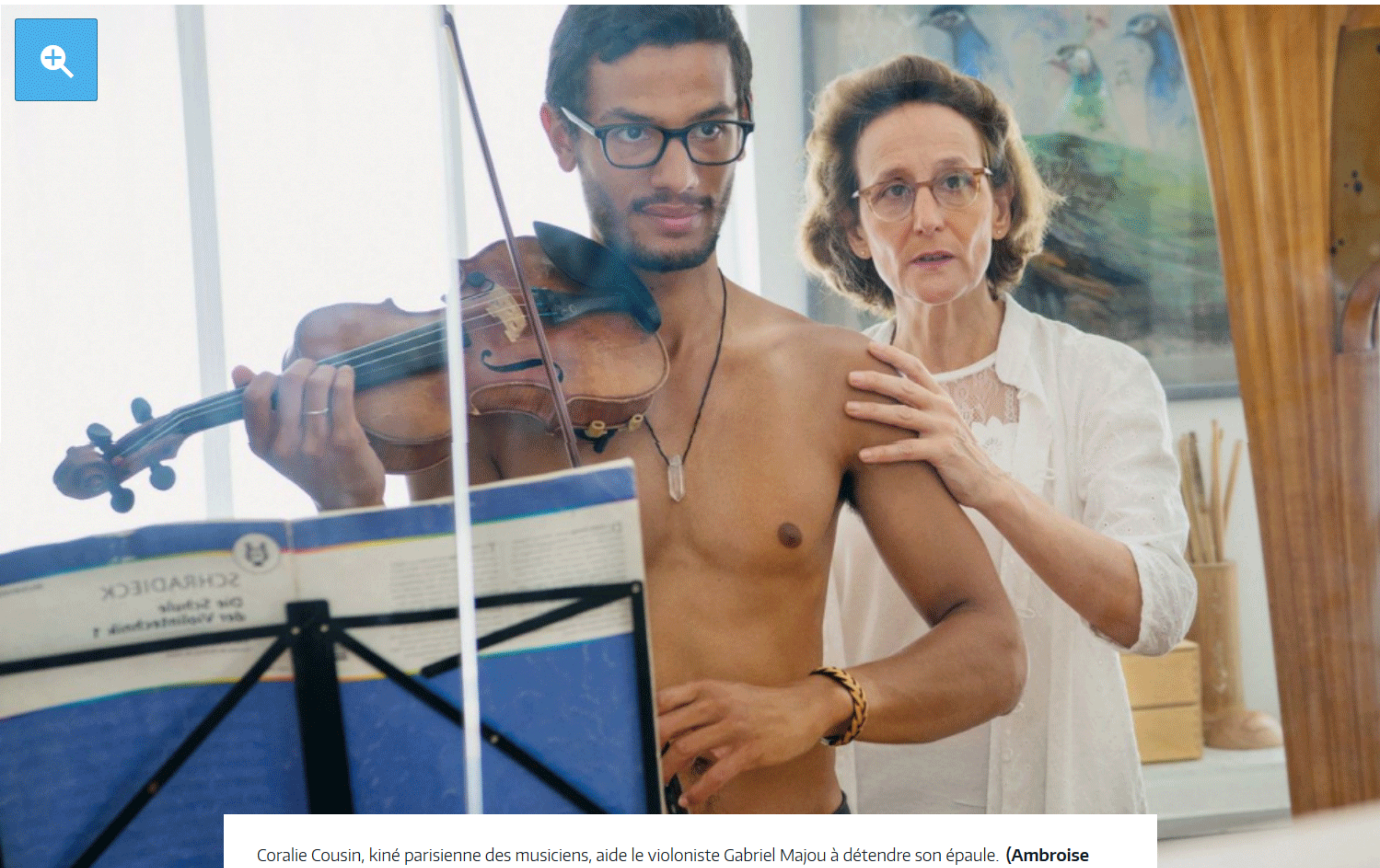


Des médecins aux petits soins des musiciens

🏠 > Le Parisien > Magazine > Grand angle | Isabelle Calabre | 27 juillet 2017, 17h09 | MAJ : 28 juillet 2017, 11h00 | [f](#) [t](#) [o](#)



Coralie Cousin, kiné parisienne des musiciens, aide le violoniste Gabriel Majou à détendre son épaule. (Ambroise Tezenas pour Le Parisien Magazine)

LE PARISIEN MAGAZINE. Ils soignent les virtuoses comme des sportifs de haut niveau. Rencontre avec ces médecins et kinésithérapeutes qui connaissent la musique.

Lorsqu'on les applaudit en fin de concert, c'est à peine s'ils ont l'air fatigués. Ils semblent avoir « tout donné » émotionnellement, mais bien peu physiquement. Erreur ! La pratique musicale intensive soumet les corps à très rude épreuve. Loin de l'image intello-sédentaire qui leur est accolée, les musiciens sont comparables à des sportifs de haut niveau, qui répètent des gestes extrêmement rapides dans un climat de forte tension. « Celui qui souffre le plus pendant un concert est le chef d'orchestre », affirme Coralie Cousin, fondatrice de l'association Musique en forme, et physiothérapeute. Dans son cabinet parisien, violonistes, trompettistes ou chanteuses lyriques viennent soulager leurs troubles musculo-squelettiques. Au programme, des massages, des échauffements, des étirements et, surtout, l'apprentissage de la détente. Chacun vient avec son instrument, car la séance d'une heure commence par l'observation attentive du patient « en situation ».

Tendinites, inflammations...

Née il y a une trentaine d'années grâce au chirurgien de la main Raoul Tubiana et au kinésithérapeute Philippe Chamagne, la rééducation des musiciens est longtemps restée taboue, en premier lieu pour les artistes. La moindre douleur était associée, à tort, à une technique défaillante et jugée responsable d'un « mauvais son ». Or les tendinites, les inflammations et les affections musculaires, sont d'abord dues au métier lui-même, avec son lot de déséquilibres et de stress. « Le taux de maladies liées au métier de musicien frôle même les 70 %, estime le Dr André-François Arcier, fondateur de l'association Médecine des arts à Montauban (Tarn-et-Garonne). C'est bien plus que celui des ouvriers à la chaîne d'une usine Volvo, selon une étude suédoise ! » Mais les troubles ne sont toujours pas reconnus comme maladies professionnelles.

Une clinique spécialisée

Peu à peu, les structures musicales se mobilisent. L'Orchestre de Paris, qui était cet été à l'affiche du Festival international d'art lyrique d'Aix-en-Provence avec *Carmen*, a mis en place des séances de kiné hebdomadaires. Le Festival de musique des Arcs, qui a débuté le 16 juillet en Savoie, s'adjoint les services de la kiné Marie-Christine Mathieu, consultante à l'Orchestre national de Lyon. Quant à la Folle journée de Nantes, avec ses 250 concerts en cinq jours, elle offre aux artistes les soins de l'ostéopathe Pierre Molto. Même les rockeurs s'y mettent. Aux Eurockéennes de Belfort, début juillet, le kiné du sport Eric Dufour a prodigué ses massages relaxants aux batteurs, guitaristes et chanteurs. Iggy Pop ou Booba sont-ils passés entre ses mains expertes ? Une chose est sûre : « Ils sont ultra-sollicités nerveusement et physiquement sur scène », explique le thérapeute.

Pour les cas les plus graves reste la Clinique du musicien, à Paris. Son équipe de spécialistes, comme la kiné Isabelle Champion, maîtrise aussi bien les techniques instrumentales que les pathologies. « Quand on corrige le geste, la douleur part en jouant, assure-t-elle. Et la performance musicale s'accroît ! » Apprendre à écouter son corps permet non seulement de souffrir moins, mais aussi de développer son jeu. Tous les thérapeutes insistent sur l'urgence d'instaurer, dès la formation en conservatoire, des accompagnements personnalisés. Ils attendent aussi que soit pris en compte le caractère particulier de leur discipline médicale – dans leurs consultations, si la part de manipulation ou de massage est remboursée par la Sécurité sociale, ce n'est pas le cas de la demi-heure « en situation ». Mais au fait, pourquoi le chef d'orchestre ? Parce qu'avec ses bras tendus, sa main légère et son buste droit, il soumet ses épaules à une incroyable tension. Mais chut ! Pour celui qui doit « commander », la souffrance, synonyme de faiblesse, demeure le dernier des tabous.

« Il faut connaître sa capacité de résistance »

David Bismuth, pianiste

Vous avez modifié votre technique avant même de commencer votre carrière. Pourquoi ?

Même si tout allait bien, je sentais que la répétition régulière des mouvements pouvait solliciter de façon excessive les tendons et les bras. Durant mes études au Conservatoire, le sujet était peu abordé, mais j'ai eu la chance de poursuivre ma formation avec une pédagogue spécialisée, Monique Deschaussées, à Paris. Elle m'a aidé à relâcher les tensions physiques et à éviter complètement les blocages.

Que vous a-t-elle appris ?

A travailler différemment. Certains répertoires particulièrement virtuoses, Prokofiev par exemple, nécessitent un jeu en force qui met le corps à l'épreuve. Il faut alors savoir prendre du recul tout en interprétant la musique, afin d'analyser sa posture et de rester détendu.

En quoi est-ce si important ?

Pour faire sonner un instrument, on engage le corps tout entier, pas seulement la main ou le poignet. En outre, la vie de soliste implique un rythme soutenu de voyages et de concerts : la fatigue s'accumule. C'est pourquoi il faut bien connaître son propre fonctionnement, sa capacité de résistance, et veiller à prendre soin de soi.