

La Page du Régime

Je me propose de développer ici, plus tard, les influences d'une alimentation physiologique sur les instrumentistes de tous genres et sur les compositeurs eux-mêmes.

Pour aujourd'hui je parlerai du chant :

Je me garderai bien de discuter les questions d'émissions vocales car je tiens essentiellement à ne pas m'aliéner la bonne grâce de nombreuses et aimables lectrices du *Guide*. J'ai été comme elles, longtemps persuadé que le meilleur professeur de chant qui existait au monde était le mien. Le malheur a voulu que je change sept fois de maître. Je ne veux tirer aucune conclusion de cette situation particulièrement épouvantable pour un chanteur qui a encore des illusions. Ce que je vais dire a seulement pour but d'adoucir, dans la possibilité humaine la plus large, les effets de situations similaires à celle que j'ai vécue. Si j'y réussis je serai satisfait et seront aussi satisfaits, je l'espère, tous les professeurs de chant qui rencontrent, si souvent, en dehors des difficultés très réelles de l'Enseignement de leur art, des obstacles qu'ils ne soupçonnent pas et qui sont, pour la plupart, consécutifs à une alimentation défectueuse de l'élève.

J'entends par alimentation défectueuse, pour un chanteur, l'absorption d'aliments qui sont connus notoirement pour provoquer la formation de toxines diverses et de poisons redoutables.

Nous n'avons plus que très rarement, maintenant des voix aussi remarquables par leur robustesse et leur timbre que celles que j'ai entendues dans ma jeunesse. Pour n'en citer que quelques-unes, j'ai assisté aux débuts d'Ecalaïs, de Noté côté hommes, et des Rose Caron, Sybil Sanderson, Siegried Arnoldson, coté femmes, et de bien d'autres !

Quelle est la cause presque unique, profonde et, hélas, naturelle à cet état de choses ? C'est que sur cent chanteurs, femmes ou hommes, l'entérite hé-

réditaire est déchainée parmi au moins 80. Or, l'entérite, je l'ai démontré le premier est, comme toutes les autres maladies, causée par des infections alimentaires accumulées pendant de nombreuses années et plusieurs générations.

La caractéristique d'une infection alimentaire de la région lombaire est d'atteindre facheusement tout le mécanisme respiratoire. L'innervation ne se fait plus. Le souffle est court et saccadé. Le terrible asthme fait son apparition avec les migraines et si par malheur quelques adhérences intestinales se sont produites, ou que le foie a été atteint par ces poisons alimentaires, plus rien ne va !

Le réveil est nauséux, la bouche est amère ; il faut faire une heure d'exercices pour attraper son timbre quand il veut bien venir.

L'aptitude aux coryzas, aux enrouements, à l'échauffement des cordes vocales, (qui tient aussi souvent à une mauvaise émission), les granulations intempestives, sont le fait de poisons alimentaires déchainés dans tout l'organisme.

On comprendra que je ne puis pas développer ici le mécanisme profond qui cause tous ces ravages. J'ai écrit deux livres, très répandus déjà, qui instruiront mes lecteurs de ces mécanismes infectieux et de leurs causes. Quand on saura que, malgré mes 65 ans, je suis toujours, au saut du lit, maître de mon timbre au point de faire un *si* bémol aigu ou une note de basse profonde sans aucune préparation vocale, on comprendra que ce n'est pas par une grâce d'état mais par une longue succession d'observations et d'adaptations à ce que je considère comme l'alimentation biologique humaine.

(A suivre)

Professeur MONO.

En vente chez le signataire 24, rue de Constantinople, Paris (8^e), ses deux livres : Discours d'un Empirique sur l'Alimentation ; Santé et Guérison par les Aliments, les 2 franco 42 fr. Ch. postal 419.08. Sommaires des 2 livres envoyés gratuitement.