

La santé des jeunes musiciens est passée au crible

Étude

Les Hautes Écoles de santé et de musique s'associent pour prévenir les troubles musculosquelettiques chez les jeunes virtuoses.

Tendinites, douleurs aux cervicales, troubles posturaux et autres contractures musculaires, le corps du musicien est mis à rude épreuve. La Haute École de santé (HEdS) et la Haute École de musique (HEM) de Genève s'allient dans le cadre d'une étude pour évaluer la prévalence de ces troubles musculosquelettiques chez les étudiants musiciens.

Les instrumentistes et chanteurs de l'école ont reçu un questionnaire la semaine dernière. Celui-ci porte sur leur santé physique, psychique et sociale. En fonction des résultats obtenus, la HEM mettra en place des actions d'accompagnement d'ici à la rentrée de septembre 2023.

«Un cours d'anatomie pourrait être intéressant. Souvent, les musiciens n'ont pas des connaissances très poussées dans le domaine. Or, l'instrument de musique est leur instrument de travail, mais leur corps aussi», note Anne-Violette Bruyneel, professeure à l'HEdS et physiothérapeute à l'origine du projet.

Éviter les tensions

L'école de musique propose déjà des cours de «pratiques corporelles» avec des sessions de yoga, de gestion du stress et de Technique Alexander, une thérapie qui vise à prendre conscience des habitudes néfastes entretenues au quotidien afin d'éviter les tensions génératrices de douleurs. «L'état des lieux réalisé par le projet de recherche proposera des actions adaptées et réévaluables supplémentaires», ajoute la physiothérapeute.

Les études existantes sur la santé des musiciens se focalisent

sur les professionnels confirmés et les amateurs, peu sur les virtuoses en formation et encore moins en combinant les aspects de santé mentale et physique.

«L'instrument de musique est leur instrument de travail, mais leur corps aussi.»

Anne-Violette Bruyneel

Professeure à l'HEdS et physiothérapeute à l'origine du projet

Anne-Violette Bruyneel évoque tout de même l'étude européenne Rismus: «Elle montre que 65% des musiciens en étude ressentent des douleurs physiques au cours des douze derniers mois.»

Aline Champion, premier violon à l'Orchestre philharmonique de Berlin et professeure à la HEM, accueille le projet avec enthousiasme: «On commence à parler de santé pendant les études, ce qui me réjouit beaucoup. Je donne volontiers des conseils aux étudiants, en essayant de les informer, de les responsabiliser et leur parler de mon expérience.» Une expérience marquée par une pause forcée de près de deux ans il y a sept ans en raison de troubles musculosquelettiques.

«Lors de mes études, mon professeur me motivait à travailler jusqu'à dix heures par jour. Aujourd'hui, je sais que ça n'est pas la solution la plus efficace, ni la plus idéale pour progresser. À 20 ans, il est rare de se soucier d'éventuels problèmes de santé qui pourraient surgir, mais il faut prendre soin de soi avant que ces ennuis arrivent.»

Mathilde Salamin