

Michelle a éliminé tous
ses kilos en trop.



Voulez-vous maigrir ?



Jeudi 2 juin 2011 - Bonne fête aux **Blandine**

ma communauté

[M'inscrire](#) | [Me connecter](#) | [? Visite guidée](#)



Rechercher sur aujourd'hui.com

133 872 100 755 calories brûlées | 2 709 457 inscrites

Accueil **Minceur** **Nutrition** **Cuisine** **Psycho & tests** **Forme & santé** **Grossesse** **Maman & bébé**

Shopping

Blogs **Groupes** **Forum** **Guide** **Photos** **Vidéos** **Rencontres** **Bons Plans** **Témoignages** **Quizz** **Astro** **Jeux**

Infos

INFOS BIEN-ÊTRE

accueil

info minceur

info nutrition

info cuisine

info psychologie

info forme & santé

info grossesse

info maman & bébé

info bien-être

Avis aux utilisateurs

Le site aujourd'hui.com prend le parti de ne diffuser que des bonnes nouvelles. Il n'a pas la prétention de couvrir l'actualité de façon exhaustive. En ce sens, nous vous invitons à ne pas en faire votre source d'informations exclusive.

L'équipe aujourd'hui.com

Accueil > info > forme & santé > C'est maintenant prouvé, la musique apaise la douleur

info forme & santé

s'abonner

Partager

C'est maintenant prouvé, la musique apaise la douleur



Des chercheurs espagnols ont démontré que la musicothérapie avait des effets bénéfiques pour diminuer les douleurs et dépressions. C'est une étude pionnière en Europe.

Mercredi 1 juin 2011 à 8:59 | [Info](#)
[Forme & Santé](#)

Des scientifiques de l'Université de Grenade ont démontré que la musicothérapie, unie à une série de techniques de relaxation avec des images guidées, diminue notablement la douleur, la dépression, la qualité du sommeil et l'anxiété chez ces patients.

Différentes variables étaient mesurées avant le traitement et après 4 et 8 semaines. Les participantes recevaient un CD qu'elles étaient invitées à écouter à la maison.

Ce traitement était particulièrement destiné aux patients atteints de fibromyalgie, une maladie qui se caractérise par des douleurs musculaires chroniques, et engendre fatigue et dépression.

Pour les chercheurs, cela est une vraie percée, et pourrait ouvrir la voie à un traitement flexible à la maison. Ils admettent que des études empiriques plus poussées doivent être continuées pour affiner l'efficacité de la musicothérapie sur cette maladie.

Sébastien Marchais [aujourd'hui.com]

email favoris **Partager** MySpace

sites de partage : + Add

pour aller plus loin

- » Dossier : Quand la médecine douce s'installe à la maison
- » Les secrets de la médecine indienne
- » Maigrir en chantant

tags

» [musicothérapie](#) » [musique](#) » [fibromyalgie](#)

dépêches précédentes

- » De nouvelles mesures pour lutter contre le tabagisme
- » Un kilomètre de course pour tester la santé de son cœur
- » Un cancer pourrait être diagnostiqué par une simple prise de sang
- » Un simple test de calcium pour anticiper les complications du diabète
- » L'opération Femmes de cœur lancée ce week-end
- » Le secret de Pippa Middleton pour avoir de belles formes
- » Bouger au travail : essentiel pour la santé
- » Les médecins recommandent davantage de méditation à leurs patients
- » Comment concilier allergies et sport en plein air ?
- » Trois tasses de thé par jour pour améliorer la mémoire

infos 1 - 10 de 316 | première | précédente | suivante | dernière

Communauté

Rejoignez les
425 656 membres actives...

- Rencontrez d'autres femmes comme vous
- Participez aux groupes et forums
- Partagez vos expériences grâce au blog
- Découvrez tous les outils interactifs

je m'inscris c'est gratuit !

Traitements Brûle Graisse

Tous les Suppléments Qu'il vous Faut pour Combattre vos Bourrelets!

Annonces Google

dernières infos forme & santé

s'abonner

- C'est maintenant prouvé, la musique apaise la douleur
- De nouvelles mesures pour lutter contre le tabagisme
- Un kilomètre de course pour tester la santé de son cœur
- Un cancer pourrait être diagnostiqué par une simple prise de sang
- Un simple test de calcium pour anticiper les complications du diabète

[infos forme & santé](#) | [toutes les infos](#)

quizz



Les 10 pièges à éviter à la maison

note : **+26** (fait 384 fois)
score moyen : **85,21 %**

1. Avec quelle partie du corps est-il préférable de vérifier la température du bain ?

- ☐ La langue
- ☐ Le coude
- ☐ Le nez

valider »

en ce moment dans le forum forme et santé