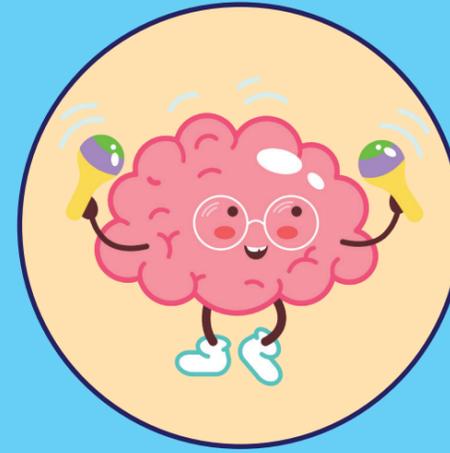


# MUSIQUE ET COGNITION

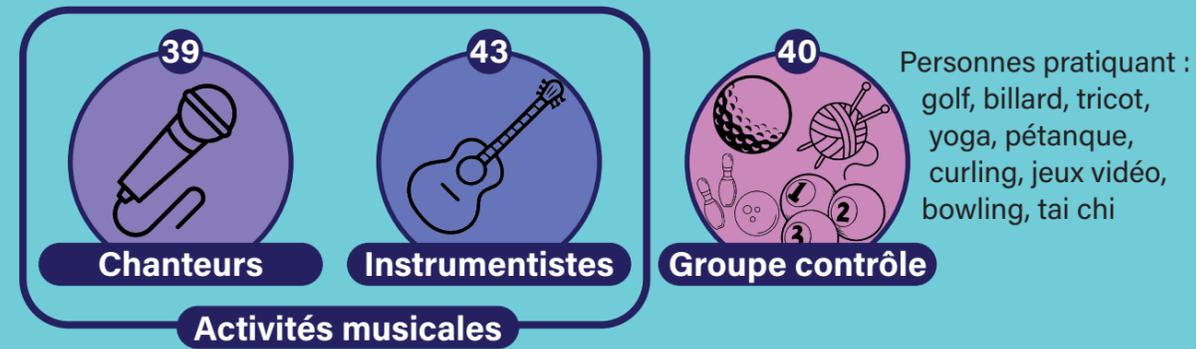
## Quels sont les bénéfices de la pratique d'activités musicales sur la cognition ?



### QUELQUES NOTIONS DE BASE

Le vieillissement est associé à un déclin des fonctions exécutives, comme l'attention, l'inhibition et la mémoire de travail. Ces fonctions sont impliquées dans toutes les tâches du quotidien, comme cuisiner, conduire et communiquer. Ainsi, le déclin de ces fonctions altère le fonctionnement au quotidien. Pratiquer une activité cognitivement stimulante pourrait toutefois ralentir ce déclin : c'est l'**hypothèse de l'exercice mental**. Cette hypothèse prédit que la pratique du chant ou d'un instrument de musique pourrait avoir un impact sur la cognition. Cependant, quels sont les avantages de la pratique d'une activité musicale par rapport à une activité non musicale ? C'est la question à laquelle nous avons tenté de répondre dans le cadre de cette étude qui fait partie de notre projet PICCOLO.

### Comparaison de 3 groupes



### Ce qui a été mesuré

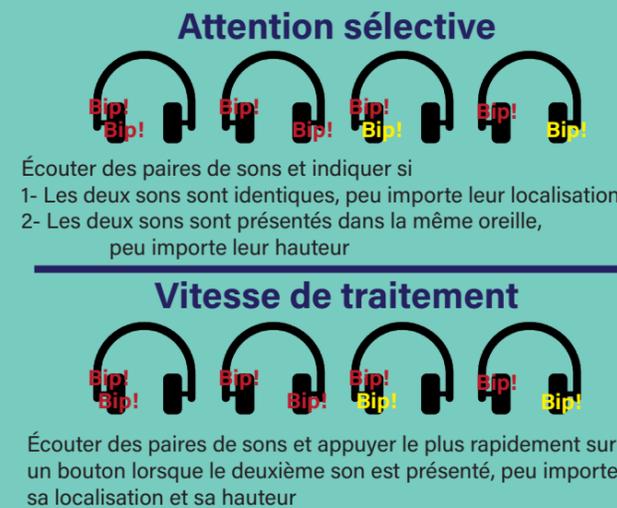
**Attention sélective**  
Capacité à sélectionner des informations spécifiques dans l'environnement

**Inhibition**  
Capacité, fortement liée à l'attention, à ignorer des informations distrayantes

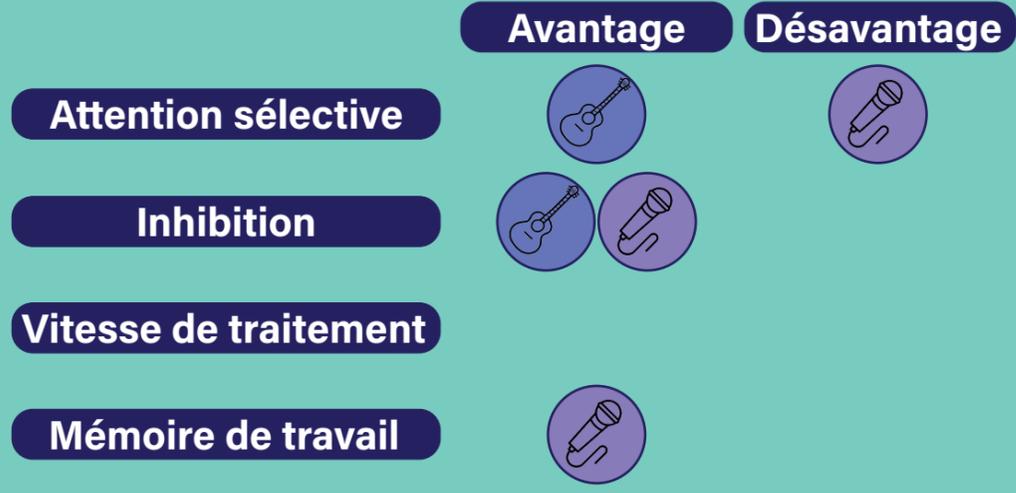
**Vitesse de traitement**  
Capacité à traiter de l'information et à y répondre

**Mémoire de travail**  
Capacité à traiter, retenir et utiliser des informations sur une courte période

### Comment cela a été mesuré ?



### Résultats



### En résumé

La pratique d'une activité musicale est associée à certains avantages cognitifs par rapport à la pratique d'une activité non musicale. Toutefois, ces avantages ne sont pas globaux. Ils sont limités à certaines capacités et peuvent être spécifiques au type d'activité pratiquée.

Source  
Joyal, M., Sicard, A., Penhune, V., Jackson, P. L., & Tremblay, P. (2024). Auditory Attention, Working Memory and Inhibitory Control in Aging: Comparing Singers, Instrumentalists and Active Controls. Ann NY Acad Sci.

