

# Saint-Louis : un chœur en forme pour Noël

Tous les jeudis soir, les 50 choristes du chœur Saint-Louis de Villemomble se retrouvent pour leur répétition. Un moment de travail et de détente qui va bien au-delà de la seule pratique du chant, dont les bienfaits physiques et psychologiques sont « miraculeux ».

Le chant est un sport qui sollicite l'ensemble des muscles du corps, leur apportant souplesse et disponibilité, pour être tonique. Sa pratique régulière agit comme un antidépresseur. En effet, les exercices de respirations rythmées et abdominales renforcent l'oxygénation, donc la détente, et rééquilibrent les mélanges gazeux dans les poumons. Alain Cazade se souvient de parents qui ont inscrit leur petit garçon (sur les conseils de leur médecin) suite à une ablation d'un poumon. L'amélioration

des capacités respiratoire grâce au travail d'inspiration et expiration maîtrisées du petit chanteur lui a permis de compenser cette perte. Le travail sur la position du buste et du corps apporte un relâchement au niveau des épaules, aide à rectifier la position de la colonne vertébrale, rehaussant le sommet du crâne, ce qui aide au soulagement des maux de dos. Les exercices de mise en voix, d'étirement et de réveil des terminaisons tendineuses reliant les muscles au système osseux procurent un massage vibratoire proche de la plénitude nécessaire à la méditation. En favorisant la sollicitation du cerveau droit, la pratique du chant effleure aussi le domaine des neurosciences. Ses bénéfices sur la concentration et la mémoire permettent de lutter contre les dysfonctionnements



psychologiques de personnes âgées ou handicapées. Différentes études avancent qu'en musicothérapie, les sons et les rythmes deviennent des instruments pour augmenter sa créativité, reprendre contact avec soi et traiter divers problèmes de santé. Et, dans une chorale, ce travail se fait les uns avec les autres dans le partage et l'écoute de chacun. Le plaisir qui découle de cette pratique d'une passion commune et la légère euphorie qui l'accompagne sont communicatifs. Le sourire des choristes déteint sur

le public qui respire à l'unisson avec le chœur. Finalement assister à un concert se révèle également bon pour le cœur.

**Odile B**

## Sérénades de Noël :

Dimanche 10 décembre à 15 h 30 à Saint Louis  
1<sup>ère</sup> partie Gloria de Pergolèse et Magnificat de Durante / Pergolèse  
2<sup>e</sup> partie : chants de Noël traditionnels et populaires du monde  
Samedi 16 décembre à la résidence des Cèdres  
Dimanche 17 décembre sur le parvis du Château de Villemomble à 16 h