

Je chante comme un pinson ça stimule le cerveau

Ces passereaux granivores réjouissent nos oreilles lorsqu'ils s'égosillent au printemps. Louise Vertigo*, professeure de chant, explique cette joie communicative du chant par « une circulation d'énergie interne ». Mais pourquoi chanter nous euphorise-t-il ? « La voix est posée sur le souffle, alors chanter masse le diaphragme, fait circuler l'énergie, nous permet aussi d'exprimer des émotions non verbales et de réduire le stress. » Selon elle, tout le monde est capable de chanter juste. « Le chant est aussi un sport puisqu'il fait travailler tous les muscles, notamment ceux du visage, et contribue à préserver la jeunesse des traits », ajoute-t-elle. Emmanuel Bigand, professeur de psychologie cognitive, titulaire de la chaire « Musique, cognition, cerveau » à l'université de Bourgogne, vient de publier *Les bienfaits de la musique sur le cerveau* (éd. Belin). Il y explique qu'elle est ca-

pable de modifier la biochimie du cerveau, qu'elle est « un vecteur de plasticité cérébrale », surtout pour ceux qui jouent d'un instrument ou chantent, mais aussi pour ceux qui ne font qu'écouter. Le service de néonatalogie du CHU Dijon-Bourgogne y a d'ailleurs recours pour stimuler les prématurés.

LES ATOUTS Chanter masse le diaphragme, ce muscle essentiel de la respiration, diminue le stress et rend heureux !

* louisevertigo.com.