

Des cours d'harmonica pour soigner des maladies pulmonaires

Aux États-Unis, des thérapeutes font prendre des cours d'harmonica à leurs patients atteints de maladie pulmonaire obstructive chronique. Les particularités de ce petit instrument aident certaines personnes à mieux respirer.



La pratique de l'harmonica aura des effets thérapeutiques sur certains patients, © Getty / Marius Klaus

Aux États-Unis, quelque 30 millions de personnes sont atteintes de MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique). Le terme englobe plusieurs manifestations de problèmes respiratoires liées, en grande partie, au tabagisme. Certains musicothérapeutes conseillent à leur patient de pratiquer l'harmonica pour se débarrasser de la sensation d'étouffement. Ce traitement ne remplace évidemment pas les prescriptions médicales et doit être effectué en complément d'une inhalation d'oxygène en bouteille.

Les musicothérapeutes adeptes de cette méthode apprennent aux malades la manière de bien respirer pour émettre des sons via l'instrument et leur permet de jouer des mélodies simples. L'harmonica possède la particularité de pouvoir être joué avec l'inspiration et l'expiration, ce qui est unique dans la famille des instruments à vent. Les chercheurs ont noté des améliorations chez plusieurs patients, ils peuvent notamment parcourir de plus longues distances à pied sans s'essouffler. Selon eux, la méthode renforce les muscles abdominaux.

« Ça m'aide et c'est agréable », affirme une patiente, **Emma Johnson**, au média américain ABC7 Chicago. « Nous n'avons pas terminé l'étude, explique **Mary Hart**, responsable du projet à l'université Baylor, mais nous constatons une amélioration significative de la musculature et du test de

marche de six minutes ». Ces recherches sont soutenues par la COPD Foundation, organisme qui lutte contre les maladies pulmonaires, ainsi que par... l'Academy of Country Music. Des recherches similaires ont déjà été menées avec instruments à vent, notamment les clarinettes et les trompettes.

Par [Florian Royer](#)