



CHANT LYRIQUE: les bienfaits de l'Ostéopathie

Lorsque l'on parle d'ostéopathie vous pensez : mal au cou, mal au dos, sportifs ou mêmes femmes enceintes.... Et si le lien entre ostéopathie et musicien/chanteur était lui aussi manifeste ?

Sophie Wiart est la première étudiante au Ceeso Lyon à faire un mémoire sur les chanteurs. Plus précisément les chanteurs lyriques. Le domaine musical a peu été exploré. Pour elle, chanteurs et ostéopathie, ça sonne comme une évidence.

« C'est une population qui travaille juste avec son corps, l'ostéopathie s'intéressant globalement à l'ensemble du corps, le lien entre ostéopathie et musicien est manifeste ».



C'est au CEESO Lyon, école d'ostéopathie du 7^{ème} arrondissement de Lyon que nous avons découvert une clinique où certains patients chantent. Rien d'étonnant à cela. C'est en effet dans le cadre de son mémoire de fin d'étude que Sophie Wiart, élève de cinquième année étudie les effets bénéfiques de l'ostéopathie sur un panel de patients particuliers : Des chanteurs lyriques.

Comment t'es venue l'idée de présenter un tel sujet de mémoire ?

Je cherchais un sujet stimulant et intéressant qui sort de l'ordinaire. J'aime le côté artistique car j'ai moi-même pratiqué le piano et la guitare. J'ai pensé que le sujet axé sur les musiciens serait intéressant. Le Mémoire ne devrait pas être une contrainte mais un outil qui doit donner envie d'avancer. C'est plus sympa d'être stimulée par un sujet qui passionne et qui pourrait servir et ouvrir des portes pour mon avenir professionnel.

Tous les chanteurs sont-ils concernés par ton mémoire ?

La première question que je me suis posée, c'est quel est « l'instrument » suffisamment global » qu'on utilise et qui puisse entrer dans les critères du mémoire.... Chez le chanteur, l'instrument c'est lui-même – c'est son corps et il devient un patient complètement adapté à l'ostéopathie.

« Le Mémoire ne devrait pas être une contrainte mais un outil qui doit donner envie d'avancer ».

La particularité du chanteur Lyrique, c'est la pratique : Sa technique vocale et son hygiène vocale sont parfaites et étudiées. Comparé à un autre chanteur qui n'a pas de littérature variée dans sa voix, le corps humain et la voix sont optimisés au maximum chez le chanteur lyrique.

Pour répondre à ma problématique j'essaie de trouver quels sont les problèmes que rencontrent les chanteurs lyriques et d'où ils viennent. Et je m'intéresse plus particulièrement à la dysphonie fonctionnelle....

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une altération de la voix qui n'est pas liée à un problème de corde vocale cassée ou de problème du larynx par exemple. Chez le chanteur lyrique on rencontre beaucoup de dysodie, c'est-à-dire une altération de la voix chantée qui reste différente de la voix parlée. D'ailleurs on n'en connaît pas réellement la cause même si c'est souvent dû à l'usure ou la fatigue.



Comment recrutes-tu tes patients chanteurs ?

Je suis passée par le conservatoire national de musique de Lyon, le conservatoire régional aussi, puis au centre de la voix. Ils sont étudiants en chant lyrique, je demande minimum à ce qu'ils pratiquent 6H de chant par semaine et qu'ils n'aient pas de pathologie organique. Ce qui devrait me permettre de rencontrer 30 à 40 patients au Ceeso pour que mon étude soit satisfaisante. Heureusement le bouche à oreille fonctionne bien aussi.

Comment se déroule une consultation avec ton patient reçu au sein de la clinique du Ceeso Lyon ?

J'ai décidé de réaliser une étude en double aveugle. C'est-à-dire que nous sommes deux à réaliser les tests. J'ai choisi Francis NYOCK –diplômé du Ceeso Lyon – qui a fait la formation osteovox, appliquant l'ostéopathie à la phoniatrie pour une meilleure prise en charge des chanteurs en tous genres.

Pour démarrer nous posons des questions sur les antécédents (chute fracture), l'état psychologique et le fait qu'il soit chanteur lyrique classique ou non...

Puis ensuite Francis effectue les tests sans moi pour ne pas fausser l'étude, je ne dois pas connaître les résultats de ces tests. Ils sont réalisés sur l'ensemble du corps du patient – On le fait chanter pour voir l'état de sa mâchoire, des muscles, et articulations de la mâchoire jusqu'au cou. On n'oublie pas le larynx, les muscles respiratoires et la cage thoracique, la colonne vertébrale et les abdominaux.

Nous terminons par un questionnaire adapté au chanteur pour établir son état de dysphonie dans lequel il se trouve.

« Les chanteurs lyriques utilisent un instrument qui est leur corps ».

Pourquoi est-il impératif de les faire chanter durant la consultation ?

- Le chant est une action complexe qui va mettre en jeu 3 systèmes principaux :

- le système respiratoire incluant : le diaphragme, la cage thoracique et son contenu, la colonne vertébrale et tous les muscles inspireurs et expirateurs accessoires ;

-le système laryngé incluant de façon globale, tous les muscles, tissus, os, cartilages, entre la ceinture scapulaire et la mandibule inférieure

-enfin le système résonatoire qui va inclure la face et le crâne dans son ensemble, ses muscles, ses os, ses cavités, ses sinus...

De ses systèmes vont dépendre le résultat de l'émission sonore de l'orateur comme du chanteur, d'où leurs importances chez le chanteur lyrique.

A noter que la posture et le système viscéral sont à prendre en compte lors d'une approche globale du chanteur lyrique. On le voit bien, le chant étant une action faisant intervenir plusieurs systèmes, l'approche holistique du patient par l'ostéopathe spécialisé est un plus que le chanteur lyrique a tout intérêt à bénéficier.

Et l'ostéopathie dans tout ça ?

L'ostéopathie prévient l'apparition des troubles et traite des douleurs ou une altération de la voix. En passant par du renforcement musculaire au niveau abdominal par exemple. Cela va donner du tonus et de la puissance à la voix du chanteur. L'ostéopathie va agir sur le larynx pour permettre une meilleure mobilité et performance de la voix.

Les chanteurs lyriques utilisent un instrument qui est leur corps : A l'exception peut-être du chirurgien, l'ostéopathe est l'un des rares thérapeutes qui touche le patient, le palpe, « met la main dans le cambouis ». Ainsi, il va pouvoir déceler directement tous dysfonctionnements ostéopathiques qui peuvent apparaître avant ou pendant l'exécution du geste vocal du chanteur lyrique, et ce, dans la zone même d'inconfort ou de douleur.

Pourquoi les chanteurs, les musiciens devraient-ils faire appel à l'ostéopathie plus régulièrement ?

Leurs corps demandent une exigence pour exercer cette profession, à ce titre, s'il veut être performant, son hygiène de vie doit être irréprochable et sa prise en charge pointilleuse et pluridisciplinaire.

La moindre altération au niveau de leur posture et même de leurs articulations peut endommager la performance vocale. C'est pour cela que l'ostéopathie correspond parfaitement à la demande des musiciens.

Alors qu'on pourrait croire que l'ostéopathie s'applique à une pathologie de simple lumbago ou de sportifs pro tu fais un parallèle intéressant ?

Avec la pratique d'un instrument (violin guitare ou trompette) on développe des pathologies en lien direct avec la musique. La rigueur du chanteur lyrique est la même qu'un sportif de haut niveau. Finalement ils sont sportifs eux-mêmes. L'alimentation, l'équilibre de vie, les tournées... Nous pouvons comparer leurs représentations à un marathon et ils ont spécialement besoin d'un suivi régulier pour améliorer leurs performances.

Finalement, il y a-t-il une demande de soins de leur part ?

D'après les débriefings avec mes patients, la majorité semble intéressée. Eux-mêmes se rendent compte qu'ils ont souvent des douleurs qui leur provoquent des soucis pour chanter. Nombreux sont ceux qui pensent à revoir un ostéopathe ensuite et il est fort à parier que c'est une pratique qui est amenée à grandir. Il y a 15 ans, très peu d'équipes de football ne travaillaient pas avec des ostéopathes, aujourd'hui, toute équipe professionnelle qui se respecte a un ostéopathe dans son équipe médicale.

« Avec les statistiques de mon mémoire, nous pourrions penser à autre chose pour compléter l'étude et faire de nouvelles recherches pour progresser. J'espère que cela pourra être utile à d'autres ».

LE CONSEIL DE FRANCIS NYOCK

Spécialisé dans la voix depuis 2014, c'est son passé de choriste professionnel qui l'a poussé à se spécialiser.

Il travaille notamment en partenariat avec de nombreux orthophonistes et phoniatries de la région lyonnaise, pour des chanteurs lyriques mais aussi pour aider des patients non chanteurs à récupérer leurs voix.

Aussi, il conseille à tous les chanteurs ou chanteuses lyriques, d'être suivis par leur professeur de chant, de voir leur phoniatre une fois par an et de voir un ostéopathe spécialisé dans la voix deux fois par an pour un contrôle de routine. Après, le nombre des séances dépendront surtout du cas du patient, si tout va bien, nul besoin d'en faire plus.



Francis NYOCK
Ostéopathe
90 Montée de la Grande Côte, 69001 Lyon
2 Montée du Chanoine Rouillet, 69250 Albin-sur-Saône
09.81.01.72.69
osteodespentes@gmail.com
www.osteopathe-lyon-centre.fr



Sophie WIART
25 Ans, Originnaire de la Région Parisienne
Etudiante en cinquième année au Ceeso Lyon
39, Rue Pasteur, 69007 Lyon
04.37.37.11.16
sauffyw@gmail.com
www.ceesolyon.com



Rémy LASSERRE
Directeur de Mémoire de Sophie Wiart
Ostéopathe Spécialisés pour les musiciens
186 B Avenue Charles de Gaulle, 69160 Tassin-la-Demi-Lune
06 08 54 18 44
lasserre-osteopathie.fr