

Le chant, c'est bon pour le corps et pour l'esprit

De la gestion du stress à la musculation, en passant par les effets sur l'apnée du sommeil, pratiquer le chant est une véritable source de bien-être.

« Quand un artiste lyrique chante, il met en œuvre environ 200 muscles de son corps. Chanter durant une heure produit les mêmes effets qu'aller dans une salle de sports pour le même laps de temps. » Elizabeth Fresnel est médecin phoniatre et travaille avec de nombreux chanteurs. Pour elle, pas de doute, « le chant est une activité qui fait énormément de bien ».

Actions physiologiques

Plusieurs études récentes le confirment et dévoilent des aspects méconnus du chant. Ainsi une équipe de scientifiques de l'université de Francfort a pu démontrer que chanter augmentait la production d'immunoglobuline A, anticorps qui protège contre les infections des muqueuses et de la peau.

Selon des médecins britanniques le chant aurait aussi des impacts positifs sur le ronflement et l'apnée du sommeil. Physiologiquement, les effets les plus significatifs sont à chercher du côté de la tonicité – le chant incite à se tenir droit et à renforcer ses abdominaux – de l'amélioration du rythme cardiaque et de la respiration.

Dans le chant, la respiration

abdominale est en effet privilégiée. Or, cette respiration profonde régule le système végétatif, offrant de multiples bienfaits : une meilleure digestion, un meilleur sommeil, une meilleure concentration et, bien sûr, une meilleure détente.

Un fabuleux anti-stress

Pour cette raison, le chant est donc un fabuleux anti-stress. Des scientifiques ont même pu mesurer la baisse de l'anxiété chez des choristes. Favorisant la production d'endorphines – les hormones du bien-être – le chant chasse les idées noires et ouvre à la joie aussi bien qu'il ouvre le thorax.

Le collège de psychophonie propose ainsi de mieux gérer ses émotions par la thérapie vocale, tandis que le chant prénatal se développe pour accompagner les femmes dans la gestion de la douleur. Reste que le chant possède aussi la simple vertu d'améliorer la voix parlée.

« La plupart des gens sous-utilisent leur voix, conclut Elizabeth Fresnel. Grâce au chant, leur palette vocale augmente, leur voix devient plus riche en harmoniques et ils sauront mieux l'utiliser. »



On peut chanter dans une chorale mais chez soi aussi, sous la douche, bien sûr, ou dans son salon...

Textes : Clotilde CHÉRON, Olivier DELAHAYE, Jean-Rémy MACCHIA, François ROUSSELLE, Philippe SERIEYS.