

Votre santé

LA RUBRIQUE DE PATRICK ROGER
Cor anglais solo de l'Orchestre de l'Opéra national de Lyon,
sophrologue et coach de musiciens.



L'alimentation, source de bien-être sur scène

Se nourrir et s'hydrater convenablement limitent de manière considérable les risques de tendinites, de stress et de trac. Le bien-être sur scène passe par là.

Un musicien est venu me voir pour des problèmes de tendinites récurrents. Il travaillait sans excès particulier et régulièrement, mais se nourrissait exclusivement de viande et de céréales. Conséquences : l'acidité produite par la digestion de ces aliments renforçait l'acidité provoquée par son travail musculaire et le stress. Ce cumul d'acidité a fini par enflammer ses tendons et ses ligaments.

Manger équilibré

Une alimentation équilibrée doit nous permettre de gérer au mieux notre équilibre acido-basique⁽¹⁾. Les aliments qui produisent des acides comme la viande, les céréales, les produits sucrés, les produits laitiers, le café, le thé, l'alcool... doivent être associés à des aliments qui produisent des bases, notamment les légumes frais (sauf les artichauts, les asperges, les choux de Bruxelles, l'oseille et la rhubarbe...), les salades et les fruits mûrs.

Ces aliments sont à prendre en quantité suffisante afin de rétablir l'équilibre. Pensez à consommer également des

huiles végétales de première pression à froid (huile d'olive en particulier), évitez de manger tard le soir et faites éventuellement, avant un concert ou une répétition soutenue, un dîner sans protéines animales (viande ou charcuterie). L'équilibre alimentaire va ainsi compenser l'acidité de notre organisme, limiter les risques de tendinites et apporter un bien-être corporel chassant le stress et minimisant le mauvais trac possible.

Boire régulièrement

Une bonne hydratation est nécessaire pour irriguer les tissus musculaires et évacuer, via les reins, les toxines produites par l'effort musculaire. L'eau participe à toutes les réactions chimiques du corps humain. Boire

permet notamment d'éviter le risque de trous de mémoire, les sensations de lourdeur des bras et de bouche sèche. Par ailleurs, l'eau évaporée sous forme de sueur doit être compensée afin d'éviter le risque de déshydratation. De même pour la salive dispersée dans les instruments à vent. Notre corps a besoin d'environ deux litres et demi d'eau par jour, un litre étant apporté par l'alimentation et un litre et demi par les boissons. Pour le musicien, comme pour le sportif, il est donc nécessaire de boire avant, pendant et après le concert, même si le sentiment de soif ne se fait pas immédiatement ressentir. ● P. R.

(1) *Gérer votre équilibre acido-basique*, de Christopher Vasey, Éditions Jouvence 2007

De l'eau pure, à température ambiante

Seule l'eau pure est capable de venir réhydrater rapidement notre organisme. Dès que l'eau est mélangée à un autre ingrédient (sucre, café, thé, jus de fruits, alcool), l'estomac doit faire le tri des molécules, ce qui prend du temps. De même, pour ne pas attendre trop long-

temps l'effet hydratant de l'eau et pour éviter d'utiliser son énergie à la réchauffer ou à la refroidir, il est conseillé de boire de l'eau pure à température ambiante, voir à 37° (température du corps). Elle est alors directement absorbée par l'organisme.