

Aigle et Vevey

Respirer, c'est la vie. Chanter, c'est la joie de vivre. Certains problèmes de santé peuvent affecter ces deux fonctions. La chorale Bol d'Air participe à la restauration du souffle en s'adressant à des personnes touchées par des maladies neurologiques, mais aussi à leurs proches.

Magaly Mavilia
redaction@riviera-chablais.ch

Un « bol d'air » en chanson pour promouvoir la santé



M. Mavilia

Au premier plan, Martine Grandjean accompagne les choristes au piano. Tout à gauche, Florence Müller, chef de chœur et Selma Karadza, logopédiste (en blanc), co-fondatrices de la chorale Bol d'Air.

un bol d'air pour améliorer sa capacité respiratoire et cognitive affectée par la maladie de Parkinson.

Basée sur une méthode recon nue, cette chorale Bol d'Air met en pratique les principes de la coordination respiratoire MDH en proposant un travail sur le souffle et la voix à travers des exercices simples et ludiques. Elle soutient ainsi non seulement les capacités respiratoires et la qualité de la voix parlée, mais aussi le langage et, par conséquent, le lien social

qui peuvent être affectés par un problème de santé.

«Il existe des chorales similaires à Sierre et à Neuchâtel, mais rien dans le Chablais», ont constaté la chef de chœur Florence Müller et la logopédiste Selma Karadza. Elles ont donc pallié ce manque en lançant leur projet à Aigle.

Oublier la maladie un instant

«De nombreux professionnels de la santé gravitent autour de ces personnes atteintes de la maladie

de Parkinson. Nous souhaitons leur offrir, tout comme à leurs proches, un <bol d'air>, à savoir un espace où leur maladie ne serait pas au centre du sujet, où elles seraient portées par la musique», relèvent les co-fondatrices.

C'est le cas de Flavio présent à cette répétition. Si la maladie de Parkinson lui donne bien du mal quand il s'agit de parler, chanter lui est beaucoup plus facile. Et c'est sur ce mode qu'il communique avec sa sœur au téléphone. Sans problème de santé

particulier, son épouse l'accompagne pour se détendre.

Plutôt réticent au départ, Luc se demandait bien ce qu'il allait faire dans une chorale. Chanter, ça n'était pas vraiment «son truc». Après un bol d'air en chanson, il a réalisé qu'il n'avait pas pensé une seule seconde à sa maladie. La coordination MDH génère donc de multiples bénéfices sur la santé physique et mentale. Une meilleure oxygénation calme le système nerveux et favorise le sommeil, entre autres. Convaincues de l'aide qu'elles peuvent apporter avec leur chorale, Florence Müller et Selma Karadza ouvriront prochainement une antenne à Vevey.

Plus d'infos:

[www.parkinson.ch/
veranstaltungen/
bewegung-und-sport/
chorale-bol-dair-nouveau](http://www.parkinson.ch/veranstaltungen/bewegung-und-sport/chorale-bol-dair-nouveau)

À Aigle, av. des Glariers 4A: les lundis 11 et 25 mars, puis toutes les deux semaines. De 16h à 17h30. À Vevey, centre de jour du Panorama: les lundis 18 mars, 15 et 19 avril. Possibilité de participer à une répétition sans engagement. sk.logopedie@protonmail.ch ou au 079 487 22 63.



Scannez pour ouvrir le lien