

Chanter de la musique chorale après avoir été infecté par le Sars-CoV-2



Eugenia Chávez Calderón, médecin, Mexique

Directeur du Centre de Phoniatrie et d'Audiologie à Mexico

Le coronavirus SARS-CoV-2 a été découvert pour la première fois chez l'homme en décembre 2019 et provoque la maladie de la COVID-19. Dans la mesure où les symptômes ont des effets sur la respiration ainsi que sur l'état général, chanter après la guérison d'une infection à la COVID peut constituer un défi. Vous trouverez ici quelques conseils pour que votre voix revienne à la normale.

Complications et séquelles. Que faire ?

Syndrome post-COVID: Quels sont les effets de la Covid-19 sur le corps humain, et comment continuer à chanter par la suite?

Séquelles du système respiratoire

1. Pathologies olfactives (anosmie [perte de l'odorat], dysosmie [troubles de l'odorat]). Cette fonction est importante pour le contrôle et le goût des aliments. Si notre apport alimentaire n'est pas bon en termes de qualité et de quantité, les nutriments ne seront pas suffisants pour une bonne santé et un système immunitaire robuste.
2. Problèmes de goût. Rééducation du système gustatif et olfactif avec différentes odeurs et saveurs telles que acides (orange, mandarine ou citron), sucrées et salées,

pendant 10 minutes, 3 à 5 fois par jour.

3. Les exercices cardiovasculaires physiques améliorent l'inspiration nasale. Améliorez l'humidité nasale avec de l'eau chaude et en appliquant de la vaseline à l'entrée des narines.
4. Sécheresse du pharynx avec mal de gorge. Faites des gargarismes à base de bicarbonate. La sécheresse du pharynx et du larynx est préjudiciable au chant. Utilisez un nébuliseur avec de l'eau tiède.
5. Une toux sèche qui enflamme les cordes vocales. L'hydratation est importante pour éviter les hémorragies, les polypes ou les kystes. Utilisez un nébuliseur avec un médicament spécifique pour la toux. Un examen du larynx avec des procédures stroboscopiques et endoscopiques, principalement avec des endoscopes rigides par la bouche, peut être bénéfique.
6. Pathologies de la voix: manque d'agilité (curable par des glissandi de notes aiguës vers les notes graves), difficulté à nuancer (pianissimo, fortissimo et crescendo-diminuendo), dysphonie. Nous pouvons souffrir de pathologies de la voix et des muqueuses qui nous amènent à nous racler la gorge et à produire une inflammation des cordes vocales. Le repos de la voix, le traitement médicamenteux et la prévention du reflux sont nécessaires.
7. Si vous éprouvez des difficultés à avaler, la rééducation doit commencer sans délai. Un examen doit être effectué, si possible, avec équipement endoscope flexible.
8. Les difficultés respiratoires (dyspnée à différents niveaux) doivent être évaluées par une tomographie des poumons et, si possible, une spirométrie accompagnée d'un traitement médical (anti-inflammatoires, bronchodilatateurs) ainsi qu'une rééducation respiratoire dirigée vers le support vocal.

Systeme digestif

1. Le système digestif peut avoir un microbiote endommagé et provoquer de la diarrhée. Un traitement médical avec des probiotiques est conseillé.
2. La gastrite et la colite peuvent provoquer des maux d'estomac, des douleurs intestinales et une distension abdominale ainsi que des modifications des selles. Un traitement médical avec des médicaments antispasmodiques et des antiacides est conseillé.
3. Hygiène alimentaire: quantité en fonction des besoins de chacun, et qualité; protéines, glucides ainsi que lipides dans des proportions correctes. Analyse de l'apport personnel en vitamines et minéraux. Le reflux nécessite d'adopter une position avec la tête en hauteur, 10 cm. Évitez les aliments gras surtout le soir et ne mangez pas dans les trois heures précédant le coucher.

Cardiovasculaire

1. Douleur thoracique
2. Anomalies cardiaques, palpitations
3. Capacité réduite pendant les sports ou autres activités demandant un effort

Symptômes généraux

1. Maux de tête
2. Douleurs musculaires aux épaules et au dos, douleurs articulaires
3. Faiblesse musculaire
4. Fatigue

Système nerveux

1. Fragilité émotionnelle et anxiété
2. Manque de concentration
3. Irritabilité
4. Dépression
5. Altérations du sommeil, insomnie, léthargie

Pathologies systémiques et métaboliques

1. Chute de cheveux
2. Insuffisance rénale
3. Syndrome de fatigue chronique
4. Syndrome de stress post-traumatique
5. Encéphalomyélite myalgique

Processus pour reprendre le chant après la CoVid19

1. Exercices respiratoires 10 minutes en utilisant également un spiromètre
2. Exercices de fredonnement sans effort le plus longtemps possible
3. Exercices de résonance avec / Ñ / (gni) comme dans campagne
4. Exercices à bouche semi-ouverte
5. Processus dynamiques pour coordonner les mouvements du corps avec des exercices vocaux

Suivi et hygiène des patients Covid 19

1. Lecture de l'oxymètre (idéalement entre 90 et 99 de saturation en oxygène)
2. Prise de température
3. Écrivez tous les symptômes et effectuez un suivi avec les médecins
4. Analysez vos activités régulières et vos fonctions corporelles
5. Prendre des mesures préventives contre le coronavirus
 - Lavage et désinfection des mains
 - Éternuez et toussiez dans le pli du coude
 - Évitez de vous toucher le visage, les cheveux et la tête
 - Utilisez un masque, des lunettes, une protection des cheveux, une protection du visage dans les espaces clos

Activités de chant

1. Échauffez-vous et étirez-vous avant et après les

- répétitions ou les représentations
2. Évitez d'entrer en contact avec des patients atteints de maladies respiratoires
 3. Changez de vêtements et de chaussures au retour du travail ou d'autres activités effectuées à l'extérieur du domicile
 4. Si possible, évitez de chanter dans des espaces clos et maintenez une distance entre les chanteurs de 3 mètres avec ventilation et purification de l'air

Etat de santé général

1. Avoir une alimentation saine
2. Éviter les irritants tels que les aliments épicés, les acidifiants tels que les oranges, le café, le thé noir, la camomille, les boissons telles que le Coca-Cola, le chocolat
3. Dormir suffisamment et à heures fixes
4. Améliorer son système immunitaire : toutes les substances doivent être approuvées par votre médecin généraliste
5. Il est recommandé de prendre un apport suffisant en vitamines A, C1, D, E ainsi qu'en zinc

Les chanteurs qui ont contracté la COVID-19 doivent subir un examen de suivi en laboratoire et une tomographie des poumons pour vérifier qu'aucun dommage n'est présent et que le système vocal peut être utilisé. On sait que ce virus peut causer des dommages (temporaires) au larynx, provoquant des problèmes de déglutition et de production vocale.



Eugenia Chávez Calderón, médecin

- **Directeur: Centro de Foniatría y Audiología. Mexico**

depuis 1989.

- Collegium Medicorum Teatri. Elu présidente en mai 2018.
- Médecin spécialiste (phoniatre et audiologie)
- Etudes de médecine à l'Université de Mexico
- Doctorat en phoniatre, Hôpital de Vienne, Université de Vienne, Autriche (Phoniatre chez les artistes) 1980-1982.
- Échanges (invitation du gouvernement) Charité Hospital, Université Alexander von Humboldt, Berlin, Allemagne (stage de chirurgie et voix des chanteurs), 1987.
- Membre de comités: WVConsortium depuis 2006.
- Organisateur et invité du Congrès international Collegium Medicorum Theatri "Experts et voix d'artistes", mars 2009, Mexique.
- Coordinatrice nationale pour la journée mondial de la voix depuis 2000. Coordinatrice nationale de l'Union européenne des phoniatres depuis 2013. Membre actif de sociétés nationales et internationales.
- Conférences, cours et ateliers dans différentes villes : Mexique, États Unis, Canada, Brésil, Venezuela, Argentine, Égypte, Chine, Corée, Inde, Turquie, Italie, Allemagne, Autriche, Tchéquie, France, Espagne, Portugal, Pays Bas, Belgique.
- Enseignant lors de cours et d'ateliers pour des pédiatres, oto-rhino-laryngologistes, phoniatres, audiologues, enseignants de chants et de théâtre, professionnels de la voix.
- Activités cliniques, chirurgicales et de revalidation. Avancées dans des techniques de revalidation pour les métiers qui utilisent la voix à titre professionnel. Programmes éducatifs à distance pour les métiers à risque qui utilisent la voix à titre professionnel.
- Ateliers en chirurgie endoscopique indirecte pour les voix d'artistes.
- Recherche internationale sur la pollution de l'air et les effets de l'environnement sur la voix.
- Projets de recherche sur les pathologies de la voix chez

les artistes.

- Consultant personnel pour des programmes spécifiques liés à l'utilisation de la voix.
- Publications sur les allergies respiratoires et alimentaires, la pollution environnementale, la chirurgie indirecte pour les chanteurs. Soins de la voix. Pathologies de la voix chez les chanteurs.

Centro de Foniatría y Audiología Minerva 104-501 Col. Florida
01030 México, Mexique Tel. 52- 55 5663 2073 mob. 52-155 54 00
2770 eugeniachavez@hotmail.com, www.centrodefoniatria.com
Twitter:@dradelavoz Facebook: drarosaeugeniachavez,
centrodefoniatria, worldvoicedaymexico,
diamundialdelavozmexico, eugeniachavez: eugeniachavez

*Traduit de l'anglais par Barbara PISSANE (France), relu par
Jean PAYON (Belgique)*