

Les effets des casques Lautsänger sur le système cardio-vasculaire :

Une étude menée par l'Université de Heidelberg-Mannheim a attiré mon attention sur les casques Lautsänger, fabriqués par l'entreprise du même nom à Hirschhorn am Neckar, en Allemagne. L'objectif était d'examiner les effets d'une « intervention musicale » de 12 minutes, consistant à écouter de la musique classique pour se détendre, sur cent volontaires souffrant de niveaux de stress supérieurs à la moyenne. Les participants étaient majoritairement des femmes (83 %) et surtout des étudiants (42 %).

L'essai clinique n'a pas encore été publié ; il est actuellement (mars 2022) en cours de révision par un journal international.

Pour l'intervention musicale, des casques fermés ont été utilisés, et, fait intéressant, deux types de casques différents : d'une part, le "MEZE 99 Classic" et, d'autre part, le même casque modifié par Lautsänger grâce à des "organes cymatiques" (www.lautsaenger.com). Lors de ma première lecture rapide de l'étude, j'ai immédiatement suspecté un effet placebo — si un participant sait qu'il écoute de la musique avec un casque significativement raffiné, il ne serait pas surprenant qu'il affiche par la suite un meilleur état de relaxation. Cependant, une lecture plus approfondie m'a permis de noter — et cela m'a été confirmé sur demande — que l'étude était en double aveugle : ni les participants ni les expérimentateurs ne savaient quel casque était utilisé pendant l'intervention.

Le résultat est frappant : les deux groupes de participants — ceux avec et ceux sans casque modifié — ont montré une diminution de la vitesse de l'onde de pouls et donc de la rigidité artérielle ainsi qu'une baisse de la fréquence cardiaque, un effet qui survient même en cas de repos et de relaxation simples. Ce qui est décisif, c'est que seul le groupe utilisant les casques Lautsänger a montré une diminution significative de la résistance au flux artériel dans les grandes artères de conduction. Cela correspond à une dilatation des artères — un signe clair et indéniable d'un état de relaxation profonde. En utilisant des méthodes statistiques standard, il a été prouvé que cette différence était statistiquement significative et peu susceptible d'être due au hasard.

Le système de mesure utilisé permet également une estimation de l'« âge artériel » : pendant la mesure, les propriétés artérielles d'un participant sont comparées aux valeurs moyennes de la population générale. Par exemple, une personne de 40 ans pourrait se voir attribuer un âge artériel de 35 ans (ou même de 45 ans), ce que les médecins utilisent comme motivation pour adopter un mode de vie plus sain. Dans le cas du groupe avec casques Lautsänger, on a pu déterminer que leur « âge artériel » avait rajeuni de 2,3 ans après l'intervention musicale.

L'importance de nos artères est bien illustrée par une phrase attribuée au médecin canadien Sir William Osler (1849-1919) : « On a l'âge de ses artères ». En effet, des artères endommagées ou rétrécies sont la cause de crises cardiaques, d'AVC et d'autres maladies cardiovasculaires.

Bien sûr, cet effet de rajeunissement artériel est temporaire, mais il existe un principe de base en médecine : ce que l'on expérimente de façon répétée « aiguë » (à court terme) tend à se « synchroniser » à long terme. Cela vaut pour le mauvais (voir le tabagisme), mais aussi pour le bon (sport). Cela s'applique aussi aux états de relaxation : si l'on répète régulièrement l'intervention musicale profondément relaxante de Lautsänger, il est très probable que le niveau de stress individuel diminue durablement. Cela réduit naturellement la pression artérielle en raison de la baisse de la résistance vasculaire, et donc le risque de maladies cardiovasculaires.

La question du « pourquoi » reste ouverte – pour l’instant, nous ne pouvons que spéculer. Cependant, il est bien connu que les émotions positives ont un effet bénéfique, voire parfois curatif, sur notre corps. En ce qui concerne la musique, un concert en direct déclenche sans aucun doute les émotions les plus fortes, grâce à l’immédiateté de l’expérience. En comparaison, l’écoute au casque ne fournit qu’une illusion de concert. Mais si, comme avec les casques Lautsänger, il est possible d’intensifier cette présence pour la rendre plus « palpable », on peut supposer que les émotions positives de l’auditeur sont renforcées, et que la relaxation devient plus profonde et le bien-être accru. À mon avis, c’est là l’effet particulier des casques Lautsänger — et leur unicité dans une certaine mesure. Un concert écouté avec les casques Lautsänger semble plus vivant, plus proche, plus présent qu’avec des casques classiques. Vous êtes littéralement immergé dans l’atmosphère du concert.

En ce sens, il n’est pas surprenant que cette nouvelle expérience sonore provoque une réaction corporelle plus marquée qu’avec des casques conventionnels. Compte tenu des effets positifs prouvés de cet univers sonore Lautsänger sur les artères, qui réduisent de manière significative le risque d’événements cardiovasculaires en cas d’utilisation régulière, investir dans les casques Lautsänger peut être qualifié sans exagération de mesure de prévention pour la santé.