



# Hygiène vocale du chanteur

Quelques conseils glanés ici et là au gré de mes lectures, cours et formations....

Pour avoir une voix et des cordes vocales en bonne santé, il faut en prendre soin quotidiennement. Marie-Claude DUBBE - [ecolelavoixchantee.com](http://ecolelavoixchantee.com)

## Vie pratique:

- Buvez de l'eau (chaude ou à température ambiante) tous les jours et tout au long de la journée. Restez hydrater c'est important!
- Dormez! ( le manque de sommeil affecte votre voix ).
- Lavez-vous le nez au sérum physiologique ou spray nasal (iodé en cas de rhume), selon les besoins tous les jours mais surtout dès qu'un rhume ou autre affection ORL pointe le bout de son nez... Buvez des boissons chaudes (tisanes) et pratiquez des inhalations.
- Il est également très indiqué de traquer les douleurs musculaires quelle qu'elles soient mais tout particulièrement celles du dos et de la région cervicale... En effet des contractures ont une réelle incidence sur la voix chantée.
- Pratiquez un sport que vous aimez! Cela peut être du vélo, de la natation, du yoga, pilates, de la marche. Pour chanter, il faut que le corps soit en forme.

## Environnement:

- Humidifiez les pièces
- Quand il fait froid, gardez une écharpe autour du cou et pensez à respirer par le nez (très bon filtre à air! Vos cordes vocales n'aiment pas le froid...)
- Evitez au maximum la climatisation (magasins, voiture, maison)... couvrez vos cordes même l'été! (avec un foulard en cas d'exposition)
- Evitez les espaces enfumés et poussiéreux sur de longues périodes! Pensez à faire un lavement de nez si vous avez été exposé.

## Prendre soin de ses cordes vocales:

- Ne pas chuchoter!
- Ne parlez pas trop fort, ni trop longtemps...( dans un endroit bruyant, au téléphone par exemple)
- Savoir reconnaître les premiers signes d'un surmenage vocal ou d'une fatigue vocale et se mettre au repos!!! (ne pas parler pendant 1 journée s'il le faut)
- Appliquez votre technique vocale en tout temps. ( Résonance, posture, respiration, soutien...). Si vous utilisez votre voix au quotidien dans votre métier, pratiquez des exercices d'échauffement le matin avant le travail (dans les bouchons par ex!)..

## Des exercices vocaux d'échauffement au quotidien:

- Au réveil, chantez des **Brrr** sur une note pendant 5 min
- Enchaînez avec des **Humm** (à la façon des moines tibétains) pour réveiller les résonateurs
- Sous la douche, fredonnez votre chanson préférée sur des **Ouh** à la place des paroles (en douceur)
- Dans les bouchons, suivez votre playlist du moment en chantant **UI** ou **IO** à la place des paroles en pensant bien à placer les voyelles entre le voile du palais et la base de la langue au niveau des yeux..... *au prochain carrefour, tournez à droite* 😊

## Avant une date importante:

Bien avant!!! On commence à prendre soin plus particulièrement de sa voix au minimum 15 jours avant le concert.

- On est vigilant sur le sommeil
- Identifiez les 1ers signes de fatigue vocale pour y remédier avant même qu'elle n'apparaisse
- Faites des exercices de relaxation pour détendre le corps (type yoga ou grand plongeon, étirements).
- Prenez des petites pauses vocales.
- Si vous vous sentez stressés ou très traqueux apprenez quelques techniques de relaxation et de détente corporelle, rapides et efficaces elles font des merveilles.

### Méditation pour détendre corps et esprit rapidement

Voici une Méditation pour détendre corps et esprit : 14 minutes pour prendre soin de soi, de son corps et de son esprit avec cette méditation guidée de détente profonde.

📺 [https://youtu.be/ICl22l\\_1Om4](https://youtu.be/ICl22l_1Om4)



- Pratiquez des exercices de récupération vocale après une journée intense vocalement, un concert, une répétition (les mêmes que les exercices d'échauffement: **Brrr**, **Humm**)



### Sources:

- Dominique BOUGY - professeure de chant lyrique CRI du SIVOM des Trois Vallées Mondeville
- Marie-Claude DUBBE - [ecolelavoixchantee.com](http://ecolelavoixchantee.com)
- Emmanuelle TRINQUETTE - [chantvoixetcorps.com](http://chantvoixetcorps.com)
- Santé des artistes - [medecine-des-arts.com](http://medecine-des-arts.com)

**Rédactrice: Christelle Saboukoulou-Kifoula - Cheffe de chœur et coach vocal**