

Ce que la voix redoute :

- ❖ Le bruit
- ❖ Le cri
- ❖ Le forçage vocal
- ❖ La poussière
- ❖ Les raclements de gorge
- ❖ Les troubles O.R.L
- ❖ Les troubles digestifs
- ❖ Les efforts à glotte fermée (efforts en bloquant sa respiration)
- ❖ Le stress
- ❖ Le tabac
- ❖ L'alcool

Ce que la voix apprécie :

- ❖ Le souffle
- ❖ Le calme
- ❖ La détente
- ❖ Le silence
- ❖ L'hygiène alimentaire
- ❖ Une posture verticale
- ❖ L'eau

Odile Carrière
Orthophoniste