

Battements binauraux



Image credit: Freepik

Sommaire : Le son a des effets puissants sur les êtres humains. Il s'avère qu'un type de son spécifique, connu sous le nom de battements binauraux, peut être utile pour toute une série de problèmes, notamment le sommeil, l'anxiété, la douleur et le stress.

Introduction

Vous souffrez d'anxiété, de dépression ou de troubles du sommeil ?

Il s'avère qu'un type spécial de son connu sous le nom de battements binauraux peut être capable d'aider votre cerveau.

Que sont I0

Les battements binauraux se produisent lorsque votre cerveau entend deux tons différents dans chaque oreille, qui ont une fréquence différente.

Par exemple, si vous entendez un son à une fréquence de 132 Hz dans l'oreille gauche et un son à 121 Hz dans l'oreille droite, votre cerveau se synchronise avec la différence, qui est de $132 \text{ Hz} - 121 \text{ Hz} = 11 \text{ Hz}$.

Votre cerveau entendra un son à 11 Hz (en plus des deux sons dans chaque oreille).

Il s'agit d'une "illusion auditive".

Les battements binauraux l'exigent :

- Que les deux tons aient des fréquences inférieures à 1000 Hz.
- La différence entre les tonalités ne peut pas être supérieure à 30 Hz.
- Les sons doivent être écoutés séparément par chaque oreille.

En quoi cela pourrait-il aider ?

Certaines études suggèrent que les battements binauraux pourraient être utiles :

- Sleep (Abeln, 2014)
- Anxiety (Le Scouarnec, 2001)
- Chronic pain (Zampi, 2016)

- Tinnitus (David, 2010)
- Stress
- Relaxation
- Creativity

Où puis-je trouver des battements binauraux ?

| | |
|------------------|---|
| Youtube | <ul style="list-style-type: none"> • Cherchez "binaural beats" sur Youtube • En voici quelques exemples <ul style="list-style-type: none"> ◦ "Healing deep sleep isochronic binaural beat" by Eric Bartel https://www.youtube.com/watch?v=AlztFeveCZo&t=2834s |
| Boutique Android | 8 applications binaurales recommandées sur la boutique Android https://www.makeuseof.com/tag/5-android-apps-tune-brain-binaural-beats/ |
| Boutique iTunes | En voici quelques exemples : <ul style="list-style-type: none"> • Brainwave - 35 https://apps.apple.com/ca/app/... • Binaural (free) https://itunes.apple.com/ca/app/binaural-β/id838752522?mt=8 |
| CD et Mp3 | Recherche en ligne de CD et mp3 binauraux |

Quelle fréquence utiliser?

L'activité cérébrale telle qu'elle est enregistrée par l'EEG est généralement divisée en quatre catégories :

| Nom du modèle | Fréquence | Description |
|---------------|--------------------|---|
| 1. Beta | 14 Hz to > 100 Hz. | Une conscience éveillée normale Associé à la concentration, la vigilance, l'éveil et la cognition. À des niveaux plus élevés, associé à l'anxiété. L'écoute des ondes bêta aide à améliorer la créativité, la concentration |
| 2. Delta | 0.1-4 Hz | Associé à un sommeil sans rêve L'écoute des ondes delta est ressentie comme une aide au sommeil |
| 3. Theta | 4-8 Hz | Sommeil avec mouvements oculaires aléatoires (REM), méditation et créativité L'écoute des ondes thêta est ressentie comme une aide au sommeil |
| 4. Alpha | 8-13 Hz | Détente L'écoute des ondes alpha est ressentie comme une aide à la relaxation |

Grâce à l'entraînement du cerveau, les battements binauraux à différentes fréquences peuvent donc théoriquement favoriser différents schémas cérébraux.

Par exemple, un battement binaural de 10 Hz encouragerait le cerveau à produire un battement de 10 Hz correspondant à un état de conscience détendu (alpha).

Avantages et inconvénients des battements binauraux

Avantages des battements binauraux

- Par rapport à la psychothérapie et aux médicaments, les battements binauraux sont beaucoup moins chers et n'ont pas d'effets secondaires importants.

Inconvénients

- Le principal inconvénient des battements binauraux est qu'il y a moins de preuves.

En résumé, cependant, étant donné le faible coût de l'essai des rythmes binauraux (c'est-à-dire que tout ce dont vous avez besoin est un casque et un téléphone portable ou Internet), il est raisonnable d'essayer si cela peut être utile pour ses problèmes de sommeil, d'anxiété et de stress.

Scientific References

David J et al. Tinntrain: A multifactorial treatment for tinnitus using binaural beats. The Hearing Journal: November 2010 - Volume 63 - Issue 11 - p 25-26,28

https://journals.lww.com/thehearingjournal/Fulltext/2010/11000/Tinntrain__A_multifactorial_treatment_for_tinnitus.7.aspx

Le Scouarnec et al.: Use of binaural beat tapes for treatment of anxiety: a pilot study of tape preference and outcomes. Altern Ther Health Med. 2001 Jan;7(1):58-63. Results: Significant improvement in anxiety ratings.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11191043>

Abeln V et al.: Brainwave entrainment for better sleep and post-sleep state of young elite soccer players - a pilot study. Eur J Sport Sci. 2014;14(5):393-402. European study of 15 young elite soccer players were asked to listen to binaural beats during their sleep for 8 weeks. Results: Improved sleep for majority.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23862643>

Zampi DD. Efficacy of Theta Binaural Beats for the Treatment of Chronic Pain. Altern Ther Health Med. 2016 Jan-Feb;22(1):32-8. Researchers in Richmond, Virginia had 36 adults with chronic pain to listen to two recordings of binaural beats for 20 minutes each day for 2 weeks. Results: Improvement in pain with 77%.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26773319>

For more information

Do Binaural Beats Have Health Benefits?

<https://www.healthline.com/health/binaural-beats>

<https://www.binauralbeatsmeditation.com/the-science/>

A propos de ce document

Rédigé par l'équipe eMentalHealth et ses partenaires.

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à l'adresse <http://creativecommons.org/lic...>