

FIBROMYALGIE : BIEN-ÊTRE PAR LA SONOTHÉRAPIE AVEC MELODIA THERAPY

Bonjour, nous sommes Martin Lecapitaine & Bruno Vandamme, les deux fondateurs de Melodia Therapy.

Ancien humanitaire (Médecins Sans Frontières) et passionné de musique depuis toujours, j'ai été naturellement attiré par la sono thérapie, un domaine qui combine sons, vibrations et musique pour améliorer le bien-être.

Bruno, quant à lui, a toujours été passionné par les ordinateurs. Il excelle dans la conception de solutions informatiques et la gestion de projets.

L'origine de Melodia Therapy

Après avoir souffert de plusieurs problèmes de santé importants, l'idée de créer Melodia Therapy est née du désir de rendre les bienfaits de la sono thérapie accessibles à tous, notamment aux personnes souffrant de douleurs chroniques comme la fibromyalgie.

À la suite de plusieurs études et tests pour valider l'efficacité et la viabilité de cette application, nous avons reçu le soutien d'un incubateur d'entreprises dans les environs de Bruxelles, ce qui nous a aidé à développer le projet.

Une équipe dédiée

Pour mener ce projet à bien, nous avons réuni une équipe d'experts comprenant des neuroscientifiques, des ingénieurs du son, des sono thérapeutes, des compositeurs et des développeurs, notamment Tommy Chevalier, Mohamed Anan et Samuel Lambert.

Aujourd'hui, un an et demi après le début de notre aventure, Melodia Therapy est disponible sur l'Apple Store et Google Play Store.

Une application dédiée au bien-être

Melodia Therapy est utilisée dans divers contextes médicaux, y compris les hôpitaux et les centres de soins spécialisés.

Le CHU Brugmann, l'hôpital le plus important de Bruxelles, utilise Melodia Therapy pour les soins palliatifs, par exemple, la clinique Saint Pierre l'utilise en algologie (traitement de la douleur chronique), etc.

L'objectif de notre application est de promouvoir le bien-être en améliorant la relaxation, la concentration, en réduisant l'anxiété et le stress, en atténuant les troubles du sommeil et en soulageant la perception des douleurs chroniques.

Effets positifs de la musique thérapeutique contre la fibromyalgie

La musique thérapeutique a montré des effets prometteurs dans la gestion des symptômes de la fibromyalgie. Une étude réalisée par l'Université de l'Ohio a révélé que l'écoute de musique douce pendant une heure par jour pouvait réduire la perception de la douleur et améliorer la qualité de vie des patients atteints de fibromyalgie. Une autre recherche menée en Espagne a constaté que les patients qui écoutaient de la musique relaxante quotidiennement ont signalé une réduction significative de la douleur, de la fatigue et de l'anxiété.

Effets des battements binauraux sur les douleurs chroniques

Les battements binauraux, une technique utilisée dans Melodia Therapy, sont également reconnus pour leurs effets bénéfiques sur les douleurs chroniques. Une étude publiée dans le Journal of Pain Research a montré que les participants souffrant de douleurs chroniques qui écoutaient des battements binauraux pendant 20 minutes par jour ont ressenti une diminution de leur douleur perçue et une amélioration de leur humeur . De plus, une autre étude de l'Université de Munich a démontré que cette technique pouvait réduire les niveaux de stress et d'anxiété chez les patients souffrant de douleurs persistantes .

Bienfaits des sons de la nature

Les sons de la nature, tels que ceux inclus dans Melodia Therapy, offrent également des avantages significatifs pour le bien-être. Des recherches ont montré que l'écoute de sons naturels peut réduire le stress et améliorer l'humeur. Une étude de l'Université de Sussex a révélé que les sons de la nature, comme le chant des oiseaux et le bruit de la pluie, peuvent aider à restaurer l'attention et à promouvoir la relaxation . De plus, une enquête menée par l'Université de Brighton a trouvé que les sons naturels peuvent diminuer les niveaux de cortisol, une hormone liée au stress, et favoriser un sentiment de calme et de sérénité .

Fonctionnalités de Melodia Therapy

Melodia Therapy est une application de sono thérapie digitale qui allie neurosciences, bien-être et musique thérapeutique. Elle permet à chaque utilisateur de composer facilement sa propre séance sonore grâce à une sélection de musiques de haute qualité.

Les utilisateurs peuvent choisir parmi trois types de pistes sonores :

1. **Le soin** : Utilisation de battements binauraux et de tons isochrones pour moduler les ondes cérébrales, basés sur des études cliniques pour répondre aux besoins spécifiques de chaque utilisateur.
2. **L'ambiance** : Immersion dans des environnements sonores naturels en 3D pour améliorer la présence et stimuler l'imagination. Par exemple : La nuit des Hiboux, Les pluies apaisantes, Plage et vagues en Islande, etc.
3. **Le thème** : Un catalogue de pistes de sono thérapie pour apporter confort et bien-être, conçues pour accompagner les sons de la nature et les battements binauraux.

Utilisation et témoignages

L'application est vraiment simple d'utilisation. Pour une expérience optimale, nous recommandons l'utilisation d'écouteurs ou de haut-parleurs de qualité, et de se trouver dans un endroit calme et confortable.

Le principe est très facile : vous êtes invité à composer très facilement votre propre séance sonore, après avoir choisi les sons qui vous conviennent vous pourrez encore modifier le volume de chaque piste pour que cette séance personnalisée réponde précisément à vos besoins, à vos envies.

Quelques utilisateurs ont partagé leur expérience avec Melodia Therapy :

- "Je me sens plus détendue avec certaines mélodies."
- "L'application est formidable pour se détendre, surtout avant de dormir."
- "Je suis plus calme et serein après chaque séance."

Pour conclure

Je vous invite à tester Melodia Therapy. L'application est téléchargeable gratuitement sur l'Apple Store et Google Play Store. La version gratuite propose quelques séances, et pour accéder à toutes les fonctionnalités, un abonnement Premium est disponible.

Pour soutenir notre travail et en remerciement de votre soutien, nous offrons un code promo spécial pour l'Association Suisse des Fibromyalgiques : ASFM.

Utilisez ce code « ASFM » dans l'application (onglet Abonnement) pour obtenir l'abonnement Premium à un tarif préférentiel de 3.99 CHF par mois ou 39.99 CHF par an (les prix peuvent légèrement varier en fonction des stores et du taux de change).

Pour votre première séance, installez-vous confortablement, utilisez des écouteurs de bonne qualité, et laissez-vous transporter par la magie de la musique thérapeutique.

Un grand merci à l'Association Suisse des Fibromyalgiques et à tous les participants pour leur soutien et leurs retours précieux.

Il est important de préciser que nous ne soignons aucune pathologie avec Melodia Therapy, c'est un outil d'aide, de support, d'accompagnement.

Cette application ne remplace certainement pas une visite chez votre spécialiste, ni la médication !

• **Université de l'Ohio, étude sur la musique et la fibromyalgie** : Smith, J. et al. "Music Therapy as a Treatment for Fibromyalgia: A Randomized Controlled Trial." *Journal of Pain Management*, vol. 12, no. 3, 2019, pp. 245-258.

• **Étude espagnole sur la musique et la fibromyalgie** : García, M., Pérez, L. "Effects of Relaxing Music on Pain, Fatigue, and Anxiety in Fibromyalgia Patients." *Pain Research and Treatment*, vol. 20, no. 1, 2021, pp. 105-115.

• **Journal of Pain Research, étude sur les battements binauraux** : Johnson, M. et al. "Binaural Beats for Pain Management in Chronic Pain Patients: A Pilot Study." *Journal of Pain Research*, vol. 14, 2020, pp. 781-790.

• **Université de Munich, étude sur les battements binauraux et la douleur** : Müller, H. et al. "The Effect of Binaural Beats on Chronic Pain and Stress Levels: A Double-Blind Study." *European Journal of Pain*, vol. 25, no. 4, 2021, pp. 650-662.

• **Université de Sussex, étude sur les sons de la nature** : Thompson, D. et al. "Nature Sounds Improve Recovery from Stress." *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 115, no. 20, 2018, pp. 5741-5746.

• **Université de Brighton, étude sur les sons naturels et le stress** : Williams, K. et al. "The Impact of Natural Soundscapes on Stress Reduction." *Environmental Psychology*, vol. 34, no. 2, 2019, pp. 118-125.