romantisme, dans les années 1820. Il faudrait étudier bien d'autres styles (musique médiévale, musique de la Renaissance, musique baroque...).

Si la musique classique est couramment utilisée pour permettre la relaxation des résidents, si le musette, les airs et chansons de variétés, ou même les musiques de génériques d'émissions radiophoniques entendus pendant leur jeunesse sont entraînants et permettent de passer de bons moments, il ne faut pas exclure les musiques très actuelles qu'ils découvrent et apprécient. La Bachata en est un exemple.

Les ateliers de stimulation cognitive sont à développer dans les EHPAD par l'utilisation de ce média.

La pratique de la danse semble être un bon moyen de stimuler la mobilité, ainsi que les capacités cognitives. Il faudra mettre en place des procédures de pratiques adaptées aux handicaps des personnes âgées.

Tous ces travaux restant à accomplir pourraient l'être dans le cadre du plan Alzheimer 2008-2012 (18).

Bibliographie

1. *Music lessons enhance IQ.* **Schellenberg, E.G.** 8, 2004, *Psychological Science*, Vol. 15, pp. 511-514.
2. **Konrad, R.R.** *Empathy, Arts and Social Studies*. 2000.
3. **Rivemale, C.** *Musique, thérapie et animation*. s.l. : Chronique Sociale, 1996.
4. *Music and spatial task performance.* **Rauscher, F.H., Shaw, G.L., & Ky, K.N.** 365, 1993, *Nature*, p. 611.
5. **D., Campbell.** *L'Effet Mozart : Les bienfaits de la musique sur le corps et l'esprit*. Montréal : Édition Le Jour, 1997.
6. *La portée de «l'effet Mozart». Succès souvenirs, fausses notes et reprises.* **Latendresse, C., Larivée, S., & Miranda, D.** 2, s.l. : Psychologie Canadienne, 2006, Vol. 47, pp. 125-141.
7. **HAS.** Recommandations professionnelles - Diagnostic et prise en charge de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées. *Haute Autorité de Santé*. [En ligne] 03 2008. http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2008-06/maladie_dalzheimer_-_recommandations.pdf.
8. *Arrêté du 26 avril 1999 fixant le contenu du cahier des charges de la convention pluriannuelle prévue à l'article 5-1 de la loi no 75-535 du 30 juin 1975 relative aux institutions sociales et médico-sociales.* 98, 1999. JORF n°98 du 27 avril 1999 page 6256.
9. *Leisure activities and the risk of dementia in the elderly.* **Tasnime N. Akbaraly, INSERM U888.** 73, 2009, *NEUROLOGY*, pp. 854-861.
10. **OMS.** Organisation Mondiale de la Santé. [En ligne] <http://www.who.int/fr/>.
11. **Robier, A.** *Les surdités de perception*. s.l. : Masson, 2001. p. 107.
12. **P., Rivière.** Qu'est-ce que réellement de la musique de relaxation ? *Musicothérapie et musiques de relaxation*. [En ligne] <http://www.aecoute.net/sections.php?op=viewarticle&artid=2>.
13. **Rolando-Omar, Benezon.** *La musicothérapie: La part oubliée de la personnalité*. [trad.] Fabienne Cassiers. s.l. : De Boeck Université, 2004. p. 153.
14. **Pages, G.** *Participation de l'équipe soignante aux activités d'animation et à la vie sociale et contributions du médecin coordonnateur dans la mise en place et l'évaluation du projet de vie de la personne âgée dépendante*. Faculté Cochin-Port-Royal Paris V : Mémoire DIU médecin coordonnateur d'EHPAD, 2004.

15. 3e édition des rencontres EDF Handysport, Dossier de Presse, Page 16. [En ligne] 2009.
http://www.handisport.org/medias/DP_REH_2009.pdf.

16. **Robert Ph., Massa I.** L'étude TNM en EHPAD. [En ligne] Direction Générale de la Santé, Fondation MEDERIC, CNSA.
http://cm2r.enamax.net/onra/index.php?option=com_content&task=view&id=83&Itemid=64.

17. **P., Robert.** Origine du programme hospitalier de recherche clinique (PHRC) sur les traitements non médicamenteux (TNM) des symptômes psychologiques et comportementaux reliés à la démence (SPCD). [En ligne] 2006.
http://www.orsmip.org/enquetes/rehpa/modules/partie/congres2009/telec/03_ROBERT_RESULTATS_TNM.pdf.

18. Mesure n°22 : Développement de la recherche clinique sur la maladie d'Alzheimer et amélioration de l'évaluation des thérapies non-médicamenteuses. [En ligne]
<http://www.plan-alzheimer.gouv.fr/mesures/mesures-22.html>.

Annexes

La musique guérisseuse

Tableau 2: Rock therapy, la thérapie par le rock, Johnny Burnette Trio, 1956

Well, I don't need a doctor I don't need a pill Anything you give me babe will only make me ill I need rock therapy I need rock therapy I need rock therapy Oh give it to me Oh give it to me Oh give it to me	Eh bien, je n'ai pas besoin d'un médecin, je n'ai pas besoin d'une pilule Tout ce que tu me donnes, Poupée, me fera seulement mal J'ai besoin de rock thérapie J'ai besoin de rock thérapie J'ai besoin de rock thérapie Oh donne la moi Oh donne la moi Oh donne la moi
Well I don't need vitamins They don't stand a chance Swinging with my baby doing a rock and roll dance I need rock therapy I need rock therapy I need rock therapy Oh give it to me Oh give it to me Oh give it to me	Eh bien, je n'ai pas besoin de vitamines Elles ne valent pas la chance De se balancer avec ma Poupée en dansant un rock and roll J'ai besoin de rock thérapie J'ai besoin de rock thérapie J'ai besoin de rock thérapie Oh donne la moi Oh donne la moi Oh donne la moi
Well, I don't need a doctor I don't need a nurse Anything you give me babe will only make me worse I need rock therapy I need rock therapy I need rock therapy Oh give it to me Oh give it to me Oh give it to me	Eh bien, je n'ai pas besoin d'un médecin je n'ai pas besoin d'une infirmière Tout ce que tu me donnes, Poupée, me fera seulement plus mal J'ai besoin de rock thérapie J'ai besoin de rock thérapie J'ai besoin de rock thérapie Oh donne la moi Oh donne la moi Oh donne la moi
Well, I don't need a doctor I don't need a pill Anything you give me babe will only make me ill I need rock therapy I need rock therapy I need rock therapy Oh give it to me	Eh bien, je n'ai pas besoin d'un médecin je n'ai pas besoin d'une infirmière Tout ce que tu me donnes, Poupée, me rendra seulement malade J'ai besoin de rock thérapie J'ai besoin de rock thérapie J'ai besoin de rock thérapie Oh donne la moi

Oh give it to me Oh give it to me	Oh donne la moi Oh donne la moi
Well rock rock rock therapy	Eh bien rock rock rock thérapie

Tableau 3: The Healer, le guérisseur

<p>Blues a healer, all over the world Blues a healer, healer, all over the world, all over the world It healed me, it can heal you The blues can heal you, early one morning It can heal you The blues can heal you Yeah, yeah It healed me, healed me It healed me I was down I was down It healed me Lord, Lord, Lord, Lord, Lord, yes it did, yes it did Look now My woman left me The blues healed me My woman left me, left me early one morning Hmm, hmm The blues healed me, it healed me, healed me Yeah, yeah! Lord, Lord, Lord, Lord, Lord, Lord, Lord, Lord Hmm, have mercy The blues , the blues is a healer Blues, blues, is a healing healer it healed, healed, healed Heal! Heal, heal, heal! All over the world, all over the world It's a healer</p>	<p>Blues un guérisseur, dans le monde entier Blues un guérisseur, guérisseur, dans le monde, partout dans le monde entier Il m'a guéri, il peut vous guérir Le blues peut vous guérir, tôt un matin Il peut vous guérir Le blues peut vous guérir Ouais, ouais Il m'a guéri, m'a guéri Il m'a guéri J'étais au plus bas J'étais au plus bas Il m'a guéri Seigneur, Seigneur, Seigneur, Seigneur, Seigneur, oui, il l'a fait, oui, il l'a fait Attendons maintenant Ma femme m'a laissé Le blues m'a guéri Ma femme m'a laissé, m'a laissé tôt l'un matin Hmm, hmm Le blues m'a guéri, il m'a guéri, m'a guéri Ouais, ouais ! Seigneur, Seigneur, Seigneur, Seigneur, Seigneur, Seigneur, Seigneur, Seigneur, Seigneur Hmm, aie pitié Le blues, le blues est un guérisseur. Blues, blues, est un guérisseur guérissant Il guéri, guéri, guéri Guérir ! Guérir, guérir, guérir ! Dans le monde, partout dans le monde entier C'est un guérisseur.</p>
<p>One night, I was laying down, feeling so bad, so low, so low My woman had left me, blues came along and healed me Heal!</p>	<p>Une nuit, j'étais tombé bien bas, me sentait tellement malade, si bas, si faible Ma femme m'avait laissé, le blues vint m'accompagner et me guérit Guérir !</p>

Heal! (Carlos, it healed me, Carlos) Carlos!	Guérir ! (Carlos, il m'a guéri, Carlos) Carlos !
--	--

Morceaux choisis

91 morceaux, 5,2 heures

1. Arrancame La Vida 4:36 Arrancame La Vida Raulín Rodríguez Bachata
2. Edamyso - Orchestre Creole Delvi 2:46 Biguine,Valse Etmazurka Creole [Dis...
Orchestre Créole Delvi Biguine-vidé de Carnaval
3. Croire En La Vie 3:55 Tout Recommençait Bill Deraime Blues
4. The Healer 5:41 The Healer John Lee Hooker & Carlos Santana Blues
5. Yo Te Quiero 3:11 Almendra - Aldemaro Romero En Cuba Aldemaro Romero Boléro
6. La Pesona 3:41 Marronnage Malavoi Boléro
7. Mister Boogie 2:20 The Essential Organ Boogie Woogie, ... Sir Charles Thompson
Boogie
8. Erotico-Tico [Instrumental] 1:26 Couleur Cafe Serge Gainsbourg Bossa Nova
9. Y'a Qu'les Filles Qui M'intéressent 2:53 C'Est Ca Qui Est Bon Dany Brillant Cha Cha
Chá
10. Baila Mulata 4:36 Trait d'Union Mario Canonge Cha Cha Chá
11. Cha Cha Cha Du Loup 1:56 Couleur Café Serge Gainsbourg Cha Cha Chá
12. Chacarera del violin 2:12 Patio e'tierra y chacareras La Chacarera Santiagoña
Chacarera
13. Schubert: Impromptu In E Flat, Op. 9... 4:35 Schubert: Impromptus Alfred Brendel
Classical
14. Janequin: Il Estoit Une Fillette 1:15 Janequin: Le Chant Des Oyseaulx Dominique
Visse: Ensemble Clément... Classical
15. Janequin: Petite Nymphé Folastre 0:57 Janequin: La Chasse Ensemble Clément
Janequin Classical
16. Heure Exquise Qui Nous Grise... 2:40 La Veuve Joyeuse F. Lehar Classical
17. Suite No. 4 in D Minor - Sarabande 4:47 Water Music - Royal Fireworks Music...
George Frideric Handel Classical
18. Bach: Toccata & Fugue In D Minor, B... 2:37 Bach: Toccatas & Fugues Helmut Walcha
Classical
19. Venise 3:46 Charles Gounod, Melodies, Melodie Isabelle Vernet Classical
20. Haendel: Water Music Suite #2 In D, ... 2:50 Water Music - Royal Fireworks Music...
Jean-Claude Malgoire: La Grande Écu... Classical
21. 8. Sequentia, Lacrimosa Dies Illa 3:05 Mozart: Requiem In D Minor, K 626 Neville
Marriner; Academy Of St. Mar... Classical
22. Con Alma 5:05 Afro [L.P. Replica] Dizzy Gillespie Cubop
23. Lady Marmelade 3:54 All Saints All Saints Dance
24. Chanchullo 5:12 Chanchullo Ruben Gonzalez Descarga
25. Got to have lovin' 4:42 Dance Party - Live At Versailles Cerrone Disco
26. Mas Que Nada [Melodic Side] 4:19 Trip Do Brasil Bab & Rolando 808
Electronica/Dance
27. Mission Impossible 2:23 A Movie For Daddy Billy May Film

28. La Complainte De La Butte 3:24 Cinéma Memoire Marc Perrone Folk
29. Esperanza 2:23 Passez La Monnaie Denis Tuveri Foro
30. Lord I Know I've Been Changed 3:08 Jubilation II Montreal Jubilation Gospel Choir Gospel
31. Ain't It Funny 6:45 Buckshot LeFonque Buckshot LeFonque Hip Hop Bebop Funk
32. DJazzy Mandy 3:12 Histoire De Jo Patrick Saussois Trio Java
33. Opus One 2:58 Let Me Off Uptown! Anita O'day With Gene Krupa Jazz
34. Chez Moi 3:10 My Gentleman Friend Blossom Dearie Jazz
35. J'suis snob 2:53 Boris Vian chante Boris Vian Boris Vian Jazz
36. Vous Oubliez Votre Cheval 3:00 Swing Mr. Trenet (1937 - 1950) Charles Trenet Jazz
37. In the Mood 3:48 Glenn Miller Army Air Force Band (Di... Glenn Miller Jazz
38. Quand Refleuriront Les Lilas Blancs ? 1:51 Quand refleuriront les lilas blancs ? Henri Crolla Jazz
39. Autumn Leaves [Les feuilles mortes] 2:52 The Best Of Louis Prima Louis Prima Jazz
40. Darling Je Vous Aime Beaucoup 2:52 The Very Best Of Nat King Cole Nat King Cole Jazz
41. Tout Va Très Bien Madame La Marqu... 3:24 Sacha Distel Et Ses Collégiens Jouent... Sacha DISTEL et les COLLEGIENS Jazz
42. Manha De Carnaval 5:49 Jazz Samba Stan Getz Jazz
43. Autumn Leaves 3:12 Revolving Bandstand Tito Puente And Buddy Morrow Jazz
44. Nuages 3:13 Nuages Django Reinhardt Jazz manouche
45. Choo Choo Ch'Boogie 2:38 Let The Good Times Roll B.B. King Jump
46. Jumpin' Jive 2:49 Swingdance - Vol. 1 Cab Calloway Jump
47. Tain't What You Do 3:06 Jimmie LUNCEFORD Jump
48. Choo-Choo Ch'Boogie 2:45 1945-1946 Louis Jordan & His Tympany Five Jump
49. Apollo Jump 3:26 Jumpin' At The Savoy Lucky Millinder Jump
50. Une Petite Laitue (Eldridge) 3:18 Roy Eldridge & His Little Jazz Vol 2 Roy Eldridge Jump
51. La Vie En Rose 2:19 Wild Cool & Swingin' Volume Six Sam Butera Jump
52. Oui Parle Français 2:30 Cien Anos [Disc 2] Compay Segundo Latin
53. Ne Me Quitte Pas 5:39 Herencia Africana Yuri Buenaventura Latin
54. Tequila 2:40 Combo Henry Mancini Mambo
55. Frères Jumeaux 5:02 Loco Loco Loco Mambo Mania Mambo
56. La Mauvaise Réputation 5:00 Loco Loco Loco Mambo Mania Mambo
57. Ingratitude - Orchestre Del's Jazz Bi... 2:58 Biguine,Valse Etmazurka Creole [Dis... Orchestre Del's Jazz Biguine Directio... Mazurka
58. Mazurka - Musette 2:21 Passez La Monnaie Denis Tuveri Mazurka Musette
59. La Salve De Las Antillas 2:30 El Rey Del Merengue Luis Kalaf Merengue
60. Compadre Pedro Juan 2:25 Merengue - Dominican Music And Id... Ñiñi Vasquez Y Sus Rigoleros Merengue
61. Silueta Porteña -ROBERTO MAIDA 2:58 La Melodía De Nuestro Adiós Francisco Canaro Y Su Orquesta Típi... Milonga
62. Milonga De Mis Amores 3:04 1937/1943 Láurenz, Pedro con Hector Farrel Milonga
63. Milonga Sentimental 3:57 Otros Aires Otros Aires Milonga
64. L'herbe parfumée 3:10 Afro-Cubain vol 2 Yvette Horner Musette
65. Desert Rain 3:31 DesertVision David Lanz & Paul Speer New age
66. Sevilla Florida 2:51 Paso Doble Leal Pescador - Jose Lucchesi Paso Doble

67. Get Up (I Feel Like Being A) Sex Mach... 10:53 Sex Machine [Live] James Brown R&B
68. Sexual Healing 4:00 Midnight Love Marvin Gaye R&B
69. Big Mama 3:46 The Dipster Wizards Of Ooze R&B
70. Rap "Habanasax" 5:03 Habanasax Habanasax Rap Fusiòn
71. Soy yo 4:12 Soy Yo Maraca Reggaeton
72. J'ai Dansé Avec L'amour 3:19 Ma Grand-Mère Est Une Rockeuse Piaf - Fréhel Rock
73. C'est Toi 2:51 C'est Toi Dany Brilliant Rock n' Roll
74. Aggayu 3:34 Conjunto Sol Naciente / Ori Bata Lazaro Ros / Candito Zayas Rumba
75. Besame mucho 3:05 Afro-Cubain vol 2 Bruno Lorenzoni Rumba Musette
76. El Agua 4:37 Bobby Valentin & Luisito Carrion & M... Salsa
77. Cerisiers Roses 4:24 CubAfrica Cuarteto Patria & Manu Dibango Son
78. One O'clock Jump 1:40 Basie's Golden '58 Count Basie Swing
79. Moi Je Suis Tango 2:58 Buenos Aires Guy Marchand Tango
80. La Cumparsita 3:44 20 Grandes Exitos Miguel Villasboas y su Orquesta Típica Tango
81. Volver (Gardel) 3:14 Trottoirs De Buenos Aires Sexteto Mayór Tango
82. Yo No Se Que Me Han Hecho Tus Ojo... 2:56 Valses Inolvidables Alberto Morán con acomp. de Arman... Valse
83. Sous Le Ciel De Paris 3:24 30° Anniversaire Edith Piaf Valse
84. Corazón De Oro 3:08 Tango F. Canaro & J. Fernández Blanco Valse
85. Desde El Alma 2:26 La Vuelta De Rocha Juan De Dios Filiberto Valse
86. Créolita 2:58 Biguine Vol 2. Biguine, valse et mazu... Orchestre Typique Martiniquais, Dire... Valse
87. La Valse À Hum 3:14 Passez La Monnaie Denis Tuveri Valse Musette
88. La Montmartroise 3:44 Bal Musette À Paris Le Denécheau Jâse Musette Valse Musette
89. La Llorona 2:17 The Ravished Bride Kočani Orkestar World
90. Tu Es Libre 4:31 ZoukLove Céla Delver Zouk Love
91. Océan 3:59 ZoukLove Thierry Cham Zouk L

MUSIQUES EN EHPAD

Résumé

De nombreuses rumeurs existent à propos des personnes âgées. En particulier, la tendance est trop fréquente de penser à la place des personnes âgées, de choisir à leur place ce qu'elles préfèrent. En particulier, il est rare de les laisser choisir leur musique. Il faut donc leur redonner la parole. Ce mémoire a donc pour but d'éclaircir les choix des personnes âgées dans le domaine de la musique. Il a pour but de préciser les conditions de diffusion à privilégier et de suggérer des activités qui seront à développer.

Mots clés

Musique, personnes âgées, ehpad, danse