

VIDEO. Musique: Pourquoi le chant en chœur est-il particulièrement bon pour la santé?

LOISIRS A l'occasion de l'opération «Chantons à tout âge», « 20 Minutes » s'intéresse aux divers bienfaits pour la santé du chant en chœur

Oihana Gabriel |  Publié le 20/05/19 à 07h05 — Mis à jour le 20/05/19 à 07h05



Chanter en chœur permet de faire baisser le stress, respirer par le ventre et augmente les défenses immunitaires. — Pixabay

- Depuis des années, la musicothérapie soulage maux et malades.
- Le chant choral, une pratique très répandue qui n'est plus synonyme de messe du dimanche depuis longtemps, procure nombre de bienfaits pour la santé.
- Mémoire, posture, muscles, respiration... *20 Minutes* a listé sept impacts du chant en groupe sur la santé physique et psychique.

Christelle a préféré, il y a cinq ans, s'inscrire dans une chorale plutôt que de suivre les réunions des alcooliques anonymes. « J'en suis enchantée, j'ai pu rencontrer des personnes qui ne pouvaient me juger et qui n'étaient là que pour chanter et passer un bon moment. »

Un plaisir, voire une passion, partagé par plus de 2,6 millions de choristes en France, selon un sondage réalisé en 2015 par [l'association Europa Cantat](https://europeanchoralassociation.org/) (<https://europeanchoralassociation.org/>).

Gospel, opéra, chanson pop, chants sacrés, polyphonies basques... Quel que soit le style, chanter en chœur est un bon remède – naturel et peu onéreux – pour rester en forme. Voire même pour prévenir les dépressions, maladies neurodégénératives et maux de dos.

D'ailleurs, de nombreux services de gériatrie utilisent la musicothérapie pour aider les patients à récupérer mémoire, énergie et joie de vivre. Jusqu'au 31 mai, [l'opération « chantons à tout âge »](http://www.culturehopital.fr/les-actions/chantons-a-tout-age/) (<http://www.culturehopital.fr/les-actions/chantons-a-tout-age/>) propose des concerts dans des hôpitaux gériatriques à travers le pays. Car quel que soit son âge, son niveau de solfège et son oreille, chanter à plusieurs offre quantité de bienfaits psychiques et physiques.

Lutter contre le stress

Premier avantage, le fait d'oublier les petits tracas du quotidien pour chanter à l'unisson. Ce que résume bien Agnès, une internautes choriste depuis 2014 : « chanter ensemble donne un sentiment d'union et de détente, de bien-être car on se concentre, donc on ne pense à rien d'autre. » Pas besoin d'être Farinelli ou d'avoir l'oreille absolue pour prendre son pied.

Si le chant ne guérit pas, il est utile pour prévenir dépression ou burn-out, en redonnant de l'énergie et en abaissant le stress. Avez-vous déjà remarqué comment on peut arriver épuisé

à une répétition et ressortir exalté, excité au point qu'il est difficile de s'endormir une heure après la dernière note ? De nombreuses recherches ont documenté l'impact sur le corps du chant choral. « Une étude de l'université de Californie sur des tests salivaires de chanteurs à la fin d'un concert en chorale a montré un taux moins élevé en cortisol, hormone du stress », explique ainsi [Philippe Barraqué](http://www.planetevoix.net/) (<http://www.planetevoix.net/>), musicologue, musicothérapeute et auteur de *La voix qui guérit* (<https://www.amazon.fr/voix-qui-gu%C3%A9rit-Techniques-th%C3%A9rapies/dp/2883531811>)*.

Apporter Confiance et sociabilité

Bruno, un internaute amoureux de chœur (comme l'auteure de ces lignes), l'assure : depuis qu'il a repris non pas une, mais deux chorales, il a senti la différence. « Les effets de bien-être, la reprise de confiance, la plénitude durant les répétitions et les concerts ont été salvateurs, confie-t-il. Le chant participe, pour moi, à une bonne hygiène de vie, à un équilibre psychologique. »

En effet, le cerveau sécrète de l'ocytocine, hormone de l'attachement et de la confiance. « Cela aide à reprendre confiance car on se sent accueilli, on fait un avec le groupe, justifie [Edith Lecourt](http://recherche.parisdescartes.fr/pcpp/Membres/Permanents/LECOURT-Edith) (<http://recherche.parisdescartes.fr/pcpp/Membres/Permanents/LECOURT-Edith>), psychanalyste et musicothérapeute. C'est une activité souvent utilisée pour tous ceux qui ont des problèmes de relations, des difficultés à s'exprimer, une timidité maladive. »

Une chorale offre aussi des rencontres, parfois des amitiés, un partage d'émotions fortes. Ce qui a poussé le chercheur d'Oxford en psychologie [Jacques Launay à le qualifier de « parfait icebreaker »](http://www.ox.ac.uk/research/choir-singing-improves-health-happiness-%E2%80%93-and-perfect-icebreaker) (<http://www.ox.ac.uk/research/choir-singing-improves-health-happiness-%E2%80%93-and-perfect-icebreaker>) : « de plus en plus de preuves suggèrent que nos relations sociales peuvent jouer un rôle vital dans le maintien de notre santé – un bon réseau social, par exemple, peut avoir plus d'avantages pour la santé que d'arrêter de fumer », écrit le chercheur. Une socialisation précieuse pour des retraités isolés, par exemple.

Améliorer sa posture

Une bonne répétition ne peut commencer sans un moment de détente, d'étirements, de coordination des souffles. Une petite gymnastique qui permet de retrouver un dos droit, une respiration basse, des épaules détendues, des pieds bien ancrés dans le sol, un corps réaligné et une attention aux autres. « Chanter fait travailler sa ceinture abdominale, les muscles intercostaux et tout l'axe vertébral », souligne [Philippe Barraqué](http://www.planetevoix.net/) (<http://www.planetevoix.net/>). Un peu comme dans le Pilates. Une activité physique douce, donc praticable par certaines personnes âgées, enceintes, blessées ou handicapées qui ne peuvent pas ou plus pratiquer de sport.

Travailler la mémoire et les neurones

Retenir une partition, voilà un exercice ludique qui aiguise la mémoire. « La musique, comme tout apprentissage de langue, fait travailler les neurones, souligne Philippe Barraqué. Le chant choral permet de développer la mémoire, mais aussi la créativité. »

Ce loisir est très complet pour le cerveau, comme l'explique [Pierre Lemarquis](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pierre_Lemarquis) (https://fr.wikipedia.org/wiki/Pierre_Lemarquis), neurologue et auteur de *Sérénade pour un cerveau musicien* ([https://www.odilejacob.fr/catalogue/sciences/neurosciences/serenade-pour-un-cerveau-](https://www.odilejacob.fr/catalogue/sciences/neurosciences/serenade-pour-un-cerveau-musicien)

[musicien_9782738123091.php](#)*. « Le son va stimuler notre lobe temporal. Puis notre lobe frontal, partie du cerveau qui permet d'agir sur le monde. Tout ce trajet finit dans le circuit du plaisir et de la récompense. On va sécréter de la dopamine, hormone de la joie. De l'endorphine, qui calme la douleur. Et de la sérotonine, ce qu'on trouve dans les antidépresseurs, qui est bon pour le moral. »

Ce loisir ne soigne donc pas, mais peut aider certains patients. Notamment les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. « Cette activité, qui demande un travail intellectuel, social, une mémorisation, peut retarder l'apparition de la maladie et faire en sorte qu'elle évolue moins vite », reprend le neurologue. La musique agit comme une Madeleine de Proust. Le souvenir, lié à l'émotion, ressort comme au premier jour. « C'est spectaculaire de voir des malades qui ne reconnaissent pas leurs enfants se remettre à chanter une chanson de leur jeunesse... et même de vous l'apprendre », reprend-il. De plus, les personnes âgées qui perdent de l'audition vont mieux analyser les sons et développer une meilleure écoute dans le bruit. Autre atout de la musique, certaines personnes qui bégayaient réussissent à dépasser ce handicap quand elles chantent.

Muscler les défenses immunitaires

Une étude scientifique, [publiée en 2004 par l'Institut musical de l'Université de Francfort](#) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15669447>), suggère que chanter en chœur augmente les défenses immunitaires. En effet, les chercheurs ont observé, grâce à des prises de sang effectuées avant et après une répétition d'un chœur, que les chanteurs avaient un taux plus élevé d' [immunoglobulines A](#) (https://fr.wikipedia.org/wiki/Immunoglobuline_A), anticorps qui protège les muqueuses des infections, après avoir chanté du Mozart... « Mécaniquement, chanter va faire bouger le diaphragme, donc masser les entrailles et faire circuler l'énergie interne, analyse Louise Vertigo, chanteuse et animatrice d'ateliers sur [La voix et le souffle](#) (<https://www.louisevertigo.com/>). Ce qui protège des maladies, selon la médecine chinoise. »

Apporter un lifting naturel

Vous avez sans doute remarqué que les chanteurs, notamment pour sortir une note aiguë, doivent parfois s'adonner à certaines grimaces. Front, menton, pommettes, zygomatiques s'activent, ce qui maintiendrait l'élasticité du visage. « C'est pas du botox !, nuance Philippe Barraqué. Mais en ouvrant grand la bouche, en actionnant nos maxillaires, une décontraction s'opère ».

Augmenter ses capacités respiratoires

Chanter, c'est être son propre instrument. « On se connecte avec son souffle profond, comme dans la méditation, précise [Louise Vertigo](#) (<https://www.louisevertigo.com/>). On croit trop souvent que la respiration, c'est au niveau des poumons. Mais on apprend avec le chant à respirer du crâne jusqu'au bassin, à déployer notre capacité respiratoire. Tous les chanteurs vous le diront. » Un atout pour celles et ceux qui souffrent de maladies respiratoires. Mais pas seulement, complète [Edith Lecourt](#) (<http://recherche.parisdescartes.fr/pcpp/Membres/Permanents/LECOURT-Edith>), psychanalyste : « La respiration est mieux régulée, davantage contrôlée, ce qui a des effets bénéfiques sur le cœur et la circulation sanguine ». Par ailleurs, faire vibrer son corps procure un massage interne... et collectif. « Quand on projette des vibrations sur la colonne vertébrale des autres,

sur les zones de plexus solaire, abdominale, cardiaque, cela provoque une relaxation, voire un état modifié de conscience », synthétise Philippe Barraqué. « La chorale, ça devrait être remboursé par la Sécu ! », a même coutume de dire le père de l'auteur de cet article. A bon entendeur...

SANTÉ

La thérapie musicale augmenterait le bien-être des malades

* *La voix qui guérit : Techniques de guérison par les thérapies vocales, Philippe Barraqué, Jouvance, 1999*

** *Sérénade pour un cerveau musicien, Pierre Lemarquis, Odile Jacob, 2009.*