

Le chanteur et les médicaments

Conférence du Prof. Dr. Niklaus Tüller donné le 9 juin 1989 à Bienne

Monsieur le Prof. Tüller poursuit une triple carrière: celle du Docteur en Chimie, celle du diplômé en Pharmacie (il travaille dans le domaine de la recherche scientifique et donne des cours à l'Université de Berne, faculté de médecine) et celle du chanteur professionnel. Il pose pour nous la question suivante:

En quoi le chanteur se distingue-t-il de l'homme?

Il est intéressant de lire ce que dit Max Fritsch dans ses premiers journaux intimes (Tagebücher) sur les comédiens. Il est frappant, écrit-il, que les comédiens demandent toujours comment ils ont été et non pas comment était la pièce. Ceci concerne aussi les chanteurs et, en particulier, les artistes lyriques. Le chanteur et son physique ne font qu'un. Toute une série de maladies et d'irritations banales pour l'homme peuvent devenir des perturbations graves pour le chanteur: irritations des voies respiratoires, maladies du tube digestif, un lumbago, des maux de tête, etc.

Le chanteur est mis en garde de ne pas masquer les défaillances techniques et physiques par des produits pharmaceutiques. Actuellement les conseils pharmaceutiques pour les chanteurs font défaut. Les scientifiques se taisent aussi quant aux effets secondaires des contraceptifs sur la voix féminine. Que ne peut-on acheter dans une pharmacie? Rien qu'en Suisse il y a 5000 substances chimiques, à côté de la gamme de produits naturels, que l'on peut tous classer en trois catégories:

- médicaments contre les maux chroniques
- médicaments utilisés comme prophylaxie
- médicaments pris comme *doping*.

Quelques mots sur les effets de ces substances: Depuis les années 1950-1970, seuls les médicaments contrôlés biométriquement, c'est-à-dire les médicaments qui sont testés quant à leur effet sur l'organisme (nerfs, intestins etc.) sont en vente. Et qu'en est-il des effets subjectifs qui jouent un rôle plus grand encore? Savez-vous qu'une personne peut très bien dormir après l'absorption d'un thé noir, alors qu'un café l'éveillerait? (Sachez que l'effet sur l'organisme est le même). Paracelsus dit: C'est la dose qui fait le poison. Prenez l'exemple des tranquillisants et des antidépresseurs qui vous mènent à une sorte de dépendance tout comme la drogue. C'est justement la petite dose de poison prise fréquemment qui interviendra dans votre univers émotionnel, et qui peut modifier votre personnalité entière. Dépourvu de sa grande sensibilité, le chanteur, au seuil du concert, ne jouira plus de toutes ses facultés, il ne vivra plus les moments enivrants de transformer son émotivité en activité artistique. Relevez le déficit que vous cause le trac et la nervosité, et transformez-les en créativité, cela fait du bien à l'instrument qui est la voix, alors qu'un frein mis à votre émotivité la détruit. Faites attention à l'harassement du système nerveux par les antidépresseurs!

Ne combattez pas votre stress. N'utilisez pas les Béta-bloqueurs (excellent médicament contre la haute tension avec effet calmant) pour lutter contre la mobilisation de toutes vos forces lors des concerts et examens.

Un mot concernant les innombrables infections de nez-gorge. C'est le rhume qui est la cause de la plupart des contrats rompus. Nous savons qu'un rhume est opiniâtre et qu'il dure entre 10-15 jours, pendant lesquels la voix reste inutilisable. Que faire? Augmentez votre résistance physique, allez à bicyclette, prenez un bain de sauna; le meilleur moyen de combattre le rhume c'est la prophylaxie; par contre trop de protection est à déconseiller car elle vous affaiblit. La Cortisone n'est à utiliser qu'en cas de graves et dangereuses inflammations car elle fera disparaître vos défenses naturelles.

La meilleure prophylaxie? Chantez beaucoup!

Beaucoup de chanteurs sont allergiques, les uns aux gaz d'échappement, les autres tout simplement à la quantité de

Das APCS Bulletin

Avis officiel de l'Association des Professeurs de Chant de Suisse

Juni 1989

Nr.3

poussière soulevée sur scène ou ailleurs. Que faire si la crise vous surprend? Vous avez besoin d'un médicament qui dégonfle vos muqueuses. Dans ce cas, prenez *l'Octrivine* appliqué parcimonieusement ou quelques gouttes de *Nasivine* et ensuite une crème adoucissante comme le *Bepantene*. Si vous commencez à vous soulager avec des anti-histamiques, vous aurez de la peine à empêcher le dessèchement de la gorge et des muqueuses.

Et si vous êtes pris par une quinte de toux? Sachez qu'un quart de comprimé de *Dicodid* peut arrêter complètement la crise et que le *Bisolvon* mélangé à vos inhalations (de préférence prendre à froid; il y a, à cet effet, des petits appareils en vente) soulagera votre toux sèche. **Pour finir:**

Prenez des médicaments qu'en cas de nécessité. Et si vous avez besoin des antibiotiques, allez jusqu'au bout de la prescription médicale.

Méfiez-vous des gourous-médecins qui ordonneraient une cure d'amaigrissement à base de médicaments qui coupent l'appétit. Et méfiez-vous de savantes combinaisons à base de Cortisone.

Marga Liskutin