

Air de Familles



Enchantés

La musique a de nombreux effets positifs sur notre mental et notre physique. C'est tout particulièrement vrai chez les bébés prématurés. La prise en charge de ces enfants est en effet très médicalisée. Les actes infirmiers de base, mais aussi et surtout des actes douloureux tels que des prises de sang, des ponctions... provoquent énormément de stress chez eux. Dans ce contexte, la musicothérapie peut vraiment les apaiser et les aider à supporter tout cela. À court terme, elle diminue non seulement leur niveau de stress mais elle régule aussi leur fréquence cardiaque, influence positivement leurs rythmes veille-sommeil, leur capacité à s'alimenter, leur croissance... À plus long terme, des études ont montré que la musique influençait positivement la structuration du cerveau en développement et l'acquisition du langage. Par ailleurs, la musicothérapie diminue aussi l'anxiété des parents et les aide à tisser des liens avec leur enfant dès ses premiers instants de vie. Lors d'un premier entretien, le musicothérapeute leur expliquera ce qu'ils vont pouvoir faire avec leur enfant. La musicothérapie néonatale se base essentiellement sur deux « outils » : la respiration abdominale – le mouvement respiratoire du parent est transmis au bébé, ce qui amène un plus au contact peau à peau par l'effet de bercement – et le humming – le parent produit un son musé sur l'expiration, ce qui lui permet d'établir une communication non verbale avec son bébé. Les entretiens suivants leur permettront d'échanger sur l'expérience vécue mais aussi d'en assurer le suivi et de favoriser son prolongement dès le retour à la maison.

Julie Rouffiange



Anne Pochet.

À la télé, tous les jours
sur la Une et sur BX1



Sur internet (www.airdefamille.be ;
www.one.be) : toutes les émissions,
les spécialistes, et les infos pratiques.

À raconter aux enfants

Quelques pas de danse...

Comment se déhanchaient nos ancêtres



Belgalmage

Puisque nos déplacements sont limités et qu'on nous encourage à rester à la maison, pourquoi ne pas mettre ce temps à profit pour s'amuser autrement ? Et pourquoi pas en dansant ? Il existe des tas de styles de danse différents, venus des quatre coins du monde, que l'on exécute juste pour le plaisir. Mais cela n'a pas toujours été le cas ! La danse existe depuis des millions d'années. C'est sans doute l'une des formes d'art les plus anciennes et son rôle a bien évolué.

Les premières traces de danse remontent au temps des hommes préhistoriques. Eh oui, nos plus vieux ancêtres dansaient déjà ! On a retrouvé des peintures rupestres qui témoignent de la pratique de cet art. À cette époque, si on exécutait quelques pas, c'était en fait une façon de se préparer à la guerre ou de prier les dieux, par exemple. La pratique de la danse s'est ensuite fortement développée dans l'Antiquité. On sait, grâce à des dessins retrouvés par les archéologues, que les Égyptiens dansaient, notamment pour travailler l'équilibre et la souplesse de leurs corps. Dans la Grèce et la Rome antiques, la danse faisait partie des activités quotidiennes. On dansait déjà un peu pour le plaisir, un peu pour entraîner son sens du rythme aussi, mais surtout pour des raisons religieuses. Les Romains dansaient aux grandes occasions, comme les mariages, les naissances ou les enterrements. Un peu comme aujourd'hui, on dansait pour faire la fête ! On aimait la danse parce que c'était beau,

mais aussi parce que, comme dans la Préhistoire, cela servait à rapprocher les hommes et les dieux.

À partir du Moyen Âge, la danse évolua. Ce n'était plus une prière, on dansait simplement sur des musiques joyeuses et rythmées. C'était très gai ! Les danses pratiquées à cette époque sont assez peu connues car on n'en a retrouvé que très peu de traces dans les textes médiévaux. Mais certains noms de danses, un peu bizarroïdes, nous sont quand même parvenus ! Ainsi, à l'époque médiévale, on dansait la carole (une valse qui se dansait en rond), la tresque (que l'on dansait en chaîne), l'estampie, la ductia ou encore la saltarelle.

« ET PUIS VINT LE BAL... »

À partir du XV^e siècle, les danses se sont diversifiées et sont devenues de plus en plus nombreuses. Les bals et ce qu'on appelle les danses de cours sont apparues. À cette époque, on danse le branle (durant lequel les danseurs, en rond ou en chaîne, se tiennent par les mains qu'ils balancent au rythme de la musique) ou la basse danse, une danse de couple, lente et majestueuse. En Italie, ce sont les ballets qui font leur apparition et qui se développent ensuite en France les siècles suivants, notamment sous le règne de Louis XIV. C'est la naissance de la danse classique ! Ce n'est qu'au XX^e siècle que les styles de danse que l'on connaît mieux aujourd'hui apparaissent : la danse moderne, en Allemagne, le Lindy hop, ancêtre du rock, aux États-Unis, ou encore la danse contemporaine qui naît après la Seconde Guerre mondiale.

C'est parti pour un déhanché de folie !

Aurielle Marlier et
Alain Jourdan le Clercq

