Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 113 (2015)
Heft: 7-8

Artikel: La musique en obstétrique : une réponse face au stress et l'anxiété
Autor: Callaou, Cynthia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949605

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La musique en obstétrique, une réponse face au stress et à l'anxiété

L'auteure a réalisé une revue de littérature pour déterminer quelle influence la musique peut avoir sur l'anxiété et le stress. Elle a ensuite proposé cette intervention peu coûteuse et sans risque afin de prévenir les conséquences du stress et de l'anxiété sur la mère et l'enfant tout au long de la grossesse, l'accouchement et le post-partum. Ce poster a reçu un prix Swica lors du Congrès de Bâle.

Cynthia Callaou, Bachelor de sage-femme HEdS Genève

Dans le cadre d'un travail de bachelor [1], une revue de la littérature a été effectuée dans les bases de données médicales scientifiques sur les 25 dernières années pour évaluer l'impact possible de la musique relaxante, de la musicothérapie et de la musique choisie sur les femmes enceintes. Neuf études répondant à cette problématique ont été trouvées et retenues.

Résultats

Interventions / Cible	Musique relaxante	Musicothérapie	Musique choisie
Population sans facteur de risque	–	↘ S+A Programme individuel [10]*	↘S+A 30 min/j x 15j [5]**
Grossesse à Hauts Risques	↘ S+A 40 à 60 min x 8 séances [6]*	↘ S+A Programme individuel [10]* ↘ S 1hx1 séance [4]**	↘ A 30 min/j x 3j [9]**
Actes anxiogènes	↘ S+A 30 min pendant CTG [3]**	–	↘ A 30 min pendant un TVUS [7]** ↘ S+A 30 min avant une Amniocentèse [2]**
Adolescentes	↘ A 20 min/sem x 10 [8]*		

*niveau de preuve modéré ** niveau de preuve bon *** Méta-analyse
S= stress mesuré par niveau de cortisol, PrSS, ABEII, PSS... A= anxiété mesuré par STAI

En synthèse, l'écoute de musique à une action favorable

↘ stress et anxiété :
- pendant la grossesse chez les femmes sans facteur de risque
- lors d'une intervention médicale anxiogène
- lors de grossesse à hauts risques (particulièrement en cas de MAP)
- lors de grossesse à risques de stress et d'anxiété

Il semble donc opportun d'intégrer l'écoute de musique à nos pratiques de soins.

De quoi parle-t-on?

Dans un continuum allant d'une grande conscience du stimulus à une moindre conscience de celui-ci:
- la peur est une réaction physiologique face à un stimulus réel de menace immédiate;
- l'anxiété (A) est une réaction d'anticipation face à un stimulus identifié;
- l'angoisse est un état psychique caractérisé par une panique sans objet.

Le stress (S) est une réaction physique de l'organisme face à un stimulus extérieur.

La musicothérapie est une méthode thérapeutique ancestrale qui utilise le son et la musique pour favoriser à la fois expression, communication, structuration et analyse de la relation. Elle peut être utilisée en mode actif (utilisation d'instrument) ou réceptif (écoute de musique live ou enregistrée). Elle a l'avantage d'être peu coûteuse et sans administration de substance. Elle semble efficace dans la réduction du stress et de l'anxiété dans de nombreux domaines d'application.

Influence de la musique

Les neuf études [2–10] prises en compte montrent (voir Tableau ci-contre) que l'écoute de musique diminue le stress et l'anxiété pendant la grossesse chez les femmes enceintes n'ayant pas de facteurs de risques. Elle les diminue aussi lors de situations particulières telle que la survenue d'une grossesse chez une adolescente, lors d'une intervention médicale anxiogène et lors de grossesse à hauts risques, particulièrement en cas de menace d'accouchement prématuré. Il semble donc opportun d'intégrer l'écoute de musique aux pratiques de soins des sages-femmes.

Actions de prévention

En conclusion, la mise en place de programmes de musicothérapie pour les femmes enceintes – notamment d'écoute – est à encourager aussi systématiquement que possible. Dans cette perspective, un protocole (voir Tableau ci-dessus) a été proposé dans le cadre de la présentation de posters organisée lors du Congrès des sages-femmes suisses à Bâle les 20 et 21 mai 2015 (voir pages 4 à 8).

Références

1. Callaou C (2014). Réduire l'anxiété et le stress pendant la grossesse: une évaluation de l'influence de la musique. Travail de Bachelor HEdS, Genève.
2. Ventura T, Gomes MC & Carreira T (2012). Cortisol and anxiety response to a relaxing intervention on pregnant women awaiting amniocentis. Psychoneuroendocrinology, 37, 148-156.
3. Kafali H, Derbent A, Keskin E, Simalvi S & Gozdemir E (2011). Effect of maternal anxiety and music on fetal movements and fetal heart rate patterns. The Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine, 24 (3) 461- 464.
4. Bauer C, Victorson D, Rosenbloom S, Barocas J & Silver R (2010). Alleviating distress during antepartum hospitalization: a randomized controlled trial of music and recreation therapy. Journal of Women's Health, 19 (3) 523-531.
5. Chang M, Chen C & Huang K (2008). Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy. Journal of Clinical Nursing, 17, 2580-2587.
6. Sidorenko V (2000). Clinical application of medical resonance therapy music in high-risk pergnancies. Integrative Physiological and Behavioral Science, 35 (3) 199-207.
7. Shin H & Kim J (2011). Music therapy on anxiety, stress and maternal fetal attachment in pregnant women during transvaginal ultrasound. Asian Nursing Research, 5 (1) 19-27.
8. Liebman S & Mac Laren A (1991). The effects of music and relaxation on third trimester anxiety in adolescent pregnancy. Journal of Music Therapy, 28 (2) 89-100.
9. Yang M, Li L, Zhu H, Alexander I, Liu S, Zhou W & Ren X (2009). Music therapy to relieve anxiety in pregnant women on bedrest. MCN, 34 (5) 316-323.
10. Bruce C (2004) Hospital Based Obstetrical Music Therapy: A Pilot Program. Obstetrical Music Therapy.