

Avoir une bonne alimentation

Même s'il n'existe aucun aliment miracle qui vous permettra d'accroître soudainement votre puissance vocale, il y a tout de même certains aliments à éviter ou au contraire à favoriser, qui vous donneront un petit coup de pouce toujours bon à prendre !

D'une manière générale, il est préférable de boire des boissons alcoolisées avec beaucoup de modération, voire de ne pas en consommer du tout, surtout avant une audition ou un concert important. De la même manière, il est déconseillé de boire de l'eau gazeuse, de consommer des produits laitiers et des plats acides ou épicés avant de chanter. Au contraire, il est recommandé de boire des boissons chaudes comme les tisanes avec un peu de miel, du thym, des crudités, des pâtes et du riz.

La base évidemment, c'est les fruits et légumes. Mangez des fruits au petit-déjeuner et au goûter, mangez des légumes au déjeuner et au dîner.

Évitez les céréales raffinées comme les pâtes, le riz, ou le pain qui vont vous faire grossir et vous rendre lourds et fatigués. Lorsque vous mangez des céréales, privilégiez les céréales complètes, le blé ancien (épeautre, kamut,...) ou des graines comme le quinoa et mangez-en une fois par jour grand max.

Variez vos sources de protéines. Privilégiez les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés), les oeufs, les viandes blanches et les poissons gras si vous aimez ça (sardines, maquereaux,...) puis une fois par semaine vous pouvez vous faire de la viande rouge (steak, ...).

Fuyez le sucre et les produits industriels comme la peste, de même pour tout ce qui est friture.

Consommez régulièrement des bonnes graisses (huile d'olive, huile de colza, noix, amandes, noisettes, etc.).

Détectez vos ennemis

Maintenant, l'anti-acide c'est bien sur le moment mais l'idéal ce serait d'éviter ce reflux. Alors ce que vous pouvez faire c'est surveiller votre alimentation. Parce qu'il y a certains aliments dont communément on dit qu'ils peuvent favoriser le reflux gastro-œsophagien. Mais ça c'est à vous de tester : en général le lait, le fromage, le chocolat, les aromates, chez certains les agrumes, favorisent le reflux. Donc ça, regardez si après par exemple une bonne raclette, une bonne quantité de fromage, est-ce que le lendemain vous avez une sensation d'avoir un léger enrouement, une gêne au niveau des cordes vocales, ce qui vous oblige à racler la gorge. Ça, ça peut être lié.

Et l'alcool?

Les boissons alcoolisées également favorisent un peu ces remontées acides parce qu'elles vont détendre tout simplement les soupapes qui sont censées empêcher l'acide de remonter et avec l'alcool ça va remonter plus facilement. Donc surveillez cela, et vous allez peut-être repérer dans l'alimentation des aliments qui vont être un peu "nocifs" pour votre voix parce qu'ils vous provoquent ce reflux gastrique