

# La musique : c'est bon pour le moral mais pas seulement !

Il est scientifiquement prouvé que des patients souffrant de BPCO qui écoutent de la musique en marchant améliorent leurs performances et ont une perception diminuée de l'essoufflement, contrairement à ceux qui n'en écoutent pas<sup>(1)</sup>. Les effets bénéfiques de la musique ne se cantonnent cependant pas à son écoute puisqu'une étude récente montre que jouer de l'harmonica permet de renforcer significativement les muscles respiratoires et les performances de patients BPCO à l'issue d'un stage de réadaptation respiratoire<sup>(2)</sup>.

En 2014, j'ai découvert les bienfaits de l'harmonica pour les malades respiratoires via des articles scientifiques et des études menées dans des hôpitaux en France. J'ai alors contacté les CHU de Paris et le Pr Gonzalez à la Pitié Salpêtrière m'a orienté vers le réseau Récup'air.

**L'harmonica produit des notes par inspiration et expiration, ce qui nécessite une respiration complète et profonde impliquant le diaphragme mais également la respiration par le nez.**

C'est extrêmement bénéfique pour les malades respiratoires qui ont une respiration très courte et l'habitude de respirer par la bouche.

La plupart des participants sont inscrits chez Récup'air et me sont adressés par le kinésithérapeute ou le pneumologue dans le cadre du maintien des acquis à la suite d'un stage de réadaptation respiratoire. D'autres m'ont contacté directement. Il faut l'accord préalable d'un pneumologue. Certains patients sous oxygène participent aux cours, ce n'est pas une limitation ! Il n'y a pas de prise en charge par la Sécurité sociale mais j'essaie de proposer un tarif accessible au plus grand nombre des malades.

Actuellement, 6 patients assistent régulièrement aux cours d'1h30 qui ont lieu 3 fois par mois. Nous nous échauffons avec des exercices de respiration, puis chacun improvise une rythmique. Nous finissons le cours en jouant, ensemble, une musique qui nous plaît à tous.

**Chaque séance est ponctuée de beaucoup de discussions, elles font partie intégrante du cours !**

La majorité des patients est ravie de l'expérience et de l'ambiance. Ils disent ressentir des effets positifs sur leur respiration. Se retrouver régulièrement en petit groupe leur fait le plus grand bien physique et psychologique et leur permet de sortir du quotidien ultra médicalisé.

Je suis ravi de l'expérience et j'espère continuer le plus longtemps possible ! Ça leur fait du bien et à moi aussi car ils sont très positifs et plein d'entrain !



**Échange avec Antoine Le Gendre**  
professeur d'harmonica auprès de malades respiratoires via le réseau Récup'air (Réseau de réadaptation respiratoire).



(1) Exercise Maintenance Following Pulmonary Rehabilitation: Effect of Distractive Stimuli. Gerene S et al. (2002). Chest.

(2) Usefulness of harmonica playing to improve outcomes in patients with chronic obstructive pulmonary disease. Mary K. Hart et al. (2020). Baylor University Medical Center Proceedings.