

# La musique, une drogue ?

## Pourquoi aimons nous la musique ?

Nous aimons la musique car elle provoque en nous des émotions :

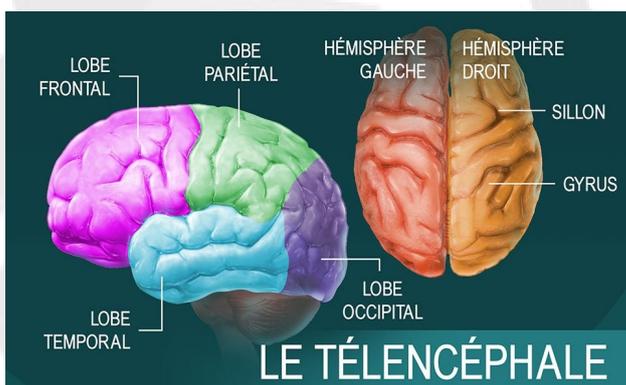
\* La tristesse avec les chansons lyrics, c'est-à-dire les chansons avec des paroles qui racontent une histoire triste.

\* La joie avec des chansons généralement pop et rock d'un tempo de 150 battements par minutes au moins.

\* La peur avec la musique classique qui est utilisé pour les musiques d'horreur avec des instruments comme le waterphone ou le piano préparé.

\* Le stress avec la musique techno qui augmentait la pression artérielle avec les basses et les percussions.

\* La relaxation avec les musiques à sonorités naturelles. Et le heavy metal qui pour 18 % des personnes a fait baisser leur rythme cardiaque et pour 89 % leur pression artérielle.



Télencéphale : L'ensemble des zones du cerveau constitué par ces deux hémisphères.

Qu'est-ce que la musique ? La musique est l'art de combiner des sons d'après des règles variables selon les lieux et les époques. Elle permet d'exprimer ses opinions et ses émotions. Il existe différents genres de musique : Blues, Drum and bass, Gospel, Heavy metal, Jazz, Country, Electro, Folk, musique classique, musique instrumentale, musique latine, musique soul, Pop, Rap, Hip-hop, Reggae, RnB, Rock et bien d'autres. Quel est donc l'influence de la musique sur les individus ?

## Son influence sur notre vie

La plupart de la population écoute de la musique régulièrement. En mars 2021, 80 % des français considéraient la musique comme une passion. 84 % des français affirmaient écouter de la musique tous les jours. Et 78 % des français la considéraient comme un moyen de se relaxer. Le besoin d'écouter de la musique est plus important chez les jeunes que les personnes âgées car les jeunes sont plus en contact avec la musique grâce à leur téléphone avec les plateformes comme Youtube, Spotify, Deezer et bien d'autres. Et 30 % des jeunes déclaraient que la musique est aussi vitale pour eux que de respirer ou de manger. Si la musique n'était pas vitale pour certains, les gens n'en seraient pas si dépendants.

## Son influence sur notre santé

Mais pourquoi une aussi grande addiction pour la musique ? La musique provoque les mêmes plaisirs que les drogues, le sexe et l'alimentation pour notre cerveau. Elle agit sur le cerveau, plus précisément sur son hémisphère gauche et avec des paroles, elle agit sur l'hémisphère gauche et droit du cerveau. C'est la partie supérieure du lobe temporal, siège du cortex auditif qui traite les composants d'une musique comme les notes, les rythmes et la mélodie. La musique mobilise aussi la partie de la mémoire du cerveau, « l'hippocampe ». C'est d'ailleurs pour cela qu'elle est utilisée pour aider les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (perte progressive de la mémoire), cela fait partie de la musicothérapie. C'est une thérapie médicale qui utilise la musique. Elle peut aider des personnes dans le coma à se réveiller à l'écoute d'une musique familière. Si la musique pouvait aider un grand nombre de malades, elle serait une thérapie reconnue. La musique a ses avantages comme ses inconvénients sur la santé. Par exemple, l'écoute de musique trop répétée à trop fort niveau peut entraîner des pertes auditives partielles ou totales.

## Alors quel est donc l'influence de la musique sur les individus ?

L'influence de la musique sur les individus est qu'elle est présente dans leur vie de tous les jours, jusqu'à devenir vitale pour des personnes qui ont certains problèmes de santé, grâce à la réaction de plusieurs zones du cerveau.

Lisa Grenier &  
Miguel Perrine 106

### Autres questions qui reviennent souvent :

Quels étaient les genres de musique les plus populaires en 2020 ?

1. La Pop
2. Le Rock
3. Le Rap

Quels sont les bienfaits de la musique ?

- \* Améliore le sommeil
- \* Améliore les capacités intellectuelles
- \* Améliore la mémoire
- \* Améliore l'état de santé en générale

