



Programme Music & Memory

De la musique pour stimuler le cerveau des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer

Plusieurs études l'ont prouvé : la musique est un puissant stimulant pour le cerveau. C'est pourquoi le programme Music & Memory a été mis en place. Il sollicite les effets positifs de la musique sur le cerveau pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Il permet, grâce à des listes de pièces musicales personnalisées, qui ont une signification particulière pour les personnes atteintes, de raviver de nombreux souvenirs. Lors d'une première rencontre avec le proche aidant, la conseillère prend connaissance des goûts de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer : styles musicaux préférés, artistes aimés, chansons coups de cœur... À la suite de cette rencontre, elle prépare un iPod qui contient jusqu'à 50 chansons aimées par la personne. La personne participante peut ensuite repartir avec l'appareil et profiter des bienfaits de la musique au quotidien!

Les effets positifs de la musique

Music & Memory est un programme maintenant offert depuis plusieurs années au Canada et aux États-Unis. Au fil du temps, des effets très positifs ont été observés grâce à l'écoute de musique chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer :

- Amélioration de l'humeur et du bien-être
- Diminution de la confusion, de l'angoisse et de l'anxiété
- Meilleure communication, plus grande capacité à socialiser
- Réduction des besoins en médicaments anti-anxiolytiques
- Plus grande collaboration aux soins

Un documentaire saisissant

La musique active et stimule certaines régions du cerveau, provoquant des effets indéniables sur la mémoire. Les retombées positives chez les personnes atteintes ont été montrées dans un documentaire intitulé [Alive Inside](#). Dans ce film, on peut suivre le fondateur de Music & Memory, Dan Cohen, alors qu'il visite plusieurs personnes utilisant les fameux iPods. Les réactions engendrées chez les participants au programme sont étonnantes!