



PARIS : [Thibaut Antoine-Pollet](#) : « Le cœur donne la cadence, la musique lui répond »

PARIS : [Thibaut Antoine-Pollet](#) : « Le cœur donne la cadence, la musique lui répond »

Dans une tribune, l'expert en protection cardiaque [Thibaut Antoine-Pollet](#) explore le lien biologique profond qui unit la musique au corps humain.

Bien plus qu'un simple art, la musique est une expérience biologique fondamentale, ancrée au plus profond de notre être. Dans une analyse éclairante, [Thibaut Antoine-Pollet](#), expert en premiers secours et président de [Locacoeur](#), décrypte la connexion intime et ancestrale qui lie le rythme musical à la pulsation cardiaque. Selon lui, cette relation primale explique non seulement notre sensibilité à la musique, mais ouvre également des perspectives thérapeutiques prometteuses.

Une connexion originelle

Avant même la naissance, l'être humain est bercé par un rythme fondamental : celui du cœur maternel. «Ce tempo fondateur devient la matrice de notre rapport au monde sonore »,

explique [Thibaut Antoine-Pollet](#)

. La musique et le cœur partagent d'ailleurs le même vocabulaire, celui de la « pulsation », comme si l'un était le prolongement naturel de l'autre.

Cette connexion est attestée par l'histoire de l'humanité. Les découvertes archéologiques confirment une sensibilité artistique très ancienne, avec des peintures rupestres datant de 45 500 ans sur l'île de Sulawesi ou des flûtes en os et en ivoire vieilles de plus de 42 000 ans retrouvées en Allemagne. Mais bien avant la fabrication d'instruments, l'homme utilisait son propre corps pour chanter. L'évolution de l'os hyoïde, il y a environ 60 000 ans, a permis l'émergence de la voix articulée, faisant de notre corps notre premier instrument. La musique serait ainsi née de la prise de conscience de ce rythme intérieur.

Quand la science mesure l'influence musicale

L'impact de la musique sur notre physiologie est aujourd'hui un fait scientifiquement établi. Dès les premières notes, le cerveau s'active en une symphonie neuronale : l'hémisphère droit analyse la mélodie tandis que le gauche décrypte le rythme et la structure. Cette coopération cérébrale explique la puissance de l'expérience musicale.

Les recherches sont formelles : toute musique influence directement le rythme cardiaque. Un morceau rapide tend à l'accélérer, tandis qu'un tempo plus lent favorise son ralentissement. La musique agit comme un véritable métronome pour l'organisme. Des chercheurs de l'Université de Brunel ont démontré qu'un coureur de 400 mètres pouvait améliorer son temps de 15 % en écoutant une musique calibrée autour de 120 pulsations par minute. De même, un rythme lent peut réduire la



sensation de fatigue. La musique a également un impact sur notre chimie cérébrale, stimulant la production de dopamine (plaisir), régulant la pression artérielle et favorisant la sérotonine (bien-être).

De l'écoute au soin : l'essor de la musicothérapie

Si la musique peut influencer le cœur et le cerveau, elle peut aussi soigner. Longtemps considérée comme une approche alternative, la musicothérapie gagne en crédibilité dans le monde médical. Son action sur la dopamine ouvre des pistes sérieuses pour la prise en charge de maladies neurodégénératives comme Parkinson. Son effet régulateur sur la pression artérielle est étudié pour traiter des troubles cardiovasculaires, l'anxiété ou certaines formes d'épilepsie.

Ce lien profond inspire également les artistes contemporains. Jay-Z a intégré les battements de cœur de sa fille dans son titre « Glory », et le groupe Muse a utilisé les pulsations cardiaques in utero du fils de son leader comme base rythmique pour « Follow Me ». Une manière de revenir à l'essence même du son.

Pour [Thibaut Antoine-Pollet](#), le constat est clair

. «

Le cœur donne la cadence, la musique lui répond. L'un ne copie pas l'autre : ils dialoguent ».

Il conclut en soulignant cette nature profonde

: «

Nous sommes des êtres musicaux parce que nous sommes des êtres cardiaques. Écouter de la musique, ce n'est peut-être rien d'autre que revenir à ce premier battement ».