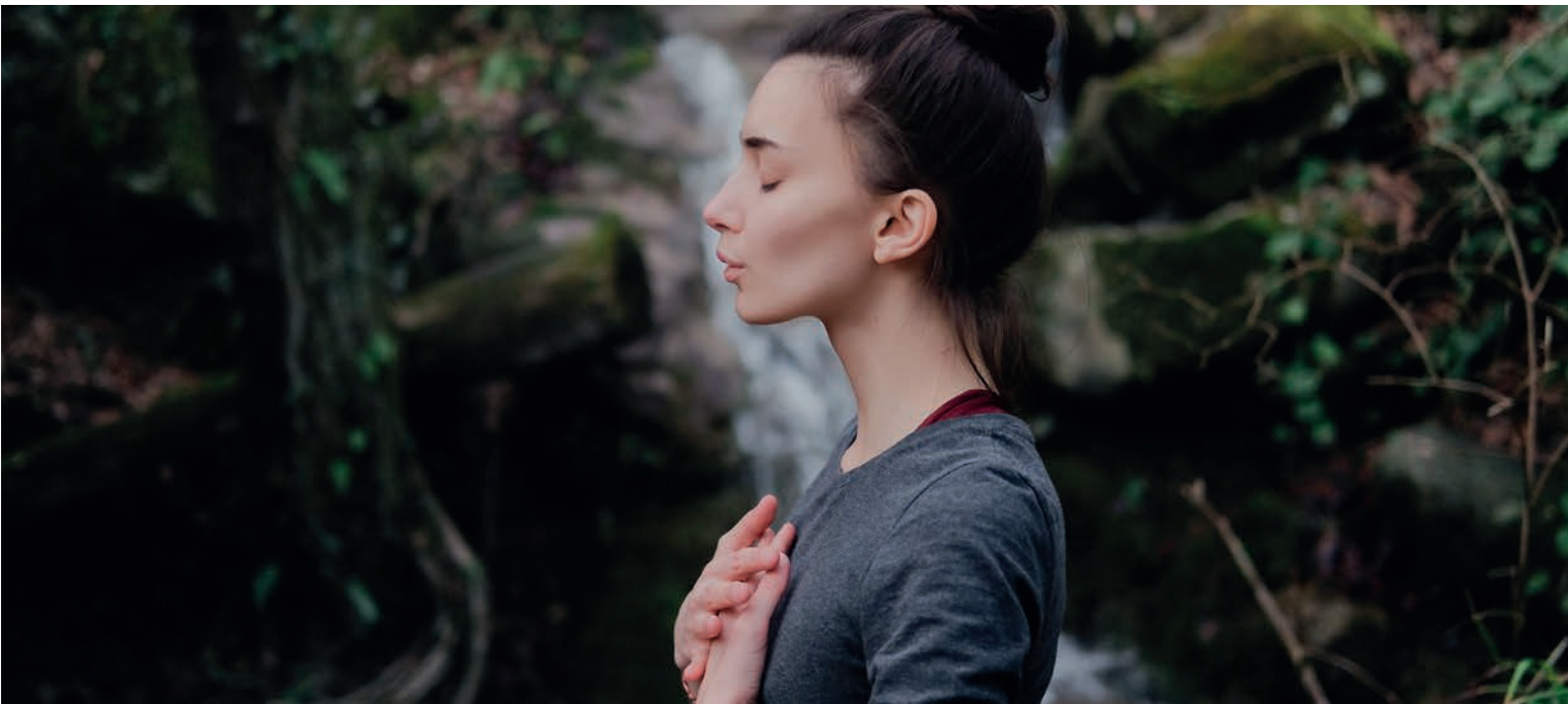


La voix : reflet de notre état de santé

Marine CHABOUD
Naturopathe et professeure de chant
Sète (34) - 06 03 08 98 40
www.marinechaboud-naturopathie.com



Bonjour Marine, pourriez-vous vous présenter pour nos lecteurs s'il vous plaît ?

Bonjour, je m'appelle Marine Chaboud. Je suis artiste lyrique, professeur de chant naturopathe spécialisée dans les troubles et pathologies vocales, ainsi que les cycles de la femme. J'accompagne les femmes enceintes depuis bientôt 7 ans avec une méthode que j'ai créée qui est le souffle prénatal, afin de les aider dans la prise de conscience de leur corps et dans leur respiration pour diminuer les douleurs liées aux contractions, et permettre une dilatation plus efficace lors d'un accouchement.

Historiquement, je suis artiste lyrique et j'ai commencé l'enseignement y a maintenant 16 ans.

Au départ, je ne pensais pas devenir professeur de chant et puis je me suis passionnée par les corps, les voix, et les problématiques que les personnes

enduraient. J'ai souhaité me former autour de cela, afin de pallier leurs problématiques, même si l'on n'a pas toujours les réponses sur tout.

Ce qui m'anime, c'est de pouvoir aider les personnes (dans leurs troubles vocaux, dans la correction de leur posture, etc.) dans le but de leur offrir une meilleure projection vocale et donc une meilleure hygiène vocale. J'ai en réalité plusieurs casquettes, qui se regroupent toutes autour d'un même sujet : la voix, la respiration et le mieux-être.

Qu'est-ce qui vous a motivée à vous tourner vers la naturopathie depuis votre parcours initial ?

Quand on commence à travailler le chant lyrique, on est comme un sportif de haut niveau. Un sportif de haut niveau, s'il n'a pas un parfait contrôle de son hygiène de vie, ne peut pas performer. En chant lyrique c'est la

même chose. Je l'ai découvert au fur et à mesure parce que j'ai eu des problématiques vocales. J'ai commencé le chant lyrique très jeune, j'avais 13 ans. En dehors de cela j'étais une enfant qui criait beaucoup et qui avait une voix qui portait.

Tout ceci a engendré la formation de deux nodules qui ont été pris en charge et à temps par un phoniatre et une merveilleuse professeure de chant, avec qui la rééducation s'est intégrée comme étant l'échauffement vocal par excellence !

J'ai appris à utiliser ma voix d'une bonne manière, que ce soit ma voix parlée ou ma voix chantée. En grandissant, j'ai également compris que mon hygiène de vie impactait directement ma voix : ma digestion, mes menstruations, ma respiration... J'ai eu à cœur de comprendre ce qui m'arrivait, et pourquoi d'une personne à une autre, la réponse n'était pas une science exacte.

Vous dites que « la voix est le reflet de notre état de santé ». Pourriez-vous nous expliquer cela svp ?

Je suis très attentive à tout cela. La voix me parle. Lorsque quelqu'un me parle, j'essaie de comprendre ce qu'il est. Je ne sais pas tout, bien évidemment, mais le timbre d'une voix me dit beaucoup sur la santé d'une personne. Lorsqu'on parle du timbre, on parle souvent d'une couleur de voix. Par exemple, j'ai remarqué avec l'expérience qu'une personne qui a une voix avec énormément d'air, qui ne projette pas, qui ne sait pas placer sa voix, a tendance à être sujette aux reflux gastriques, ou bien victime de troubles émotionnels.

La fluctuation des hormones influe aussi énormément sur la voix. En tant que professeure, je suis pratiquement parvenue à savoir quand mes élèves allaient être indisposées !

Ayant réalisé mon mémoire sur ce sujet, j'ai sélectionné mes élèves pour les transformer en « études de cas », il fallait que cela fasse sens. En observant les gens, on appréhende leur peau, leur respiration, leur énergie vitale, et lorsque la santé est bonne, en règle générale la voix se place seule, naturellement. Lorsque quelqu'un est bien, cela s'entend (sauf pour les professionnels qui savent par expérience placer leur voix, quel que soit le contexte).

Chaque être humain possède une voix unique. Qu'est-ce qui explique cette singularité ?

La voix est une projection de son qui sort de notre bouche. Ce son est créé par la vibration des cordes vocales (on dit aussi plis vocaux). Ces derniers sont situés au milieu de votre larynx et vibrent ensemble à peu près une centaine de fois par seconde, en réponse à l'air expulsé par les poumons, qui se remplissent et diminuent en faisant monter puis descendre le diaphragme, comme une pompe.

D'une personne à une autre, on a une prise d'air qui ne se fait pas au même endroit. Certaines inspirent en hauteur, d'autres inspirent en profondeur. Parmi ceux qui inspirent en hauteur, on retrouve souvent les personnes qui respirent mal, qui sont rapidement essouffées et qui souvent, ont une voix hachée.

J'insiste souvent lors de mes cours sur l'importance du plancher pelvien. Le périnée, pourtant bien plus en profondeur, a un impact significatif sur le placement de la voix. C'est un véritable soutien. Une personne qui n'arrive pas à placer sa voix va créer au fur et à mesure un forçage vocal, ayant à son tour un impact sur les cordes vocales, pouvant entraîner à terme une paralysie de celles-ci, des nodules, etc.

Si l'on parvient à travailler sur sa respiration, à obtenir cette « pression sous-glottique » comme on l'appelle, les cordes vocales vont vibrer d'une manière plus équilibrée, plus homogène, en continu, et la voix pourra facilement s'y placer. J'aime dire qu'elle « surfe » sur l'air.

Alors pourquoi a-t-on une voix si unique ? Parce qu'on a tous des cordes vocales différentes par leur taille, par leur forme. Même si elles sont deux, elles sont parfois plus épaisses l'une que l'autre, et vont créer un son singulier qu'on appelle « couleur », qui va constituer l'identité de chaque personne.

Aujourd'hui, vous êtes spécialisée dans l'accompagnement de la femme. Qu'est-ce qui a motivé ce choix ?

Je pense que c'est directement lié à des cas que j'ai rencontrés autour de moi au fil de ma carrière. On retrouve beaucoup de femmes qui ont des troubles vocaux, qu'on appelle dysphonies fonctionnelles. Les femmes sont davantage sujettes à des problèmes vocaux puisqu'elles ont des cordes vocales plus petites et plus fines que celles d'un homme.

Au moment de la puberté, elles vivent des changements hormonaux, assez conséquents, qui ont un impact sur leur énergie vitale mais également sur leur placement vocal : menstruations, contraceptifs, grossesses, préménopauses, ménopauses... de nombreux bouleversements auxquels les hommes échappent, ce qui peut expliquer cette différence.

La plupart du temps, à ce moment-là, on ne se doute de rien. C'est ainsi que les femmes vont pousser insouciamment sur leur voix. Les enfants également ont souvent tendance à avoir des nodules parce qu'ils parlent fort. De plus, avec la puberté qui engendre des modifications hormonales, que ce soit chez l'homme ou chez la femme, on commence la plupart du temps sa vie professionnelle avec des lésions vocales qu'on n'aura pas forcément identifiées, mais qui un jour auront un impact sur notre vie.



Factuellement, je reçois beaucoup plus de femmes que d'hommes, qui viennent apprendre à chanter et à poser leur voix. 98 % de ma patientèle ou de mes élèves sont des femmes, donc de fait, je suis un public davantage féminin. Pourquoi elles sont plus intéressées par leur voix ou pourquoi elles font cette démarche-là ? Très honnêtement, au départ, c'est simplement une envie, un besoin d'aller chanter. Il y a aussi énormément d'hommes qui chantent dans des chorales amateurs, mais qui ne vont pas forcément faire ce travail de fond pour poser leur voix et qui n'ont pas de technique vocale.

À vrai dire, la plupart des personnes qui se mettent à chanter un moment dans leur vie sont à la retraite, ils ont donc un bagage de vie qui a déjà façonné leurs voix. D'autres facteurs interviennent bien évidemment : le métier que l'on exerce, si l'on se sert beaucoup de sa voix ou non, la saison, les allergies, les traitements médicamenteux...

Au-delà de tout cela, à l'image du corps, la voix vieillit. On le sait, on l'entend, on s'en rend compte. La majorité du temps, même une personne novice sait reconnaître une voix de 20 ans et une voix de 80 ans. Les femmes encore une fois, ont tendance à perdre l'aigu de leur voix, n'allez pas croire que les hommes ne traversent pas des fluctuations vocales en vieillissant, bien sûr que oui mais cela ne crée en général pas autant de problématiques.

Disons qu'un homme se posera des questions sur sa voix lorsqu'il est trop tard (cancer des cordes vocales par exemple). Cela étant, les personnes qui savent travailler leur voix et la placer correctement peuvent créer l'illusion ! D'où l'importance d'y prêter attention, afin de conserver une voix en bonne santé. Une chose est sûre, il n'est jamais trop tard pour travailler, les résultats seront là quel que soit l'âge de l'élève ! Certaines femmes me consultent alors qu'elles ne peuvent plus chanter, et à force de cours, de rééducation, d'un suivi naturopathique si elles le souhaitent, elles reprennent de la voix et retournent chanter ! Bien sûr, pas au point de devenir chanteuses professionnelles, mais elles peuvent à minima reprendre le chant et lorsque



ce dernier est un plaisir, un besoin, je trouve cela merveilleux.

Quels sont les troubles de la voix qui peuvent survenir au cours de la vie d'une femme ?

Ils sont en nombre. Il y a les dysphonies, les troubles vocaux fonctionnels qui vont regrouper plusieurs pathologies : nodule, œdème, raucité, perte de volume... Néanmoins ces pathologies sont révélatrices de troubles sous-jacents. Si l'appareil est fragilisé, cela signifie que le corps l'est aussi. On en revient à la fonction de la voix comme indicateur de l'état santé. À mon sens, une personne qui a une problématique vocale est aussi probablement concernée par un dérèglement (hormonal ou plus largement de l'état vital), à moins d'être sujet à des problématiques fonctionnelles héréditaires, qui sont encore un autre cas de figure.

Il m'arrive d'être régulièrement confrontée à des personnes qui subissent des aphonies complètes, ou bien qui sont sujettes à des angines à répétition. Là encore, le système vocal n'est que rarement l'origine du problème. J'ai constaté que bien souvent, c'est le résultat d'un désordre émotionnel. Lorsque les mots ne sortent pas, ils se traduisent en maux. C'est valable pour tout le corps, pas seulement la voix !

Quoi qu'il en soit, pour les altérations vocales de premier ordre, on peut tra-

vailer dessus et y remédier en allant consulter un professionnel de santé. Parmi eux, on retrouve les pédiatres, les ORL, les orthophonistes (qui ne sont toutefois pas tous spécialisés dans la voix), et enfin les phoniâtres, véritables professionnels de la voix mais malheureusement trop peu nombreux en France. Enfin, le coaching vocal peut présenter un intérêt également, en fonction de la sévérité des troubles.

La voix étant l'une des caractéristiques principales qui constituent notre identité, il est primordial d'avoir recours à des gens compétents pour accompagner des problématiques comme celles-là.

Vous mettez à profit le chant au service de la santé. Comment est-ce que ça se traduit ?

Dans un premier temps, j'observe véritablement la personne. J'ai beaucoup de mal avec les consultations par visio par exemple, parce que j'ai besoin de voir comment la personne bouge, comment elle respire, comment elle se place. À mon niveau, cela va être la première chose que je vais analyser avant de mettre un exercice vocal en place.

Ensuite, les exercices seront personnalisés en fonction de la personne que j'ai en face de moi. Mais dans tous les cas, j'ai besoin d'être dans le meilleur des cas, physiquement en contact avec mon consultant pour m'assurer que l'exercice est bien réalisé.

Auriez-vous des conseils simples pour aider nos lecteurs à prendre soin de leur voix ?

Premièrement, il y a beaucoup de gens qui oublient de boire de l'eau. C'est la première chose que je conseille ! Si vous ne buvez pas d'eau, vos muqueuses s'assèchent, et inévitablement votre voix se ternit et s'assèche à son tour. Typiquement dans le cas présent, j'ai bu de l'eau il y a une heure mais comme je parle énormément, j'aurais déjà dû boire régulièrement pendant le temps d'interview. D'une personne à une autre, les conséquences ne seront pas aussi importantes. Néanmoins quelle que soit la situation, nous devrions tous boire régulièrement !

Ensuite, il faut prêter attention à sa voix, tout simplement. Par exemple, quand on a une voix qui se coupe, qui a des « trous » et qui est dans l'incapacité de monter dans les aigus (dans la limite du raisonnable bien entendu), c'est pour moi le signe d'une fragilité vocale qui peut révéler par exemple une trop grande accumulation de fatigue.

Si les symptômes sont passagers, il faut essayer d'identifier ce qui a résolu le problème, ou bien à l'inverse, quel état pouvait être responsable de ces symptômes. Il est important de pouvoir qualifier la durée des symptômes. Est-ce qu'ils ont tendance à durer

dans le temps ? Sont-ils passagers ? Chroniques ?

Certaines personnes me disent souvent « je n'ai pas le choix que d'utiliser ma voix ». Je l'entends, étant moi-même professeure, la voix est mon outil de travail. Mais peut-être ai-je autour de moi des outils qui peuvent m'aider à l'économiser : un tableau, un ordinateur... Peut-être ai-je la possibilité de fractionner mes prises de parole, de les diminuer ? Cela implique bien sûr de réduire sa communication avec autrui, ce qui peut être quelque chose de difficile à accepter, mais qui pourtant fait sens.

Par ailleurs, au cours de mes séances de coaching et d'enseignement, j'insiste énormément sur l'ancrage au sol. La posture est capitale dans la recherche d'une performance vocale. Qu'elle soit parlée ou chantée, on ne voit aucun chanteur professionnel performer en étant recroquevillé ! Ils se grandissent, ouvrent leurs épaules, se relâchent, alignent leur bassin, leurs pieds... C'est la même chose pour la voix.

Il est nécessaire de « perdre » les mauvaises habitudes que l'on peut avoir acquises tout au long de la vie, mes élèves sont d'ailleurs parfois très surpris du résultat obtenu rien qu'en corrigeant leur posture ! Par nature, lorsqu'on naît, on respire tous bien. C'est d'ailleurs pour cela qu'un enfant, au début de sa vie, parle souvent fort lorsqu'il veut se faire entendre. Il sait utiliser naturellement les prédispositions de son corps pour exploiter tout son potentiel vocal, c'est presque animal. Et puis les émotions arrivent, la position assise prolongée à l'école, les mauvaises postures... Tout ceci altère notre voix et par ricochet, notre identité.

Au-delà de la pratique, avez-vous des plantes chou chou ou des actifs que vous recommandez particulièrement ?

J'ai à cœur que mes élèves et mes consultants s'intéressent davantage à la naturopathie, à mon sens bien trop sous-estimée. Personnellement, dans le cadre d'affections respiratoires directes, je travaille beaucoup avec le plantain et la ronce, surtout lorsqu'il

y a des infections, de la toux, ce sont vraiment deux actifs que j'affectionne et qui fonctionnent. Je trouve que la ronce, qu'elle soit en tisane ou en gemmothérapie, est particulièrement efficace grâce à ses propriétés antivirales.

De manière générale, je travaille souvent avec la gemmothérapie, je l'ai souvent utilisée sur moi. J'aime essayer des choses personnellement, car il faut du temps avant de comprendre comment cela fonctionne et il me semble qu'on conseille mieux lorsqu'on a testé soi-même.

À côté de cela, comme je l'ai expliqué, les troubles vocaux traduisent souvent des maux plus profonds. Donc en fonction des dysfonctionnements que j'identifie, je vais recommander toute sorte d'actifs : pour la sphère digestive, pour la sphère émotionnelle, pour la sphère ORL... Cela varie en fonction des problématiques de chacun, mais aussi des goûts !

Par exemple, le thym est connu pour ses propriétés antiseptiques et antifongiques, donc il est idéal pour les affections respiratoires... Mais personnellement je déteste ça ! Je m'orienterai donc vers un autre actif aux mêmes propriétés mais que je consommerai avec plaisir. J'en fais de même pour mes consultants.

Ensuite, au-delà des actifs, je reviens sur une solution aux multiples bienfaits, à la portée de tous : la respiration. Pour moi, la respiration, c'est la base de tellement de maux ! Les gens sont stressés, ils ne vont pas bien, ils n'ont pas le temps ou plutôt, ils ne prennent pas le temps. J'ai fait l'expérience à plusieurs reprises qu'en réussissant à les faire respirer correctement, on note des améliorations notables.

Dans le cas d'une personne constipée par exemple, la gestion de la respiration permet d'améliorer la qualité du transit, qui par ricochet va améliorer la qualité de la digestion, donc de l'assimilation, et ainsi de suite. La respiration possède vraiment des pouvoirs largement sous-estimés.

Merci Marine CHABOUD. ■

