

La Page du Régime

Une belle émission vocale, la tenue du souffle, toute question de mécanisme mise à part, est le fait d'organes physiologiquement sains. Or, je soutiens et démontrerais très facilement que n'est pas sain le chanteur qui s'adonne à une alimentation trop riche en éléments animaux et qui néglige la partie végétale et électrolytique de l'alimentation.

Suivant la composition du repas qu'aura fait le chanteur avant sa séance ou sa représentation, la voix sera dotée de plus ou moins de ses moyens.

Les cordes vocales ne réagiront pas de la même manière à l'absorption de pêches, de citron, de concombres, d'épinards, d'oseille, de bonnes poires juteuses et sucrées, etc, etc... Qui sait que la betterave rouge crue, machée en petite quantité, prédispose bien la voix. Qui sait que le concombre par son tannin paralyse pendant au moins trois ou quatre heures la souplesse des cordes vocales. Qui sait que le bouillon de figues sèches est une vraie panacée pour les petites bronches et la trachée de ceux qu'un mauvais soufle dessert, ou qui sont sujets aux refroidissements.

On ignore en général que les poisons alimentaires qui s'accumulent dans l'intestin réagissent par le canal aortique sur le cœur et l'appareil bronchial et qu'ils produisent sur toutes les cellules vocales un état d'excitation, de dessèchement (troubles de sécrétions), un affolement des fibres nerveuses du sympathique. Or, le sympathique commande toute l'émission vocale et c'est pourquoi les artistes, mêmes les plus grands, ont la terreur du « *trac* ».

Tout être dont l'équilibre nerveux est complet est inaccessible au *trac*. Le chanteur naturaliste n'est victime d'aucun autre trouble que de ceux qui pourraient lui advenir par son inexpérience vocale. On peut, en tous cas, affirmer qu'entre deux maladroits ce sera le chanteur naturaliste qui résistera et chantera le mieux.

En dehors de toutes les questions de *Physique* considérées dans l'émission vo-

cale, j'affirme que l'état cellulaire d'un être non intoxiqué par des poisons alimentaires sera toujours meilleur par rapport à l'intoxiqué. La pureté du timbre n'est pas un effet de l'art vocal. Un chanteur bien doué naît ainsi par un ensemble de circonstances heureuses dont le mot *Santé* est la principale caractéristique. Il est malheureusement facile de faire la preuve de ce que j'avance et il suffirait de suivre les grands artistes chanteurs au cours de leur carrière, pour démontrer que trop précocement leurs qualités vocales les ont abandonnés au moment où leur expérience du chant aurait dû leur permettre de chanter longtemps encore comme au plus beau temps de leur carrière.

Quand je songe à la quantité de chanteurs qui gobent des œufs, ou prennent de la crème avant de chanter, je ne puis m'étonner des fâcheuses réactions que ces empoisonnements journaliers peuvent provoquer sur leurs cellules vocales. D'autres boivent du champagne sans se douter que l'alcool va troubler la fonction du foie, lequel réagissant sur l'intestin et l'appareil circulatoire viendra fomenter de fâcheux troubles de sécrétions sur les cordes vocales.

Un beau son est la résultante de nombreuses conditions biologiques réunies. La première condition de celle-ci est l'état de sécrétion normal, naturel des cellules vocales. Eh bien, il est matériellement impossible de réunir toutes ces conditions chez un chanteur nerveux par suite d'intoxication alimentaire ou par un choix des aliments non appropriés à la santé vocale.

(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. Discours d'un chanteur (15 fr.). Ch. postal 419.08. Sommaires des 2 livres envoyés gratuitement.