

La musique impacte notre système nerveux

Publié le 29/04/2019

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Le 21 juin, la Fête de la musique rythme une nouvelle fois l'arrivée de l'été. Comment la musique procure-t-elle en nous ces sensations si fortes, nous faisant basculer instantanément d'un sentiment à un autre ?

Comment percevons-nous la musique ?

La musique est un ensemble de vibrations perçu par notre système auditif puis transmis à différentes parties du cerveau, dont le système limbique (point de contrôle de nos émotions).

Des recherches scientifiques poussées ont permis de mettre en évidence le fait que la musique a des effets physiologiques spécifiques sur notre système nerveux autonome directement en lien avec le propre rythme de notre organisme.

L'influence des rythmes musicaux sur notre organisme

Battements de cœur, rythme cérébral, vitesse de circulation du sang sont autant de fréquences intérieures propre à chaque individu. Face à des fréquences sonores extérieures, le système nerveux autonome réagit, activant soit le système nerveux parasympathique soit le système nerveux sympathique. De ce fait, si les rythmes et les fréquences musicaux sont en adéquation avec notre rythme biologique, cela active le système nerveux parasympathique (libération de l'acétylcholine, un neurotransmetteur) ayant pour effet un ralentissement des rythmes respiratoire et cardiaque et une diminution de la tension artérielle, propices à une sensation de **bien-être** et de **relaxation**.

A l'inverse, si les rythmes musicaux sont trop rapides, ils entrent en conflit avec nos fréquences intérieures activant alors le système nerveux sympathique. Des hormones spécifiques sont alors sécrétées (adrénaline, noradrénaline, cortisol) générant de nombreux effets physiologiques : **augmentation des fréquences cardiaques et respiratoires**, **augmentation du tonus musculaire**... une sensation de **stress** peut être alors ressentie.

Le rôle de la musique sur les performances sportives

Enfin, la musique permettrait également d'**augmenter les performances sportives** en captant l'attention des sportifs leur permettant d'oublier la souffrance musculaire. En effet, la musique libère des endorphines, hormones sécrétées par le cerveau et ayant des **bénéfices sur la douleur**.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Stress et anxiété ,

La gestion du stress et de l'anxiété

31/08/2021

2 minutes de lecture

Pour ne pas se laisser envahir par le mauvais **stress**, quelques bons réflexes existent pour mieux le gérer !

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Stress et anxiété ,

Le stress chronique : causes, conséquences et solutions

22/10/2021

5 minutes de lecture

Que savons-nous réellement du stress ? Comment est-il déclenché ? Quels sont ses impacts sur la santé ? Comment agir ?

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Équilibre émotionnel ,

Coup de blues, anxiété, déprime... Comment faire la différence ?

21/12/2021

2 minutes de lecture

Quelles sont les solutions naturelles pour aller mieux ?

[Lire la suite](#)