

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES LIÉS À L'EXÉCUTION MUSICALE : QUELS LIENS CHEZ LE MUSICIEN PROFESSIONNEL FRANÇAIS ? une enquête transversale par questionnaire.

INTRODUCTION : Considérée par beaucoup comme un loisir, la pratique instrumentale est un art particulièrement exigeant où le musicien sacrifie souvent sa propre santé au profit de la performance. Jusqu'à 87% des musiciens professionnels développent des troubles musculo-squelettiques liés à l'exécution musicale (TMEM) durant leur carrière. Les bénéfices de l'activité physique sur la santé sont aujourd'hui bien démontrés. Cependant, les musiciens semblent peu impliqués dans ces activités. L'objectif de cette étude est de rechercher l'existence d'un lien entre l'activité physique et les TMEM chez le musicien professionnel français.

MATÉRIEL ET MÉTHODE : Cette enquête transversale cherche à évaluer par un questionnaire, le niveau d'activité physique et de sédentarité des musiciens professionnels français. Elle évalue également les caractéristiques de leurs TMEM en termes de prévalence, de fréquence et d'intensité des douleurs ainsi que leurs impacts sur la qualité de vie et la capacité à jouer du musicien. En se basant sur le respect des recommandations de l'OMS en matière d'activité physique, deux groupes « actif » et « inactif » ont ainsi été constitués et comparés par divers tests statistiques.

RÉSULTATS : Les 103 musiciens retenus ont un âge moyen de 35,56 ans ($\pm 13,69$). Les femmes représentent 46,7% de l'échantillon. Ils sont 52,4% à respecter les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique et 62% sont fortement sédentaires. Plus de 72% ont ressenti des douleurs liées à leur pratique instrumentale durant les quatre dernières semaines. Les musiciens du groupe « actif » ont des douleurs moins fréquentes, moins intenses et leur qualité de vie est moins impactée par ces douleurs. Aucun lien n'a été retrouvé en termes de prévalence des douleurs.

CONCLUSION : Les musiciens professionnels français semblent moins actifs et plus sédentaires que la population générale de même âge. Pourtant, la pratique d'une activité physique telle que recommandée par l'OMS semble réduire l'impact des TMEM chez le musicien professionnel bien qu'elle ne soit probablement pas suffisante pour observer une amélioration cliniquement significative des symptômes. Des études de qualité méthodologique plus élaborée sont nécessaires pour évaluer l'efficacité de programmes d'exercices spécifiques aux musiciens.

Mots clefs : activité physique, douleurs, musiciens, sédentarité, troubles musculo-squelettiques.

PHYSICAL ACTIVITY AND PLAYING-RELATED MUSCULOSKELETAL DISORDERS : WHAT CORRELATION IN THE FRENCH PROFESSIONAL MUSICIANS ? a cross-sectional survey with questionnaire.

INTRODUCTION : Considered by many as a hobby, playing an instrument is a particularly demanding art where the musician often sacrifices his own health for the benefit of his musical performance. Up to 87% of professional musicians develop playing-related musculoskeletal disorders (PRMDs) during their careers. The health benefits of physical activity are now well established. However, musicians seem to have little involvement in these activities. The objective of this study is to research an association between physical activity and PRMDs in the French professional musicians population.

METHOD : This cross-sectional study seeks to evaluate with a questionnaire, the level of physical activity and sedentary lifestyle of the French professional musicians. It evaluates also the characteristics of their PRMDs as the prevalence, frequency and intensity of pain as well as their impacts on the musician's quality of life and ability to play. Based on compliance with WHO recommendations for physical activity, two groups "active" and "inactive" were constituted and compared with various statistical tests.

RESULTS : The 103 musicians selected have a mean age of 35.56 years (± 13.69). Women represents 46.7% of the sample. 52.4% of them met the WHO recommendations for physical activity and 62% have a high sedentary lifestyle. More than 72% had experienced pain related to their instrumental practice during the last four weeks. The musicians in the "active" group had less frequent and less intense pain and their quality of life was less affected by this pain. No relationship was found in prevalence of pain.

CONCLUSION : Professional musicians seem to be less active and have a higher sedentary lifestyle than the general population at the same age. However, the practice of physical activity as recommended by the WHO seems to reduce the impact of PMRDs in musicians, although it is probably not enough to observe a clinically significant improvement of symptoms. Studies with a more elaborated methodology are needed to evaluate the effectiveness of specific physical activity programs to musicians.

Keywords : Physical activity, pain, musicians, sedentary lifestyle, musculoskeletal disorders.