



UFC-Que Choisir Argenteuil

Prendre soin de sa voix

Rauque, faible, haut perchée... La voix peut se modifier quand les cordes vocales sont malmenées. Quelques conseils pour la préserver.

S'hydrater : Plus les cordes vocales sont hydratées, mieux elles vibrent et moins elles fatiguent. Pour cela boire 1,5 litre d'eau par jour. L'hydratation passe aussi par l'air qu'on inspire. Avec un air sec, les muqueuses des cordes vocales s'assèchent et ces dernières se rigidifient. Éviter les maisons surchauffées ou à l'usage excessif de la climatisation. À l'inverse, l'air humide est protecteur. Le taux d'humidité ambiant idéal est de 40 à 60 %.

Entraîner son souffle : La voix est le fruit de la vibration des cordes vocales provoquée par l'expulsion de l'air par les poumons. Savoir respirer et avoir du souffle est donc primordial pour se faire entendre, sans forcer sur ses cordes vocales. Voici deux exercices simples à réaliser au quotidien :

1 - 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 vous envoyez trop d'air dans la paille, les bulles déborderont du verre.

2 - L'exercice du gobelet : Placez un pot de yaourt vide ou un gobelet en plastique sur votre bouche, en veillant à ne pas laisser passer d'air sur les côtés. Puis prononcez et maintenez des voyelles comme « uuuu », « iiiii », « aaaa ». L'objectif est de faire vibrer le gobelet au maximum sans avoir le sentiment de forcer sur votre voix.

Traiter le reflux gastro-œsophagien : En remontant jusqu'à l'œsophage, le contenu acide de l'estomac peut irriter les cordes vocales, ce qui donne la voix cassée. Ce reflux entraîne aussi le besoin fréquent de se racler la gorge. Un tic qui aggrave l'irritation des cordes vocales.

Pour diminuer le reflux,

- il faut éviter la consommation de tabac et d'alcool, les repas copieux, riches en graisses, les aliments épicés, et limiter les apports en liquides le soir.
- Il est aussi conseillé d'attendre 2 h après le repas avant de se coucher et de surélever la tête de lit de 10 à 15 cm.
- Si cela ne suffit pas, des antiacides (Rennie, Maalox, Gaviscon...) ou des inhibiteurs de la pompe à protons dits IPP (Inexium, Mopral...) soulagent efficacement. Mais ces traitements doivent être pris sur une courte durée (pas plus de 8 semaines), car ils augmentent le risque d'infections gastro-intestinales, respiratoires mais aussi d'ostéoporose et d'insuffisance rénale.