

**Dans le 19<sup>e</sup> arrondissement, une clinique soigne et rééduque les artistes souffrant de pathologies liées à la pratique de leur instrument. Un lieu unique en France.**

Par Arnaud Guiguitant  
Photographies Stéphane Dubromel

# RÉACCORDER



Une pianiste vient pour la rééducation de sa main. Elle vérifie sa posture de jeu avec le kinésithérapeute.

# LE CORPS DES MUSICIENS

D

Depuis la rue de l'Ourcq, située à un petit kilomètre du Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris (19<sup>e</sup> arrondissement), on ne distingue rien : il faut franchir la lourde porte d'un immeuble haussmannien et rejoindre une cour intérieure pour la découvrir. La Clinique du musicien fait dans la discrétion. « Des artistes connus sont venus consulter chez nous, mais ne comptez pas sur moi pour vous dire lesquels », annonce d'emblée son directeur, le docteur André-François Arcier. Ici, pas de brancards, de perfusions, d'infirmières ou de médecins en blouse blanche, les consultations ont lieu dans un décor élégant où tout rappelle la musique. Dans la salle d'attente, où vous lirez forcément des revues musicales, il ne faut pas s'étonner d'entendre au loin les notes d'un piano à queue, le son si reconnaissable d'une cornemuse, les mélodies d'un violon ou les percussions d'une batterie. « Certains de nos patients viennent avec leur propre instrument, continue-t-il. On peut ainsi voir d'où proviennent leurs maux et corriger leur position, le cas échéant. »

Fondée en 2002, cette clinique est le seul établissement de santé français spécialisé dans la rééducation des artistes. Musiciens amateurs et professionnels, chefs d'orchestre, chanteurs ou compositeurs s'y rendent pour soulager les douleurs physiques liées à leur pratique musicale. Chaque année, ils sont plus d'un millier à se faire examiner. Principales pathologies rencontrées : les problèmes musculo-tendineux, les compressions nerveuses et les dystonies de fonction, en d'autres termes, la crampe du musicien. « Tous les instruments peuvent être dangereux pour le corps du moment où l'on en joue trop, explique le praticien Fabrice Julien. En vue d'un concert, un musicien peut répéter jusqu'à six ou huit heures par jour. Les muscles sont alors très sollicités. Une position mal équilibrée et non ergonomique peut entraîner de sévères complications. »

Serge, 61 ans, ne dira pas le contraire. Il est membre de l'orchestre Saint-Georges de Meudon avec lequel il remporta en 2014 l'Oscar de la meilleure musique de film avec *The Grand Budapest Hotel*, sous la direction du compositeur parisien Alexandre Desplat. Un de ses doigts le fait souffrir depuis plusieurs mois. En cause, sa balalaïka, sorte de guitare folklorique d'origine russe. Une raideur et une articulation fragile l'empêchent d'interpréter toutes les notes de l'instrument. Massages, crème, rééducation, le traitement commence à faire effet, mais Serge sait qu'il devra revoir sa technique de jeu. « Je pratique la balalaïka depuis plus de vingt ans et, sans le savoir, je me blessais à petit feu. Je vais devoir changer ma façon de jouer, mais ce n'est pas évident », confie-t-il. Dans son cabinet, Florian Chrétien est chargé de lui redonner des doigts d'or. Serge commence à gratter sa guitare. Le kiné l'observe et constate aussitôt une tension musculaire au niveau de la main et de l'avant-bras : « Vous devriez rapprocher le poignet de la table de l'instrument. Ouvrez les épaules et soyez plus court



Le Dr Florian Chrétien observe la posture de la main d'un joueur de balalaïka.



À la Clinique du musicien, des cours sont destinés aux praticiens et aux étudiants afin de les sensibiliser à la médecine de l'art.

et plus souple dans le balayage des cordes », lui conseille-t-il. Le résultat ne se fait pas attendre : le son est plus régulier, ni chocs ni frottements ne viennent perturber les mouvements. « Je n'avais pas conscience que mon corps pouvait souffrir, explique le musicien, dont les séances, facturées 50 euros, sont remboursées par la Sécurité sociale à hauteur de 20 euros. Je sais que sans ce traitement, je pouvais arrêter la musique », conclut-il.

#### Un sujet encore tabou

Florian Chrétien sait de quoi il parle. Guitariste dans le groupe de grindcore (un dérivé de punk hardcore) parisien Department of Correction, il avait l'habitude de « jouer très vite et très fort ». « J'ai un jour ressenti des douleurs à la main gauche, se rappelle-t-il. En parallèle je suivais une formation à la médecine des arts. Pour ne plus avoir mal, il fallait que je change ma technique. » Kinésithérapeute à la clinique depuis dix ans, il a appris à regarder jouer ses patients. « Les professeurs de musique n'ont pas toujours l'œil sur la physiologie de leurs élèves. Vous imaginez un musicien qui répète le même geste des milliers de fois par jour et ce depuis son plus jeune âge ? Les dégâts peuvent être longs à réparer. Moi je pars du corps humain vers la pratique de l'instrument, c'est comme ça que l'on peut régler le problème », explique-t-il.

À côté de son cabinet, Isabelle Campion s'apprête à ausculter une jeune guitariste. Celle-ci ne souhaite pas que l'on assiste à la consultation. « Le sujet est encore tabou, confie la kinésithérapeute qui a passé son diplôme à Bobigny. Certains musiciens ne veulent pas dire qu'ils souffrent sous peine de perdre des contrats. Il y en a

même qui croient que c'est normal d'avoir mal. » Elle en a pourtant vu défiler dans son cabinet : « Les musiciens professionnels sont comme des sportifs de haut niveau. Avant une représentation ou des répétitions, il leur faut s'entraîner, se muscler, s'étirer, souffler. Il ne faut surtout pas prendre ça à la légère. » Exemple avec cette violoncelliste dont la position assise permanente avait fini par lui donner des abcès sur les fesses : « Elle s'asseyait mal, avec des pressions mal réparties. On a résolu le problème en revoyant sa posture. » Ou encore ce flûtiste qui souffrait d'un surmenage de la langue : « À force, il n'arrivait plus à parler. Il a fallu travailler sur la position de sa langue sur l'instrument et renforcer les muscles de sa bouche. » Ses traitements sont aujourd'hui connus dans le monde entier : au Japon, où elle se rend deux fois par an pour donner des cours à l'Université des Arts de Tokyo, au Conservatoire de Turin, à Genève, où elle parle du stress que ressentent les musiciens avant d'entrer en scène, ou à la Haute École de musique de Lausanne. « Je préfère quand même voir les musiciens en concert ou en tournée plutôt que dans mon cabinet », plaisante-t-elle.

#### Réduquer suite à une agression

Dans les sous-sols de la clinique, une douce mélodie résonne. On croit reconnaître du Chopin. Un piano à demi-queue trône dans une cave voûtée. Sur le banc, Sylvie, 61 ans, pianiste et professeure de musique à Grenoble. Elle a fait spécialement le déplacement à Paris pour rééduquer sa main, dont elle a perdu l'usage suite à une agression il y a six ans. « J'ai vraiment craint de ne plus pouvoir rejouer, se rappelle-t-elle. Il a fallu tout réapprendre depuis le début, faire



Un contrebassiste vient pour des problèmes de vue. Deux ophtalmologistes s'occupent de lui.

des gammes, synchroniser mes deux mains, travailler sur l'écart et l'amplitude des doigts... Ce fut dur, mais grâce à ça, j'ai repris goût à la vie», se réjouit-elle. Fabrice Julien, son kiné, est derrière elle et l'aide à trouver la meilleure posture possible au piano. «Gardez le dos bien droit, les épaules en avant, les mains suspendues bien à plat sur les touches.» Cette séance s'apparente presque à une torture car la douleur est encore là : «Je peux de nouveau jouer Chopin, mais Mozart, c'est plus compliqué. Ça me demande beaucoup de concentration.»

#### La vue qui baisse

Dans la pièce d'à côté, un curieux ballet se met en place. Le décor est minimaliste. Une chaise, un chevalet, des partitions et deux spécialistes, une ophtalmologiste et une orthoptiste, venues ce matin au secours de musiciens à la vue qui baisse. Sur une table, elles posent deux mallettes : à l'intérieur, toutes sortes de montures et de verres de correction. «On ne lit pas une partition comme on lit un livre. La distance n'est pas la même, la luminosité varie selon que l'on joue dans une église ou une salle de spectacle. À 60 ans, un œil a besoin de sept fois plus de lumière qu'à 20 ans», explique Geneviève Prévost. Et d'enchaîner : «Prenez un contrebassiste, par exemple. Compte-tenu de la taille de son instrument, il devra lire sa partition à plus d'un mètre de distance. Il lui faudra alors de bons yeux pour déchiffrer les notes.» Franck, 51 ans, myope depuis l'enfance, porte des lunettes. Il est le premier patient de la journée. Musicien à Melun, il dit ressentir un inconfort de vision, une raideur de la nuque et un mal de dos. «Vous n'avez pas les yeux qui pleurent ou mal à la tête? Vous devrez changer vos verres», lui dit-elle en lui proposant d'essayer différents modèles. «L'idée est de se sentir à l'aise au moment de jouer et ne pas laisser s'installer une fatigue

**« Les musiciens professionnels sont comme des sportifs de haut niveau. »**

Isabelle, kinésithérapeute

oculaire. Dans votre cas, il faudrait une paire spécifique à la pratique de votre instrument. » Spécialiste depuis trente-cinq ans de la vision des musiciens, elle en connaît toutes les subtilités et a rencontré des cas étonnants. «Un jour, une cantatrice française est venue me voir en me disant qu'elle avait perdu sa voix depuis qu'elle portait des lunettes. Ça semblait improbable. Après examen, on s'est aperçu que la monture de ses lunettes était trop lourde et qu'elle reposait sur ses sinus. Sa voix n'avait donc plus la même résonance. Il a donc fallu changer de monture, tout simplement. »

Fin d'après-midi à la clinique. Les consultations se terminent. Piano, cornemuse et violons se sont tus. Plusieurs patients sortent avec le sourire, épuisés par les séances, mais déterminés à poursuivre leur rééducation. Seul moyen pour eux, disent-ils, de continuer à assouvir leur passion de la musique. ●

**PETIT BAIN**  
UNE ÎLE DANS LA VILLE  
SALLE DE CONCERT • CLUBS • JEUNE PUBLIC • RESTAURANT

**PETIT BAIN C'EST QUOI ?**  
UNE SCIC  
(SOCIÉTÉ COOPÉRATIVE D'INTÉRÊT COLLECTIF)  
UNE SALLE DE CONCERTS / CLUB DE 450 PLACES  
UN RESTAURANT & UN ROOFTOP  
UNE ENTREPRISE SOCIALE  
UN ESPACE OUVERT À TOUS :  
PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE,  
SOURDS & MALENTENDANTS...

**LA CANTINE & LE ROOFTOP**  
LIVES - DJSETS - BLINDTESTS - ATELIERS  
AFTERWORKS - EXPOS...  
HAPPY HOUR JUSQU'À 20H30 - ENTRÉE LIBRE  
CARTE DE PLATS ET DE TAPAS,  
FAITS MAISON & DE SAISON  
PETITE TERRASSE CHAUFFÉE - VUE SUR LA SEINE  
HORAIRES : DU MARDI AU SAMEDI 19H-02h

**LOUEZ UNE ÎLE**  
PRIVATISEZ PETIT BAIN POUR VOS ÉVÉNEMENTS & SÉMINAIRES  
administration@petitbain.org  
01.43.49.67.12

**PETIT BAIN, UNE ÎLE DANS LA VILLE**  
7 Port de la Gare • 75013 Paris  
M°6 Quai de la Gare - M°14 BnF

Mairie de Paris • îledeFrance • noise tsugi

VISUEL : FANNY MICHAELIS • GRAPHISME : STUDIOBURG  
PHOTOS : THIERRY GUILLAUME / CLUB VIET LE-HOANG

DU  
NO  
IS

le Théâtre  
qui fait  
grandir !

[www.theatredunois.org](http://www.theatredunois.org)



Information et réservation :  
01 45 84 72 00  
[reservation@theatredunois.org](mailto:reservation@theatredunois.org)

**THÉÂTRE DUNOIS**  
UN THÉÂTRE À PARIS POUR L'ENFANCE ET LA JEUNESSE

7 rue Louise Weiss, 75013 Paris

M 6 Arrêt Chevaleret / Bus 27 Arrêt Clisson  
M 14 / RER C  
Bus 62 / 64 / 89 / 132 / 325  
Arrêt Bibliothèque F. Mitterrand  
Velib' Louise Weiss



Siret 324 500 719 00020 / APE 9004Z  
Licence ent. 1.1087188 / 2.1060509 / 3.1060511

Design graphique & illustration : Les produits de l'épicerie