

[Retour au format normal](#)

## BIEN-ÊTRE

# Chanter, c'est bon pour la santé

Mise en ligne : **2 mars 2009**

Chanter mobilise 300 muscles, qui doivent agir au même moment pour produire du son. Voilà pourquoi le chant est un sport... de haut niveau pour les professionnels, de loisir pour les amateurs.

Les chanteurs ont une grande conscience de leur corps et une excellente discipline de vie. Chanter est une activité complète – sportive, intellectuelle, artistique –, à consommer sans modération.

### **Je me tiens droit**

Bénéfique pour le système musculo-tendineux, le chant est conseillé aux personnes qui souffrent du dos et des trapèzes. Pour chanter, on est obligé de se tenir correctement, en maintenant les épaules basses et relâchées, le cou et la nuque détendus.

### **Je muscle mes abdos**

Le chant est excellent pour faire travailler les muscles de soutien abdominal : les obliques, les transverses et les dorsaux, et il oblige à ouvrir la cage thoracique.

### **Je digère mieux**

Le passage du son dans le corps opère un massage des organes de la digestion : estomac, foie, intestin.

### **J'apprends à respirer**

Grâce à une respiration abdominale basse qui procure un sentiment de détente, chanter augmente la capacité respiratoire.

### **Je retrouve le moral**

Le chant entraîne la sécrétion des endorphines, hormones du plaisir aux vertus antidépressives. Après deux heures passées à chanter, on « pète la forme ».

### **Je me fais un lifting**

Beaucoup de gens ont la mâchoire trop serrée. Résultat : leur voix n'est

pas sonore et s'étrangle au niveau de la gorge, leurs traits sont figés, ridés. Pour obtenir le timbre, sa résonance, il faut détendre la mâchoire, maintenir le voile du palais tonique, ce qui fait remonter les pommettes et ouvre tout le visage. Coup de jeune assuré.

### **Je stimule mes neurones**

Chanter développe les qualités d'attention, de mémorisation et de compréhension des partitions. C'est un travail de grande précision.

### **Je suis à l'écoute des autres**

On ne peut chanter sans être à l'écoute des autres chanteurs et des musiciens. Chanter, c'est aimer donner du plaisir. Chanter, c'est partager.

**Anne-Marie Thomazeau**

**P.S.**

**Contact :**

[www.laboratoiredevoix.com](http://www.laboratoiredevoix.com)