



# Quand la musique diminue les chutes

*Destinée initialement aux enfants, la rythmique Jaques-Dalcroze remporte depuis quelques années un succès étonnant chez les personnes âgées. Partout en Suisse s'ouvrent des cours de rythmique réservés aux plus de 60 ans, notamment parce qu'ils réduisent le risque de chute.*

Jean-Damien Humair — Chaque année, environ un tiers des personnes de plus de 65 ans sont victimes de chutes. Celles-ci sont parfois lourdes de conséquences sur la qualité de vie des personnes concernées qui voient leur mobilité se réduire, leur constitution s'affaiblir et qui, parfois doivent poursuivre leur vie dans une institution. Les répercussions sont également élevées pour notre système de santé : le Bureau de Prévention des Accidents (BPA) estime à 2 à 3 milliards de francs par an le coût des accidents domestiques, toutes catégories confondues, mais les chutes représentent de loin la part la plus importante de cette somme.

La marche est une activité largement automatisée qui se déroule inconsciemment. A un âge avancé cependant, cet automatisme se réduit de manière croissante. La personne âgée doit fournir un gros effort de concentration lorsqu'elle marche, ce qui rend difficile la réalisation simultanée d'une autre tâche (parler avec quelqu'un, se moucher en marchant, ou même réfléchir à quelque chose de précis) : c'est ce qu'on appelle en médecine la situation de double tâche.

## Ressentir la musique par le mouvement

C'est ici qu'intervient la rythmique Jaques-Dalcroze. Mais remontons un peu le temps : entre 1892 et 1910, alors qu'il enseigne au Conservatoire de Genève,

Emile Jaques-Dalcroze, constatant les lacunes de ses élèves dans le domaine du rythme, imagine un mode d'enseignement « par la musique et pour la musique », prenant en compte la perception physique de la musique : la rythmique, fondée sur la musicalité du mouvement. L'élève est amené à ressentir ce qu'il entend grâce à l'interprétation corporelle des sons et des rythmes joués par l'enseignant. La méthode est aujourd'hui mondialement connue, enseignée dans plus de 40 centres répartis sur quatre continents. En Suisse romande, où rayonne de Genève l'Institut Jaques-Dalcroze, des dizaines de milliers d'enfants ont depuis 120 ans bougé et frappé du tambourin sur les improvisations au piano de leur professeure de rythmique.

Petit à petit, on a observé chez des dames âgées qui avaient une pratique de la rythmique depuis plus de 40 ans qu'elles marchaient pratiquement comme des jeunes filles de 20 ans. A l'Institut Jaques-Dalcroze de Genève travaillait notamment l'étonnante Mademoiselle Edith Naef, elle-même élève directe d'Emile Jaques-Dalcroze, et qui, alors qu'elle avait 100 ans passés, donnait encore des cours de rythmique à des « jeunes de 70 ans », comme elle l'avait dit à la *Revue Musicale Suisse* (cf. RMS 4/2003, p. 24). Lors d'une de ses démonstrations se trouvait dans le public le professeur Reto W. Kressig, gériatre aux Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), qui a été extrêmement impression-

né par l'aisance de ces dames à se mouvoir. Il lui est venu l'idée de mener une étude en comparant ce groupe à un groupe de personnes n'ayant jamais pratiqué la rythmique Jaques-Dalcroze. L'étude a débuté en 2008 et, au départ du professeur Kressig pour Bâle, elle a été reprise par le docteur Andrea Trombetti qui en a présenté les résultats en janvier 2010.

Il a été démontré que la variabilité de la marche en fonction de double tâche présentait un fort risque de chute pour les personnes du deuxième groupe. En revanche, avec une pratique régulière de la rythmique Jaques-Dalcroze, le risque de chute diminuait de 50 %, « un chiffre totalement inédit en matière de prévention des chutes, avec seulement une heure de rythmique par semaine », précise Andrea Trombetti.

L'effet de la rythmique n'est pas seulement musculaire, il est cérébral, c'est ce qui explique ce succès. La rythmique exerce une influence positive et durable sur le lobe frontal du cerveau, qui joue un rôle très important pour la réalisation de tâches complexes par le système psychomoteur. L'étude souligne par ailleurs que la méthode a également un effet bénéfique sur l'orientation spatiale, la communication, la concentration, la mémoire, le sommeil, le moral, et permet de diminuer l'irritabilité. Selon un autre médecin, le docteur Marc-André Baetzo, « la rythmique a aussi un rôle de socialisa-

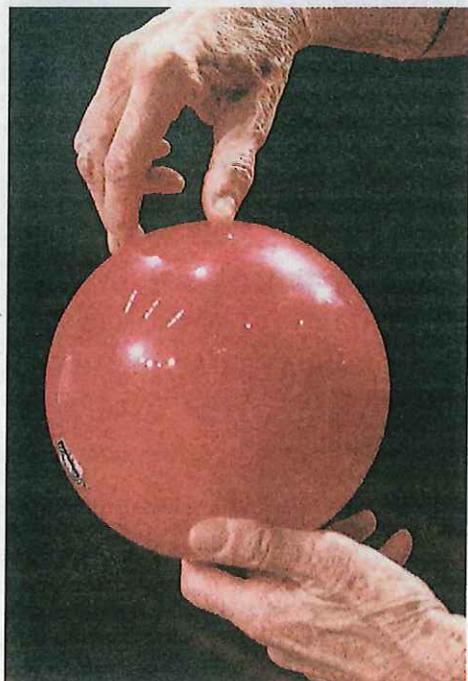
tion: retrouver des contacts avec un groupe, hors d'un milieu médicalisé, ce qui est fondamental.»

### Et la rythmique seniors s'envole

Les résultats de cette étude ont eu un retentissement énorme sur le développement de la rythmique seniors. En 2008, seuls quelques cours étaient proposés à l'Institut Jaques-Dalcroze de Genève, notamment par Ruth Gianadda, élève d'Edith Naef, et qui lui a succédé. Aujourd'hui, l'Institut en a ouvert un total de 23, dont quelques-uns dans des EMS et d'autres centres genevois pour personnes âgées. Les cours se développent également dans le canton de Vaud, à Nyon (Sylvie Rutschmann) à Lausanne (Arielle Zaugg) et à Brent (Kristol Latapie). A Neuchâtel, ils remportent un franc succès sous l'impulsion de Catherine Oppliger. Fabienne Romailier en propose pour le Valais, et Tamaé Genai fait de même à Fribourg. La rythmique seniors s'est également bien développée en Suisse allemande depuis l'arrivée à Bâle du professeur Kressig.

Il faut dire aussi que l'Institut Jaques-Dalcroze a su jouer de cet atout. Il mène des campagnes de publicité régulières auprès des médecins, qui sont de plus en plus attentifs aux bienfaits de cette activité. Il a notamment mis en ligne sur YouTube une vidéo de présentation de la rythmique seniors. Il profite aussi de l'intérêt des médias, qui ont consacré plusieurs articles et émissions à ce sujet.

La rythmique seniors ne diffère pas fondamentalement de la rythmique enseignée aux enfants. Les exercices au sol, dont les enfants raffolent, sont naturellement moins présents. Pour le reste, la méthode n'impliquant pas de grands efforts physiques, elle s'adapte très facilement aux personnes âgées, y compris quand il s'agit de jouer avec des tambourins, des balles ou des rubans. La différence entre les deux se situe surtout au niveau du plan d'enseignement, comme l'explique Sylvianne Escher, secrétaire des formations post grade, du département seniors et des cours d'été



Tambourins, balles, rubans: la rythmique seniors ne diffère pas fondamentalement de la rythmique enseignée aux enfants. Photos: Institut Jaques-Dalcroze

de l'Institut Jaques-Dalcroze: «la rythmique pour enfants associe toujours le solfège. C'est un cursus d'apprentissage de la musique comme il en existe dans les autres conservatoires, mais avec la pédagogie dalcroziennne en plus. La rythmique pour seniors n'implique pas du tout l'apprentissage du solfège. Elle permet de travailler principalement l'équilibre, la concentration, la mémoire, la coordination.»

La rythmique peut s'adapter à tout type de public, et les professeurs sont formés pour cela. En ce qui concerne la rythmique seniors, aucun lieu n'est a priori plus adapté qu'un autre. «Il est clair qu'un cours pour personnes valides et autonomes ne sera pas le même qu'un cours pour résidents en EMS atteints de maladies de type Alzheimer. Ce qui fait le lien, c'est la musique improvisée au piano qui appelle le mouvement. Le professeur adapte son cours en fonction des participants», selon Sylvianne Escher.

### Formation et finances

Une formation post grade «rythmique au service des seniors» est depuis quelques années dispensée à Genève et à Bâle — rappelons que le diplôme de rythmicien est lui-même un master HES. «A Genève nous avons formé environ 80 personnes, y compris nos étudiants en master. La formation seniors fait désormais partie de leur cursus s'ils le souhaitent», précise Sylvianne Escher. Outre-Sarine, les rythmiciciens dalcroziens sont formés par Gabi Chrisman.

Actuellement, le département seniors de l'Institut Jaques-Dalcroze ne bénéficie d'aucune subvention et doit s'autofinancer. Ceci implique un certain coût de ses prestations, qui peut être rédhibitoire pour certaines personnes âgées. Heureusement, certaines caisses-maladies ont eu l'intelligence de prendre en charge une partie de l'écolage. C'est le cas notamment de certaines complémentaires d'Helsana. A Genève depuis 2008, et depuis peu dans le canton de Vaud, le réseau de médecins Delta participe également aux frais des cours de rythmique. A Genève toujours, Pro Senectute et l'Association Appui aux Aînés peuvent de cas en cas soutenir les participants. Enfin, la commune d'Onex prend en charge, sous certaines conditions, le 15 % de l'écolage de ses ressortissants.

C'est un secteur que l'Institut Jaques-Dalcroze espère développer ces prochains mois: «une deuxième étude en collaboration avec les HUG vient de se terminer. Les résultats devraient être publiés dans le courant de l'automne et nous espérons beaucoup que les assurances se sentent concernées par le côté préventif de la rythmique et acceptent de nous soutenir», explique encore Sylvianne Escher.

«On n'écoute pas la musique uniquement avec les oreilles, on l'entend résonner dans le corps tout entier, dans le cerveau et dans le cœur», a écrit Emile Jaques-Dalcroze. S'il n'avait pas apparemment envisagé que sa méthode soit enseignée aux personnes âgées, il avait mis le doigt sur cette caractéristique essentielle: la musique est bénéfique au corps, au cerveau et au cœur. Exactement ce qu'il faut pour aider les seniors.

Pour en savoir plus:

> [www.dalcroze.ch/rythmique-seniors-dalcroze](http://www.dalcroze.ch/rythmique-seniors-dalcroze)

> [www.rythmique.ch/senior](http://www.rythmique.ch/senior)

## Wenn die Musik Stürze verhinde

**Zusammenfassung: Pia Schwab** — Jedes wird ein Drittel der Menschen über 65 Jahre Opfer eines Sturzes, oft mit gravierenden Folgen: eingeschränkte Mobilität, geschwächte Konstitution. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu schätzt Kosten von jährlich bis drei Milliarden Franken, verursacht durch häusliche Unfälle; der bei Weitem grösste Teil davon sind Stürze.

Gehen ist ein komplexer Bewegungsablauf, der weitgehend unbewusst geschieht. Im Alter verliert sich der Automatismus aber zunehmend. Gehen braucht nun Aufmerksamkeit, besonders wenn eine zweite, oft auch nur einfache Aktivität dazukommt: sprechen, die Nase putzen oder nur schon über ein anderes nachdenken.

Als Emile Jaques-Dalcroze zwischen 1890 und 1910 am Genfer Konservatorium lehrte, stellte er bei den Schülern Lücken im rhythmischen Verständnis fest. Er entwarf daraufhin eine spezifische Form der Rhythmik, die dem physischen Empfinden der Musik basiert. Heute wird seine Methode an 40 Zentren auf vier Kontinenten gelehrt.

Irgendwann fiel jemandem auf, dass alte Damen, die seit 40 Jahren Rhythmik bei den Jungen, fast wie junge Mädchen bewegten. Erstaunliche Edith Naef, eine Schülerin Jaques-Dalcrozes, unterrichtete noch mit über hundert Jahren «junge Leute von 70» (vgl. SMZ 4/2003, S. 24). Bei einer Vorführung wurde auch Reto W. Kressig im Publikum, damals Leiter am Universitätsspital Genf. Er unternahm eine vergleichende Studie, die ergab, dass ältere Menschen ein um 50 % geringeres Sturzrisiko haben – mit nur einer Wochenstunde Rhythmik! Der Erfolg erklärt sich dadurch, dass diese Aktivität nicht nur die Muskeln, sondern auch das Gehirn stimuliert. Komplexe psychomotorische Vorgänge werden begünstigt.

Dieses Resultat hat der Rhythmik für Senioren enormen Auftrieb verschafft. In allen Kantonen der Westschweiz gibt es mittlerweile Kurse, und seit Professor Kressig an der Universität Basel lehrt, hat sich das Angebot auch in der Deutschschweiz entwickelt. Der Unterricht für Senioren unterscheiden sich grundsätzlich von demjenigen für Kinder. Während bei den Kindern aber die Hinführung zur Musik durch Solfège eine wichtige Rolle spielt, entfällt dieser Aspekt bei den Älteren.

Seit einigen Jahren gibt es in Genf und Basel eine Nachdiplom-Ausbildung «Rhythmik für Senioren». Bisher erhält die Seniorenabteilung des Institut Dalcroze keine staatliche Unterstützung. Die Kurse haben daher ihren Platz bei einigen Krankenkassen haben allerdings grossen Nutzen erkannt und zahlen ihren Mitgliedern Beiträge. Eine zweite grosse Stütze soll dieser Art der Unfallverhütung zusätzlichen Auftrieb geben und weitere Versicherungen ins Boot holen.