



## Chouchoutez vos cordes vocales

**Nos cordes vocales sont fragiles. Lorsqu'elles sont altérées, notre voix peut devenir rauque, éraillée, voire s'éteindre. Nos conseils pour les préserver.**

*« Les cordes vocales sont des très petits plis horizontaux de 1 à 2 cm de long situés dans le cou derrière la pomme d'Adam. Elles sont faites de plusieurs couches disposées les unes sur les autres : une couche de muscle, une de ligament, une de muqueuse, qui glissent les unes sur les autres »,* décrit le docteur Marie Mailly, ORL, chirurgien cervico-facial, phoniatre spécialisée dans la prise en charge des pathologies de la voix et la chirurgie des cordes vocales (Paris). Nos cordes vocales se rapprochent pour se toucher et vibrer l'une contre l'autre des centaines de fois par seconde, lorsque nous parlons. Des cordes vocales saines sont des cordes vocales souples, rectilignes, et

blanches. « *Si leur superstructure en couches, et donc leur bonne ondulation, est compromise, cela entraîne des problèmes de voix* », explique-t-elle. « *Celle-ci peut devenir faible, rauque, instable ou fragile* », indique le Dr Mailly.

## **Les ennemis de nos cordes vocales**

Tout ce qui irrite les cordes vocales peut causer des troubles de la voix temporaire : un surmenage vocal (lorsque vous avez beaucoup crié ou chanté), un malmenage vocal (lié à une mauvaise technique vocale), une infection virale, une toux, le tabac, une allergie, un reflux... « *Les remontées acides irritent les cordes vocales et comme les personnes ressentent une gêne, elles se raclent la gorge – c’est ce que l’on appelle le hemmage – ce qui fait que les cordes vocales frottent encore plus ce qui aggrave le problème* », décrit le Dr Mailly. La sécheresse de l’air (due à la climatisation ou au chauffage) est également défavorable pour la bonne santé des cordes vocales. Depuis l’épidémie de Covid, l’usage du télétravail beaucoup plus répandu est à l’origine d’un malmenage vocal. « *Lors d’une conversation au téléphone ou en visioconférence, nous parlons trop fort et nous projetons trop notre voix car nous n’avons pas le retour vocal dans nos oreilles* », explique le médecin. Elle complète : « *Si ces facteurs irritants persistent, des lésions bénignes peuvent apparaître : polypes, kystes, nodules, œdème... Et le seul traitement est alors la chirurgie pour ôter la lésion* ». Il suffit que la lésion soit grosse comme un grain de semoule pour que vous soyez déjà très gêné. Il faut donc prendre soin de ses cordes vocales avant que ces lésions n’apparaissent.

## **Que faire pour se protéger ?**

En plus d’éviter les atmosphères enfumées ou de traiter un reflux gastro-œsophagien, il est recommandé de bien s’hydrater et d’éviter de vivre dans un lieu dans lequel l’air est sec. « *Les cordes vocales doivent être humides. Un air trop sec ou une hydratation insuffisante crée une irritation et inflammation des cordes vocales* », explique le Dr Mailly. Ses conseils : mettre un récipient d’eau sur les radiateurs pour humidifier l’air. « *Un des remèdes dits de grand-mère qui fonctionne très*

*bien est la nébulisation : vous mettez un bol d'eau chaude devant vous et un torchon sur votre tête. La vapeur d'eau vient humidifier vos cordes ». Enfin, il est important de savoir arrêter de parler lorsque vous sentez une tension au niveau de la gorge.*

### **Les secrets d'une bonne technique vocale**

*« Si on respire mal et si on ne se tient pas bien, nous n'utilisons pas correctement nos résonateurs (bouche, nez, sinus) dans lesquels le son résonne et nous sommes obligés de tirer davantage sur nos cordes vocales pour nous faire entendre »,* enseigne le Dr Mailly. Le secret des chanteurs lyriques pour chanter sans abimer leurs cordes vocales ? Une technique vocale parfaite. *« Ils équilibrent bien leur souffle et leurs résonateurs et s'appuient sur une respiration plus diaphragmatique »,* explique le médecin qui conseille aux personnes utilisant beaucoup leur voix de faire une formation avec un coach pour acquérir une technique vocale correcte.

Post Facebook

Nos cordes vocales sont fragiles. Lorsqu'elles sont altérées, notre #voix peut devenir rauque, éraillée ou s'éteindre. Conseils d'un #phoniatre pour les préserver.



image 01 – @Shutterstock/ciem



image 02 – @Shutterstock



### **Astuce**

Un évènement, un produit, une offre... pensez à compléter les articles avec des actualités de votre mutuelle.

## Informations

Auteur : Anne-Sophie Glover-Bondeau

Catégorie : Prévention

France Mutualité N° : 627

Texte principal : 3292 signes

Encadré 1 : 693 signes

## Téléchargements

Vous devez vous connecter

### Print ou web ?

Faites-nous savoir sur quel support vous diffusez nos articles. Une minute suffit.

**J'Y VAIS !**

Les visuels (photos, infographies, etc.) fournis par la Ciem doivent être utilisés uniquement pour illustrer les articles de France Mutualité.

Il est strictement interdit d'utiliser l'un des visuels dans un autre cadre.

---

**CE SITE EST ÉDITÉ PAR L'ASSOCIATION  
NATIONALE DE LA PRESSE MUTUALISTE**  
255, rue de Vaugirard – 75719 PARIS CEDEX 15  
Tél. : 01 49 88 52 47.

### Mentions légales

#### **Site réalisé par la CIEM**

Société coopérative d'information et d'édition  
mutualiste

Siège social 12 rue de l'église – 75015 Paris

Capital variable 37 000,00 €

TVA intracommunautaire FR 15 732 001 383

B 732 001 383 RCS Paris – SIRET 732001383 00064.