

SEP
TOP
ventes
Le féminin qui fait du bien

N°1 de la presse santé

AVRIL 2022 ■ N°556 ■ 2,90€

santé

magazine

Cahier
nutrition
20
pages

**Mince et en
forme avec
L'AYURVÉDA**

Quelle alimentation
POUR PRÉVENIR
LES CANCERS ?

ALLERGIES
Les meilleurs produits
pour les soulager

SE SENTIR BIEN AVEC
les nouvelles
thérapies
corps-esprit

**JAMBES
LOURDES**
Les bons réflexes
pour relancer
la circulation

- STRESS
- DOULEURS • APNÉES
- ÉVEILS NOCTURNES

**Retrouver
des nuits
paisibles**
Les meilleures
solutions naturelles
au cas par cas

Comment
prendre soin
DE SA VOIX

TEST
VOTRE PEAU
EST-ELLE
SENSIBLE ?

N°556 - AVRIL 2022 • 2,90€ - www.santemagazine.fr

uni médias CPPAP
L 14474 - 556 - F: 2,90 € - RD
[Barcode]



Voix rauque, faible, éraillée, ou au contraire, trop forte ou haut perchée... La voix est capricieuse et elle peut connaître de nombreuses modifications au cours de la vie. Mais il est possible de la préserver et d'apprendre à mieux l'utiliser pour éviter de la fatiguer.

Anne-Laure Lebrun

Prendre soin de sa VOIX

Nos expertes



Domitille Ferey
orthophoniste
et professeure
de chant



Dr Marie Mailly
ORL-phoniatre,
hôpital Fondation
Rothschild, Paris

* Hydratez-la !

Plus les cordes vocales sont hydratées, mieux elles vibreront et fatigueront moins vite. Il est primordial de boire au minimum 1,5 l d'eau par jour. La température de la boisson n'a pas vraiment d'influence sur les cordes vocales. **L'hydratation passe aussi par l'air que l'on inspire.** En effet, dès 10 minutes d'exposition à un air sec, l'intensité de la voix est altérée car les cordes vocales se rigidifient. Attention, donc, aux maisons trop chauffées ou à l'usage excessif de la climatisation en été qui assèchent et irritent les muqueuses ! À l'inverse, l'air humide est protecteur. Le taux d'humidité ambiante idéal est de 40 à 60 %. En deçà, n'hésitez pas à vous équiper d'un humidificateur.



Le saviez-vous ?

Si tout le monde peut être concerné par un trouble de la voix, ces désagréments sont nettement plus fréquents chez ceux dont la voix est l'outil indispensable de travail, tels que les enseignants, les guides-conférenciers, les téléopérateurs, les avocats...

D'après plusieurs études, entre 17 et 50 % de ces professionnels souffrent de fatigue vocale, d'inconfort après avoir parlé plusieurs heures, ou encore d'épisodes d'aphonie.

LE CONSEIL DE L'ORL

« **Au quotidien, chantez sous la douche !** Mes patients rient quand je leur conseille mais

l'air humide de la salle de bains hydrate les cordes vocales et les muqueuses. Rien de mieux pour com-

mencer la journée ! », assure la Dr Marie Mailly, ORL-phoniatre à l'hôpital Fondation Rothschild.

* Adoptez une posture confortable

Le secret d'une voix qui porte, c'est l'expulsion de l'air par les poumons.

Et pour que celle-ci soit optimale, adopter une posture confortable est une aide précieuse. « On constate souvent que les personnes qui manquent de souffle ont le diaphragme ou les abdos trop contractés, et celles qui forcent sur leurs cordes vocales se plaignent de tensions dans la gorge, la nuque ou les épaules », décrypte Domitille Ferey, orthophoniste et professeure de chant.

« **Il faut donc avant tout trouver une position** dans laquelle on ne ressent pas de tensions musculaires ni de douleurs. Il n'y a pas de posture idéale commune à chacun. »

Assis ou debout, évitez de placer votre tête trop en avant et d'affaïsser votre thorax. En vous redressant un petit peu, sans pour autant être droit comme un "i", votre souffle sera meilleur et vous n'aurez plus besoin de forcer sur votre voix pour vous faire entendre.

* Entraînez votre souffle

« Bien souvent, lorsqu'on veut parler plus fort, on envoie davantage d'air sur les cordes vocales. Or, au long cours, cela les abîme car elles vibrent trop fort. En réalité, le plus efficace pour augmenter le volume de sa voix sans l'abîmer, est d'améliorer la résonance, c'est-à-dire apprendre à amplifier les sons dans la bouche, la gorge et le nez », explique Domitille Ferey.

Pour cela, retrouvez quelques exercices simples dans les pages suivantes.

Santé Utile

*** Pour s'exercer au quotidien**

3 exercices amusants pour augmenter le volume de votre voix.



L'EXERCICE DE LA PAILLE

Dans un verre rempli à moitié d'eau, prenez une inspiration normale et faites des bulles avec une paille. « Le but est de former des bulles de façon régulière et continue, signe que votre débit d'air est régulier et que vous ne forcez pas. Si les bulles débordent du verre, c'est que vous envoyez trop d'air dans la paille », explique Domitille Ferey. Vous pouvez compléter l'exercice en parlant dans la paille tout en formant des bulles.



L'EXERCICE DU GOBLET

Placez sur votre bouche, un gobelet en plastique ou un pot de yaourt vide en veillant à laisser passer de l'air sur les côtés de la bouche. Puis, prononcez et maintenez des voyelles comme "uuuu", "iiii", "aaaa". L'objectif est de faire vibrer le gobelet au maximum sans avoir le sentiment de forcer sur votre voix. « On peut ensuite lire un texte et observer ses sensations. Après quelques minutes de pratique, on retire le gobelet, et on refait la même chose en essayant de retrouver les mêmes sensations et le même degré d'effort vocal », indique Domitille Ferey.



L'EXERCICE DE LA BOUGIE

Soufflez sur une bougie le plus longtemps possible mais sans l'éteindre. Cela permet d'apprendre à contrôler l'intensité du souffle et son débit.



JE N'AI PLUS DE VOIX, QUE FAIRE ?

- **L'extinction est généralement bénigne**, et la voix revient après quelques jours de repos. « Au cours de cette période, il faut éviter de chuchoter car les cordes vocales se touchent autant que lorsqu'on parle, ce qui empêche la cicatrisation », indique la Dr Mailly.
- ➔ **En cas de rhume**, n'hésitez pas à réaliser des inhalations, boire des tisanes à base de thym et de miel, et effectuer des gargarismes avec de l'eau salée pour hydrater les muqueuses autour des cordes vocales, et accélérer la guérison.



KRISTIANE VEY / TWINKLE IMAGES - HOLDING / STOCKADORE.COM - ILLUSTRATIONS : CHRISTOPHE LARROT POUR SANTÉ MAGAZINE



* Pour s'échauffer avant une prise de parole

FAIRE "MMM".

Bouche fermée, maintenez le son "mm" 5 à 10 secondes. Vous devez sentir vos lèvres, vos joues et votre gorge vibrer. « Cet exercice permet de s'approprier les vibrations liées à la résonance », précise la professeure de chant. Répétez l'exercice durant 5 minutes.



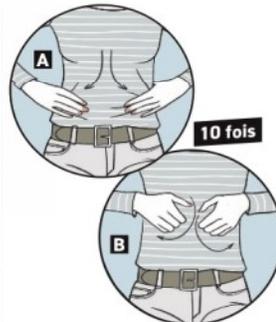
RELÂCHER LA BOUCHE

Ouvrez grand la bouche et tirez la langue, 10 fois. Bouche fermée, frottez l'extérieur de vos dents avec la langue dans un sens puis dans l'autre.

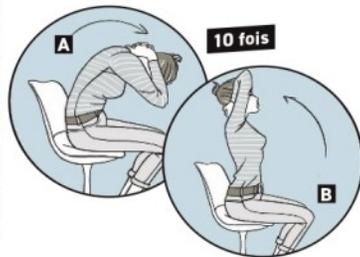
DÉTENDRE SON DIAPHRAGME

Si vous vous sentez oppressé, un diaphragme trop contracté, en raison du stress par exemple, peut en être la cause. Pour assouplir ce muscle clé de la respiration, respirez lentement et réalisez un automassage.

Assis ou debout, inspirez pendant 4 secondes en sentant le haut de votre ventre se soulever, expirez en continu, 8 secondes, pour relâcher le diaphragme.



A. Assis, apposez vos doigts sous les côtes, au centre, et déplacez-les doucement vers l'extérieur des côtes. **B.** Malaxez votre ventre en longeant les côtes.



A. Assis au bord d'une chaise, mains derrière la tête, enrroulez votre dos vers l'avant, serrez les coudes et rentrez la tête en expirant. Maintenez 3 respirations complètes.

B. Puis remontez, ouvrez la poitrine vers le haut en creusant le dos, ouvrez les coudes et levez la tête en inspirant. Maintenez 3 respirations.

* Traitez le reflux gastro-œsophagien

« En remontant jusqu'à l'œsophage, le contenu acide de l'estomac peut irriter les cordes vocales, ce qui peut donner une voix cassée, mais aussi le besoin fréquent de se racler la gorge. Un tic qui aggrave l'irritation des cordes vocales, car elles se frottent entre elles à chaque raclement », décrypte la Dr Mailly.

- On évite donc tout ce qui favorise ce reflux : tabac, alcool, repas copieux riches en graisses...
- Mieux vaut également limiter les apports en liquides (soupe, boissons) le soir, et attendre 2 h après le dîner avant de se coucher.
- Comme la position allongée l'accentue, on surélève sa tête de lit de 10 à 15 cm.
- Si cela ne suffit pas, on prend ponctuellement des antiacides (Rennie, Maalox, Gaviscon...).



Quand consulter ?

Si la voix reste troublée plus de deux semaines sans aucune amélioration, ou si elle est accompagnée d'une gêne respiratoire, il faut consulter son médecin traitant. Celui-ci pourra vous orienter vers un médecin ORL ou un phoniatre qui inspecteront les cordes vocales et rechercheront l'origine du trouble. Il peut s'agir de polype ou de nodules qui disparaissent spontanément ou à l'issue de quelques séances de rééducation orthophonique. Si ces masses sur les cordes vocales persistent, une chirurgie peut être indiquée.

