

La meilleure arme contre le stress : l'eau ! ^[1]

On dit souvent qu'écouter de la musique ou être au calme détend. Oui... mais d'après une étude publiée dans *Plos One*, le plus efficace contre le stress serait le clapotis de l'eau.



Sport, carré de chocolat, musique zen... On a tous notre "truc" pour se détendre rapidement en cas de gros stress. Mais les plus connus ne sont pas toujours les plus efficaces. C'est ce que prouvent des chercheurs de l'Université de Zurich dans une étude menée auprès de 60 jeunes femmes. Après les avoir réparti en trois groupes, ils leur ont fait écouter de la musique, le bruit de l'eau qui coule ou alors les ont mis dans le silence. Puis elles ont été exposées à une situation de stress en devant se

présenter à l'oral puis effectuer un exercice de calcul mental. Les chercheurs ont mesuré la quantité de cortisol (hormone du stress) dans leur salive et ont constaté avec étonnement que les niveaux les plus élevés étaient enregistrés chez celles écoutant de la musique. A l'opposé, celles bercées par le clapotis de l'eau étaient les plus détendues. Selon les scientifiques, le cerveau aurait appris à associer l'environnement naturel à une source de vie, donc à l'apaisement. Ils nuancent cependant leurs résultats en expliquant qu'ils auraient pu varier en fonction du morceau de musique choisi.

Source : Thoma MV, La Marca R, Brönnimann R, Finkel L, Ehlert U, et al. (2013) *The Effect of Music on the Human Stress Response*. *PLoS ONE* ^[2] 8(8): e70156.

doi:10.1371/journal.pone.0070156

Mots clés Médisite:

- [stress](#) ^[3]

Publié par [Aurélie Blaize, journaliste santé](#) ^[4] le Jeudi 29 Août 2013 à 10h42

URL source: <http://sante.planet.fr/a-la-une-la-meilleure-arme-contre-le-stress-leau.446671.2035.html?xtor=EPR-26-400801%5BMedisite-A-la-Une%5D-20130831>

Liens:

[1] <http://sante.planet.fr/a-la-une-la-meilleure-arme-contre-le-stress-leau.446671.2035.html>

[2] <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0070156>

[3] <http://sante.planet.fr/stress/42166>

[4] <http://sante.planet.fr/auteurs/aurelie-blaize-journaliste-sante/72995>