

LE CHANT c'est du sport

Physiquement, chanter fait autant de bien qu'une séance de gym. Les explications du Dr Elisabeth Fresnel, phoniatre.

Phénomène avéré – en témoigne le succès des chorales, mais aussi d'émissions comme *Star Academy* et *Nouvelle Star* – cet engouement n'est pas fortuit. Cette activité, bonne pour le moral, a aussi une incidence sur notre physique. Voici sept bonnes raisons de vous y adonner.

J'AMÉLIORE ma respiration

« Il faut d'abord savoir respirer pour pouvoir chanter », explique le Dr Fresnel, phoniatre et directrice du Laboratoire de la voix à Paris*. « En général, la plupart des gens respirent avec le haut du corps. Lorsqu'ils se mettent à chanter, le diaphragme s'abaisse naturellement et descend alors vers le ventre. » De fait, la respiration abdominale se met automatiquement en place lorsque l'on veut tenir une note. L'intérêt ? C'est une respiration qui détend l'organisme et qui permet de relâcher les tensions musculaires. C'est d'ailleurs cette respiration que l'on privilégie dans les cours de yoga.

JE CORRIGE ma posture

« Avec la respiration, la posture est l'autre pilier essentiel du chant. Pour bien chanter, le corps doit se placer correctement. En d'autres termes, les épaules doivent s'abaisser, le dos se redresser, le menton s'aligner, le bassin se repositionner et la sangle abdominale jouer son rôle de gainage », assure le Dr Fresnel. Grâce à ce travail, le même que celui pratiqué dans les cours de Pilates ou de barre au sol, le chant sollicite de nombreux muscles, de la tête aux pieds, en passant par les dorsaux.

FRÉDÉRIC FARRE/MADAME FIGARO

JE TONIFIE mon ventre

C'est l'autre bon point du chant. Au lieu de s'échiner sur les tapis de gym à vouloir gommer son petit bidon, il suffit d'enchaîner les couplets. Ce faisant, on renforce, sans s'en rendre compte, ses abdominaux, « notamment les transverses et les obliques, qui se situent sur le côté et sous le nombril, là où adorent se loger les bourrelets récalcitrants », précise la phoniatre. Ce massage ventral exercé par les allers-retours du souffle donne en outre un petit coup de pouce au transit intestinal et peut prévenir les ballonnements liés au stress.

JE SOULAGE mon dos

Cervicales bloquées, trapèzes endoloris, contractures... Le chant est un excellent antidote aux (nombreux) maux liés au stress. « Si vous êtes tendu, impossible de chanter. L'une des choses que j'apprends en priorité à mes élèves, c'est à se relaxer et à prendre conscience de leurs zones de tension, notamment au niveau du haut du corps. La relaxation fait partie de la

discipline au même titre que les exercices techniques », souligne le médecin.

JE FAIS LA CHASSE aux rides

« Lorsque l'on chante, près de trois cents muscles se mettent en marche et ceux du visage n'y échappent pas », poursuit le Dr Fresnel. Pour émettre des sons, il est nécessaire d'articuler correctement. Résultat : on fait travailler l'ensemble du masque facial. Il s'agit alors d'une véritable gymnastique du visage qui entretient l'élasticité de la peau et permet de lutter contre le relâchement de l'ovale.

JE RENOUVE avec la bonne humeur

Outre ses vertus relaxantes, le chant permet de stimuler les hormones du bien-être en augmentant la sécrétion d'endorphines – un bon antidépresseur naturel, disponible à n'importe quel moment de la journée et sans effets secondaires.

J'ADOpte une meilleure hygiène de vie

A l'instar des muscles, les cordes vocales sont des organes dont il faut prendre soin si l'on veut en tirer du plaisir et des bénéfices le plus longtemps possible. Pour le Dr Fresnel, le chant implique donc d'avoir un mode de vie sain. « De toute façon, l'hygiène vocale s'impose d'elle-même : ne pas fumer, dormir suffisamment, boire beaucoup d'eau, limiter le café et le thé... sinon, il est difficile de bien chanter. »

KATIA SOAVE

* Laboratoire de la voix : rens. au 01 53 67 96 00 ou sur www.laboratoirede la voix.com.

Les ennemis de ma voix

Il s'agit en premier lieu de tout ce qui peut modifier le pH des muqueuses pharyngées et laryngées abritant les cordes vocales. En ligne de mire : les boissons gazeuses, alcoolisées

ou non, les acides (jus de citron, vinaigre, moutarde...), les épices (poivre, piment, curry...), le chocolat, la menthe, les fritures. Attention aussi au chauffage excessif et à l'air conditionné, qui

dessèchent et irritent la gorge. Quant aux régimes trop sévères, ils déséquilibrent la masse musculaire, y compris le muscle vocal : on perd en qualité de timbre et, surtout, en impulsion.