

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 115 (2017)  
**Heft:** 3

**Artikel:** La musique : quel impact sur la douleur de l'accouchement?  
**Autor:** Bergmann, Abigail  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949712>

#### **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:** 18.01.2026

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

# La musique: quel impact sur la douleur de l'accouchement?

Trois étudiantes sages-femmes se sont intéressées aux effets de la musico-thérapie en périnatalité, plus particulièrement sur la douleur de l'accouchement, en rédigeant une revue de littérature dans le cadre de leur travail de bachelor présenté à Genève en 2016.

.....  
Abigaïl Bergmann et al.

Ambiguë et souvent mal acceptée, la douleur fait pourtant partie intégrante du processus de l'accouchement et peut avoir une influence sur le vécu de la naissance. L'avancée des techniques médicales a permis de mieux maîtriser cette douleur, notamment grâce à la péridurale et la rachianesthésie, aujourd'hui largement répandues en salle d'accouchement: en 2016, elles concernaient environ 85 % des naissances aux Hôpitaux universitaires de Genève. Il existe également des dérivés morphiniques parfois utilisés lors d'un long pré-travail, par exemple. Cependant, ces techniques ne sont parfois pas applicables (contre-indications, équipe non disponible, etc.) ou ne s'inscrivent pas dans les désirs des femmes. Depuis plusieurs années, la tendance est de retourner vers une naissance dite plus naturelle (Logean, 2012). Se tourner vers d'autres moyens est devenu nécessaire. L'influence de la musique, déjà reconnue et utilisée lors de la préparation à la naissance, est cependant moins étudiée lors du travail de l'accouchement et mérite d'être plus approfondie. Facile d'accès, peu onéreuse, non invasive et personnalisable, la musique pourrait être une alternative attrayante. Mais est-elle vraiment efficace face à la douleur de l'accouchement, douleur à la signification si particulière?

## Quels effets sur notre corps et sur la douleur?

Universelle, la musique est utilisée de multiples manières. D'après Levitin (2006), il n'existe pas de société sans musique et elle accompagne l'homme au quotidien depuis la nuit des temps. De par ses différentes composantes, la musique module les mécanismes endogènes de la douleur. Elle agit autant sur la composante physique que sensorielle de cette dernière (Gestions hospitalières, 2016).

Lors de l'accouchement, la partie principale du cerveau mise en jeu est le cerveau archaïque, composé du système limbique (siège de l'émotion et de la mémoire) et du cerveau reptilien (instinct et processus involontaires). La musique agissant essentiellement sur le système limbique et ayant déjà fait ses preuves dans la gestion de la douleur de manière générale, elle semble être toute indiquée lors du travail de l'accouchement (Odent, 2013; Trélaün, 2008).

La musique joue également un rôle sur le plan hormonal de la douleur et l'anxiété et n'a pas la même action sur le cerveau selon qu'elle est agréable ou désagréable (Koelesch et al., 2006). L'écoute d'une musique agréable entraîne la sécrétion de dopamine, hormone anti-stress, et diminue la sécrétion de cortisol, hormone du stress (Chanda et Levitin, 2013; Salimpoor et Zatorre, 2011).

.....  
Auteures



Abigaïl Bergmann, sage-femme



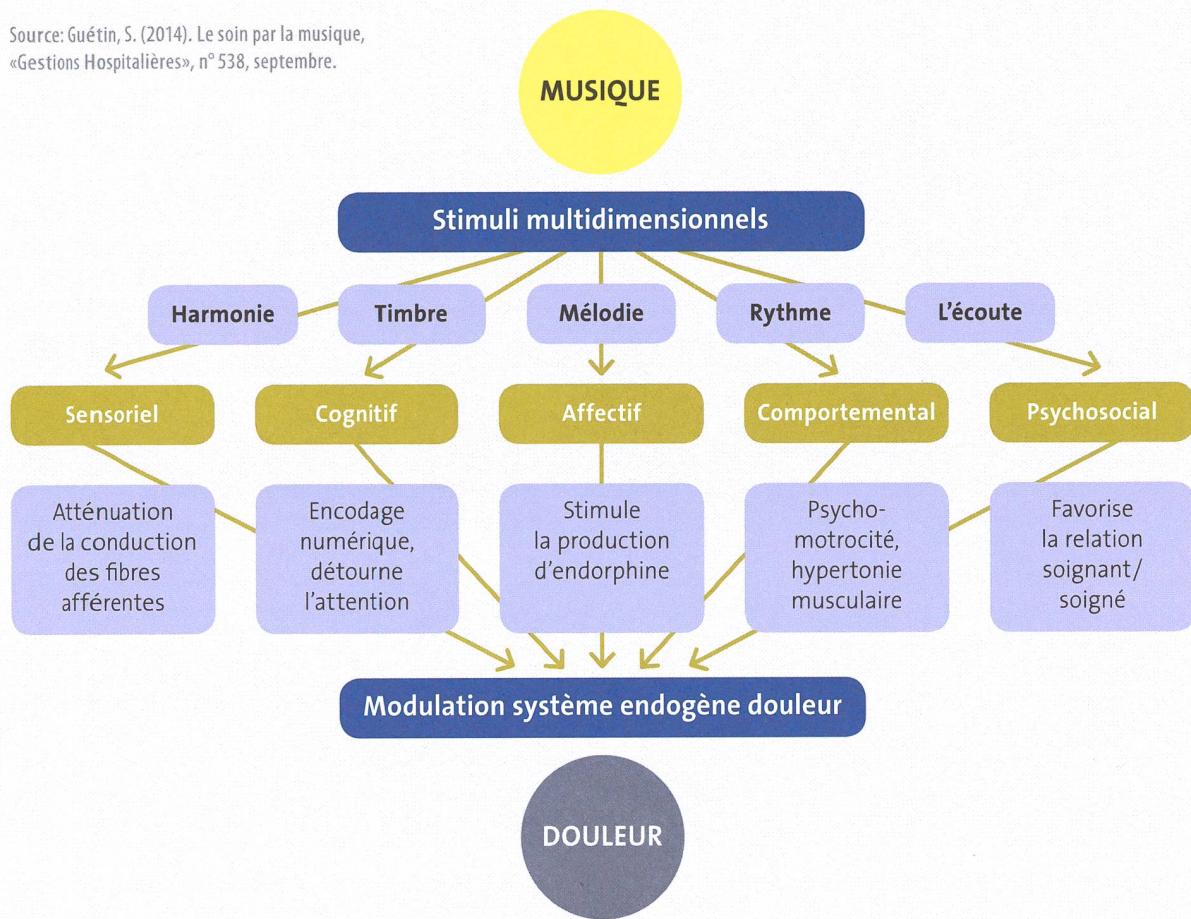
Chloé de Boer, sage-femme



Louise Meynard, sage-femme

## Schéma des principaux modes d'action psychophysiologique de la musicothérapie sur la douleur

Source: Guétin, S. (2014). Le soin par la musique, «Gestions Hospitalières», n° 538, septembre.



Lors de l'accouchement, il est attesté que le cortisol peut entraver la production d'ocytocine et d'endorphines, hormones primordiales pour des contractions utérines efficaces et pour le soulagement de la douleur (Koelsch et al., 2006). De plus, selon Levitin (2013), la musique induit le mouvement et le fait de bouger pendant le travail permet de mieux gérer la douleur des contractions et facilite l'accommodation fœto-pelvienne (Ondek, 2014). La musique peut donc jouer un rôle dans le soulagement de la douleur, tant sur le plan physique qu'émotionnel (voir le tableau ci-dessus).

### Que dit la littérature?

Les résultats significatifs principaux, essentiellement axés sur la composante physique de la douleur, sont énumérés dans le tableau ci-contre:

#### Musique et phases du travail

La musique serait plus efficace lors de la phase de latence. Durant la phase active, un rythme et un volume plus soutenus permettraient une diminution plus effective de la douleur. L'efficacité de la musique est controversée durant la phase active.

#### Temps d'exposition à la musique

Une écoute régulière de la musique pendant la grossesse pourrait améliorer le vécu et le sentiment de contrôle de l'accouchement. Après 30 minutes d'écoute déjà, les bienfaits de la musique se feraient ressentir.

#### Types de musique

Un changement de rythme durant le travail pourrait être bénéfique. Une musique choisie comme préférée aurait une action plus efficace sur la diminution de la douleur qu'une musique relaxante.

#### Musique: douleur et anxiété

Ces deux variables semblent s'influencer mutuellement lors de l'écoute de la musique.

#### Musique et autres interventions

Associée à des dérivés morphiniques, la musique permettrait de diminuer les doses de ces antalgiques. La musique et le massage amélioreraient le sentiment de contrôle et diminueraient la douleur.

Liu et al. (2010); Phumdoung et al. (2007); Simavli et al. (2014); Taghinejad et al. (2010); Kimber et al. (2008); Mitchell et MacDonald (2006).

Et dans la pratique? La musique peut être utilisée tant en milieu hospitalier qu'en maison de naissance ou à domicile. Et cela dans toutes les étapes de la grossesse, de l'accouchement et des suites de couches.

### Préparation en amont

Dans l'idéal, de l'information concernant les bienfaits de la musique pourrait être dispensée aux femmes et à leur partenaire par plusieurs biais tels que:

- les cours de préparation à la naissance
- les consultations prénatales (prospectus, musique durant la consultation)

De plus, il serait envisageable de proposer aux femmes enceintes une préparation à la naissance en musique. Les femmes pourraient créer leur propre playlist contenant les morceaux de musique qu'elles préfèrent et qui leur procurent des émotions positives. Elles pourraient écouter cette playlist durant leur grossesse en l'associant à des moments de plaisir et ainsi la réécouter pendant l'accouchement afin de bénéficier de ses effets (Dr Moritz, Dailymail, 2016). Elles seraient encouragées à y inclure des titres avec des intensités et des rythmes différents afin d'adapter au mieux la musique aux phases du travail. Cette playlist personnalisée permettrait aux femmes et à leur partenaire d'augmenter leur sentiment d'autonomie par rapport à la prise en charge de la douleur de l'accouchement.

### Durant l'accouchement

Il semble toutefois difficile d'imaginer un protocole bien défini quant à l'utilisation de la musique pendant l'accouchement. En effet, le rapport à la musique peut varier fortement d'une parturiente à l'autre. Il reste intéressant d'offrir la possibilité aux femmes de choisir leur musique préférée, et de modifier certaines composantes de la musique selon l'avancement du travail. Un rythme et un volume plus soutenus lors de la phase active amélioreraient

la gestion de la douleur à ce moment-là. De plus, l'effet antalgique serait particulièrement fort lors de la phase de latence, précisément celle durant laquelle la péridurale est moins accessible.

La musique n'exigeant pas d'implication physique particulière, elle peut facilement être associée à d'autres techniques qui ont déjà fait leurs preuves lors du travail. Ajoutée au bain, au massage, ou encore à la respiration, la musique pourrait peut-être potentialiser les effets antalgiques de ces interventions.

Faciliter l'accès à la musique sur les lieux de naissance permettrait aux parents de s'impliquer pleinement dans la gestion de la douleur. Cela pourrait passer par des moyens simples, comme équiper chaque salle de naissance d'appareils audio, proposer un moyen de créer une playlist rapidement ou encore varier le choix de musique pour se rapprocher au mieux de la musique préférée de la parturiente.

### Informations pour les professionnels

Il pourrait s'avérer bénéfique de proposer des explications aux professionnels de la santé concernant l'influence de la musique sur la douleur de l'accouchement par plusieurs moyens tels que:

- des réunions d'équipe
- des flyers contenant les informations principales
- un atelier ou une formation continue sur la musico-thérapie lors de l'accouchement

L'administration des médicaments est souvent délicate lorsqu'il s'agit d'une femme enceinte et le corps soignant est toujours en recherche de l'équilibre bénéfice/risque. Il est donc intéressant pour les professionnels de savoir que l'écoute de la musique permettrait, dans une certaine mesure, de diminuer les doses de dérivés morphiniques, comme la péthidine, un des médicaments souvent utilisés lors de la phase de latence.

La question suivante se pose: serait-il envisageable de réduire les doses médicamenteuses des analgésies locorégionales grâce à l'écoute de la musique? Cette possibilité pourrait être étudiée avec les différents professionnels concernés (sage-femme, anesthésiste, gynéco-obstétricien) et cela pourrait peut-être mener à une diminution de certains effets secondaires indésirables, des surveillances et des coûts.

Ecouter de la musique durant son accouchement pourrait même avoir une incidence positive sur les suites de couche: les femmes auraient moins besoin d'antalgie et le couple aurait un meilleur vécu de l'accouchement.

La liste complète des références peut être consultée dans la rubrique Actualités sur [www.sage-femme.ch](http://www.sage-femme.ch)

### Messages à retenir

- Préparation en amont à la gestion de la douleur en musique (création d'une playlist)
- Musique préférée la plus efficace pour diminuer la douleur des contractions
- Musique particulièrement bénéfique durant la phase de latence
- Adapter le rythme et le volume de la musique selon l'intensité du travail et les besoins de chaque femme
- Diminution des doses de dérivés morphiniques avec l'écoute de la musique
- Faciliter l'accès à la musique sur le lieu de naissance
- Amélioration du vécu des couples et de la douleur post-partum
- Autonomie des couples dans la gestion de la douleur favorisée