

# Les vertus **du chant**

Il chasse le stress, la déprime et stimule les défenses immunitaires

Les cellules cancéreuses n'aiment pas la musique! Au Pays de Galles, des chercheurs ont testé les effets du chant chez des personnes ayant des antécédents de cancer ou s'occupant de quelqu'un touché par cette maladie, ou encore ayant perdu une personne chère d'un cancer. En tout, près de 200 participants, qui avaient tous un jour ou l'autre chanté dans une chorale, ont participé à une séance collective de chant de soixante-dix minutes.

## 2

### LE CHIFFRE

SELON UNE ÉTUDE RÉALISÉE À L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL SUR DES NOURRISSONS DE 6 À 9 MOIS, CHANTER EST DEUX FOIS PLUS EFFICACE QUE PARLER POUR ENDORMIR LES BÉBÉS. MIEUX VAUT, DONC UNE BERCEUSE QU'UNE HISTOIRE...

Pour mesurer l'impact de cette expérience, les chercheurs ont utilisé des échelles spécifiques afin d'évaluer les niveaux de bien-être, d'anxiété ou de dépression des volontaires. Et ils ont employé des critères biologiques liés à la « réponse immunitaire » (taux de cortisol et de cytokines). Résultat : en seulement soixante-dix minutes, le stress diminue, l'humeur s'améliore et la réponse immunitaire augmente.

### SOYEZ COLLECTIF

Le chant a sa part de responsabilité dans l'amélioration de la santé des participants de l'étude galloise. Mais, selon les chercheurs, l'aspect collectif de l'activité contribue sans doute également à ses bienfaits, physiquement et moralement. Faire du sport ensemble, marcher, jouer aux cartes ou à des

jeux de société seraient autant de pratiques ayant une influence positive sur la santé.

### POUR MOINS RONFLER

Une autre étude a montré, il y a quelques années, que de simples exercices de chant pouvaient réduire considérablement les symptômes de l'apnée du sommeil. La pratique régulière de vocalises renforce le tonus des muscles du pharynx... Bien entendu, il faut un peu de patience et chanter régulièrement pendant au moins trois mois, mais le jeu en vaut la chandelle. En effet, le chant réduit considérablement la somnolence diurne (quand on tombe de fatigue dans la journée) et les ronflements. À long terme, on devrait aussi pouvoir mesurer une incidence positive sur la santé cardiovasculaire. ▶

Sophie Lacoste

