

## CONSEILS POUR UNE VOIX EN SANTÉ

Pour permettre aux tissus endommagés des cordes vocales (irritation, inflammation, œdème, nodules) de récupérer et de se résorber, il est essentiel d'utiliser sa voix sans forcer, même si cela signifie devoir parler avec une voix moins forte, et un peu plus faible qu'à l'habitude.

Il est donc important de se rappeler les points suivants :

- Parlez doucement, et pas trop rapidement
  - Évitez de parler dans un milieu très bruyant : contrôlez le son de la télévision ou de la musique
  - Évitez de chuchoter : parlez plutôt doucement, à voix basse
  - Évitez de crier d'une pièce à l'autre : approchez de votre interlocuteur, assurez vous d'avoir son attention avant de lui parler
- 
- Si votre gorge commence à brûler ou gratter, tentez de vous offrir une pause avec repos vocal. Par contre, un repos vocal prolongé et complet, sauf exception, n'est pas souhaitable et pourrait vous entraîner d'autres problèmes vocaux.
  - Si vous sentez des sécrétions qui sont accumulées dans votre gorge dû à l'inflammation des cordes vocales, évitez de vous râcler la gorge fortement. Tentez plutôt de prendre une gorgée d'eau, que vous avalez fermement. Cela permettra de ne pas endommager davantage les cordes vocales par un frottement qui maintiendra l'irritation.
  - Buvez beaucoup d'eau! L'hydratation est un des facteurs les plus importants pour conserver ou recouvrer une voix en santé.
  - SURTOUT, tentez de vous conscientiser à votre façon d'utiliser votre voix! Prendre conscience de ses comportements vocaux est la clef pour réussir à éliminer les mauvaises habitudes et pour améliorer sa technique vocale....

## Références

Mathieson L., *Greene & Mathieson's The Voice and Its Disorders*, London and Philadelphia: Whurr Publishers, 2001. 750 pages.

Ramage LA, Morrison M, *Vocal hygiene: how to get the best mileage from your voice*. Vancouver, B.C., Provincial Voice Care Resource Program; Pacific Voice Clinic, 1997-2004

Titze & Verdolini-Abbott, *Vocology: The science and Practice of Voice Habilitation*, National Center of Voice and Speech, 2012, 359 pages.