

«Golden Girls and Boys» ... «Le vieillissement de la voix»

Intervention de Maria Rondèl, Hollande

Introduction: Musique: Hugo Wolf « ,Kennst Du das Land », Ely Ameling soprano, Rudolf Jansen, piano. Concertgebouw Amsterdam 29.1.1996.

Au fil de l'existence, tous les organes de l'être humain subissent des transformations considérables au niveau de la constitution tissulaire, et le larynx n'échappe pas à cette règle.

Le vieillissement biologique de la voix ne correspond toutefois pas avec l'âge. Il y a bien plus de personnes âgées que de voix âgées.

Le vieillissement se manifeste par les phénomènes suivants:

- 1) diminution du métabolisme
- 2) diminution de la circulation sanguine
- 3) dessèchement tissulaire (sécheresse de la peau: rides, lèvres sèches, etc.)
- 4) ossification progressive du cartilage du larynx depuis le bas vers le haut qui entraîne finalement une perte considérable d'élasticité globale du larynx
- 5) relâchement croissant du tonus musculaire
- 6) diminution de la masse musculaire (y compris des cordes vocales inférieures)
- 7) dégénérescence du tissu des cordes vocales inférieures
- 8) diminution de la capacité vitale (capacité totale de respiration et d'expiration), et par conséquent perte d'endurance du fait de la réduction des réserves d'air...
- 9) modification dans le régime hormonal (ménopause)
- 10) rigidité générale des articulations
- 11) excès de mucus, généralement le matin
- 12) atrophie de la glande muqueuse provoquant un assèchement de la muqueuse des cordes vocales inférieures
- 13) le « bombage » des cordes vocales entraîne une fermeture incomplète de la glotte (orifice glottique)
- 14) reflux (rots, brûlures d'estomac)
- 15) problèmes d'audition
- 16) tenue pas toujours « droite »

Après cette énumération, vous vous sentirez peut-être de moins bonne humeur voire un peu « dépressifs »... mais ce n'est pas mon intention. Au contraire. Comme je l'ai dit, chaque personne est différente et il en existe beaucoup qui semblent « éternellement jeunes ».

Comme notre voix est un véhicule de nos sentiments, il est important de penser de manière positive et de ne pas se lamenter en regrettant le « il était une fois ». Nous devons simplement accepter de vieillir, faute de quoi les transformations physiques, outre d'éventuels problèmes de santé, l'abandon de notre profession et l'isolement, risquent encore de nous causer du stress.

Dès l'âge de 60 ans, la voix va peu à peu montrer des modifications au niveau du timbre et des possibilités vocales. Là encore, il s'agit d'un phénomène très individuel – on trouve des chanteurs qui arrêtent à 50 ans et d'autres qui chantent encore bien à plus de 70 ans. Certes, les centenaires qui chantent encore sur scène sont vraiment une exception. Il faut reconnaître par ailleurs que les hommes âgés (nos « Golden Boys ») n'ont pas autant de problèmes de voix que les femmes, mais la voix parlée devient un peu plus aiguë et il y a parfois un excès de mucosité et des rugosités audibles dans le timbre. La diminution de la masse musculaire entraîne un amincissement des cordes vocales et une fermeture incomplète de la glotte.

Chez les hommes aussi, la capacité vitale diminue et le chant devient plus astreignant.

Le vieillissement s'entend par des signes tels que vibrato ralenti, trémolo, perte de brillance de la voix, portée réduite, et parfois manque de justesse d'intonation.

Une voix peut perdre dans les aigus, une autre s'amincir. On manque de souffle pour chanter une phrase jusqu'au bout.

Le timbre se modifie et il n'est plus possible de chanter longtemps fortissimo, on se fatigue et on s'enroue plus rapidement. Les notes de transition dans la voix féminine s'affaiblissent, le « trou » entre le registre modal et la registration légère s'élargit et l'on sent parfois un peu d'enrouement dans cette zone. La voix féminine chante plus bas dans la zone modale (registre de poitrine) et, pendant l'enseignement, on tend à tout chanter à l'octave inférieure pour présenter les exemples ou (quelle horreur) à chanter avec les élèves. Il y a naturellement des exceptions.

J'aimerais souligner que les problèmes éventuels dans la zone de transition n'ont rien à voir avec la technique du « belten » et que les chanteuses classiques ont parfois plus de problèmes dans ce domaine.

Il convient toutefois de remarquer que certains exercices de « belting », par exemple sur « nie-naa » avec un peu de nasalité nous aident à mieux chanter ces sons critiques.

Vaut-il encore la peine pour nos « Golden girls and boys » d'exercer leur voix ? Je répondrais sans hésiter « Oui »... mais il ne faut pas espérer parvenir à conserver une sonorité éternellement jeune en s'exerçant avec assiduité. Sinon le risque est grand de développer un excès de tension au niveau de la gorge/du larynx et de la respiration, ce qui entraîne une forte dépense d'énergie sans améliorer les résultats.

L'important, c'est d'être détendu, de pouvoir se représenter le son (audition interne avant la production du son), de faire quelques exercices de respiration et d'avoir du plaisir à chanter. Il faut aussi une certaine discipline et accomplir chaque jour des exercices simples (par ex. avant de débiter l'enseignement).

Mais ce n'est pas tout:

Il nous faut avant tout travailler sur notre corps et notre santé. Le mode de vie d'un chanteur influence notablement son état physique et mental et, partant, ses performances vocales!

Commençons par la nourriture...

Tout d'abord, il ne faut pas abuser de viande et de nourritures grasses.

Il est recommandé de consommer des aliments riches en vitamines, on devrait manger tous les jours des fruits juteux (pommes et oranges).

Pas d'excès de poids, se mettre à la diète de temps en temps!

Le lait, le fromage et le chocolat favorisent la production de mucosités. Comme vous le savez, se racler la gorge et trop toussoter par exemple le matin est très mauvais pour les cordes vocales.

Notons du reste que la production de mucosités est extrêmement importante pour le nettoyage des bronches (élimination de poussières, moisissures et bactéries).

C'est pourquoi les médecins nous disent qu'il ne faut pas vouloir combattre les mucosités car elles ont un effet favorable, mais pour nous chanteurs et enseignants, il est gênant d'avoir subitement un chat dans la gorge en parlant ou en chantant.

Boire beaucoup d'eau et consommer l'alcool avec modération. On dit que deux verres par jour seraient bénéfiques pour la santé, mais les effets varient beaucoup d'une personne à l'autre, tout comme l'influence de l'alcool sur la production de mucosités.

La limonade et les tisanes auraient apparemment des vertus, en particulier pour fluidifier les mucosités gênantes.

Fumer avec modération est une question de tolérance personnelle. Certaines gorges sensibles peuvent déjà souffrir de la « fumée passive » dans une salle enfumée.

En tous les cas, chaque personne qui fait un usage professionnel de sa voix devrait s'abstenir de fumer plusieurs heures avant une prestation d'une certaine importance, et cela est particulièrement vrai pour les chanteurs.

Les changements hormonaux peuvent avoir des effets très divers sur la voix.

Cela débute avec la mue chez les garçons. Les menstruations chez les jeunes filles et les femmes provoquent un petit œdème et une rougeur au niveau des cordes vocales pendant ou avant les règles. La voix est parfois un peu « rauque », manque de brillance et détonne un peu. Un léger gonflement des cordes vocales, c'est à dire la formation d'un léger œdème, s'observe également durant la grossesse. Ce qui n'empêche pas les chanteuses de chanter jusqu'au 7ème, voire 8ème mois, jusqu'à ce qu'elles rencontrent des problèmes de respiration, de fonctionnement du diaphragme et d'appui du souffle qui leur posent des difficultés.

La ménopause est souvent pour la voix aussi une période de crise qu'il est difficile de surmonter et qui peut parfois entraîner la fin d'une carrière de chant.

Il existe aujourd'hui des traitements médicamenteux (p. ex. pour augmenter le taux d'œstrogène) et par injections avec des substances comme le téflon, le collagène et la botuline (botox). Ceux-ci doivent évidemment être discutés avec le médecin de famille et l'ORL.

Certaines chanteuses m'ont dit qu'elles n'avaient plus rencontré de problème de voix après la ménopause. Cela dépend naturellement aussi de la maîtrise de la technique de chant et de l'état de santé.

Les comprimés d'antacide permettent de lutter contre les reflux.

Une cure d'antibiotique a eu de meilleurs résultats chez un collègue (le chanteur et professeur de chant irlandais Paul Deegan).

Les capsules Membrasin Omega 7 (homéopathique) ont des effets favorables en cas de sècheresse des muqueuses.

Le travail sur le corps... fitness, le mot-clé de la santé.

On peut commencer la journée par des mouvements (aux Pays-Bas, il existe un programme TV très populaire qui, outre les exercices de mobilité, s'achève par des exercices de respiration.)

L'amélioration des capacités vitales (de l'ensemble de l'appareil respiratoire) favorise l'endurance, et il est plus facile de monter et de descendre les escaliers...

Pour faire les exercices de respiration, il faut être très détendu, et oublier si possible toutes les tensions inutiles. Autrement dit : respirer et expirer fluidement.

Les promenades à pied et les tours à vélo en plein air sont vivement recommandés, et en cas de mauvais temps on peut s'entraîner tous les jours avec le home-trainer et le power plate.

La natation et le sauna, de temps en temps un bain turc sont aussi bénéfiques. Cependant, en raison de l'amollissement de la peau et des muqueuses de l'appareil respiratoire supérieur provoqué par l'air chaud et humide, il est recommandé d'attendre plusieurs heures avant de chanter ou de parler de façon intensive.

Les massages de l'ensemble du corps et parfois plus particulièrement des épaules permettent de lutter contre les signes de fatigue et les tensions musculaires locales, par exemple au niveau du cou et de la nuque.

Il est aussi très important de se ménager des pauses pour récupérer et d'avoir suffisamment de sommeil.

C'est tout pour la théorie, à présent mettons-nous au travail. Puis-je vous demander - Golden Girls and Boys, de vous lever.

Atelier:

Respiration (par le nez) position / détente / yoga

Warming up (technique de chant) fredonner/représentation du son

Parler / diction / belting / volumes / microphone

Egaliser / propreté / travail sur les voyelles (nie/naa) (jie-jee-joe) je- ee-aa-oo oe-o-aa ee - je coordination

Bibliographie (sources d'informations).

Abitbol J: Odyssey of the voice, Plural Publishing Company, Diego 2006

Arold Ralf: Stimmveränderungen im Alter, Röhrig Universitätsverlag 1998

Damsté, Prof. dr.: Stemstoornissen, Samson stafleu, 1989

Van Gelder, Dr. L.: Hormonale stemstoornissen, logopedie/foniatrie 1974

Habermann, G.: Stimme und Sprache, Thieme Verlag Stuttgart 1986

Harries, M.: consultant Voice surgeon, Birmingham congress Aotos 2007

Kersing, Dr. W.: Het ouder wordende stemapparaat, symposium Nijmegen 2004

Kooijman, P.C.G.: De ouder wordende stem in het spreekberoep Nijmegen 2004

Reinders, Ank: Atlas der Gesangskunst, Bärenreiter, 1993

Seidner W, / Wendler, J.: Die Sangerstimme, Henschel Verlag, Berlin 1982

Wellens / Van Opstal: Stress en de involuerende stem, Nijmegen 2004