

L'ÉCOLE DE VIOLON ANNE-HÉLÈNE CHEVRETTE VOUS PRÉSENTE

CHRONIQUE  
HORS  
SÉRIE

# LES MUSICHRONIQUES

## LE SOMMEIL RENDRAIT LES MUSICIENS PLUS EFFICACES

tiré du site [quebec.huffingtonpost.ca](http://quebec.huffingtonpost.ca)



SCIENCE - Le dicton selon lequel la nuit porte conseil serait donc exact. Au moins pour les musiciens. Dans une étude portant sur 60 musiciens diplômés, publiée dans la revue *Psychology of Music*, des chercheurs de la Southern Methodist University ont montré comment dormir les aidait à retenir une mélodie entendue avant d'aller se coucher.

Divisés en plusieurs groupes assignés à des tâches différentes, les musiciens qui avaient appris une mélodie au piano juste avant de dormir étaient les mieux à même de la reproduire le plus fidèlement au réveil. "Le sommeil semble jouer un rôle très important dans la mémorisation," indique Sarah Allen, professeure en éducation de la musique, "Il renforce les fonctions mémorielles du cerveau." Mais pas dans tous les cas.

Car l'étude a également montré que lorsqu'un musicien apprenait deux morceaux au lieu d'un, avant d'aller se coucher, la précision et la rapidité acquises pendant la phase d'entraînement diminuaient de beaucoup au réveil. Le deuxième morceau avait donc interféré avec le premier. Mais si, avant d'aller se coucher, le sujet rejouait le premier morceau après avoir joué le second, les bénéfices apportés par une nuit de sommeil réapparaissaient sur ce premier morceau. De quoi susciter quelques interrogations.

### Mémoire sélective?

Au-delà de la reconnaissance du rôle important joué par le sommeil, "l'idée est de comprendre comment le cerveau décide ce qu'il garde, ce qu'il rejette et ce qu'il améliore, car

il reçoit un flux d'informations considérable et il n'y a pas de place pour tout," explique Sarah Allen. De quoi renforcer l'idée d'une mémoire sélective.

Alors que se passe-t-il dans le cerveau de ces musiciens? Sarah Allen rappelle que de précédentes études avaient démontré que la zone du cerveau activée pendant la pratique d'une activité définie (musique, habileté, sport, etc.) était activée à nouveau pendant le sommeil. En d'autres termes, le cerveau de ces musiciens continuerait de "jouer" pendant le sommeil, ce qui expliquerait pourquoi on a constaté que ses performances pouvaient être améliorées de 10 à 13% après une bonne nuit de sommeil. Une conclusion dont les implications ne se limitent pas à l'activité des musiciens.

**"Quelle que soit la tâche, dormir maximise les bénéfices du temps passé à travailler et l'effort," déclare Sarah Allan. "Cette recherche pourrait nous aider à apprendre et enseigner de manière avantageuse."**

Mais faudra-t-il pour autant aménager des heures de sommeil à l'école? On n'en est pas encore là. "Il pourrait y avoir de réels bénéfices pédagogiques", conclut Sarah Allen. D'autres ont déjà franchit le pas à l'image de certaines entreprises qui ont installé dans leur locaux des salles de sieste. Pour mémoire, un répit de 15 à 20 minutes après l'heure du déjeuner permet de récupérer jusqu'à 100% de ses capacités cognitives. Frais comme un gardon à 15h30? C'est possible.

[www.ecoledeviolonahc.com](http://www.ecoledeviolonahc.com)