

L'HYGIENE DE VIE :

☞ La voix aime :

- **Le repos et le sommeil** : la détente des « gros muscles du corps » favorise celle des « petits muscles » du larynx.
- **L'eau** : boire de l'eau plate (au moins 1,5 par jour) aide à « entretenir le mucus » qui entoure les cordes vocales.
- **Le silence** : la modération et le repos vocal sont les bases d'une utilisation écologique de la voix : faire des poses même courtes quand on doit affronter des temps de parole de trois ou quatre heures en situation de voix projetée ; préférer des méthodes pédagogiques expérimentales et inductives aux méthodes explicatives.
- **Une alimentation équilibrée** et pas trop épicée :
 - ☞ *A savoir* : les troubles du comportement alimentaire, obésité, boulimie, anorexie, peuvent déclencher des pathologies vocales.
- **Le calme** : pratiquer la sophrologie, les arts martiaux, le yoga met le corps à disposition de la voix.

☞ La voix redoute :

- **Le tabac et l'alcool** qui provoquent des altérations de la voix et sont à l'origine de la majorité des cancers ORL.
- **Les troubles digestifs** créent des remontées d'acidité gastrique qui viennent souvent irriter ou ulcérer la partie postérieure des cordes vocales.
- **Les troubles ORL** peuvent agir comme facteur déclenchant d'une pathologie vocale, ainsi les laryngites chroniques, sinusites ou rhino-pharyngites à répétition (pour faire face, ne pas négliger l'option des cures thermales qui peuvent donner d'excellents résultats).
- **Les opérations cardiaques, pulmonaires et cervicales** : si vous devez subir une de ces opérations, demandez au médecin anesthésiste que toutes les précautions soient prises pour votre voix.
- **L'usage prolongé de la cortisone** qui dessèche la muqueuse des cordes vocales et donne des voix éraillées et sans puissance.
- **Le forçage vocal** à l'origine de la plupart des pathologies vocales.
- **Le stress** : il prédispose au malmenage vocal
- **Le bruit** : éviter de parler de façon répétitive dans les milieux bruyants : ne pas chercher à « passer par-dessus » les groupes bruyants. Préférer une diminution de l'intensité de la voix qui calmera votre auditoire et l'engagera à vous être attentif.
Ne crier qu'exceptionnellement.
- **Certains produits** : peinture, solvants, poussière de bois sont toxiques. Les substances allergisantes telles que les poussières domestiques, poussières de craie, le pollen.

Les soins :

- Les professionnels de la voix sont encouragés à faire examiner leur larynx par un phoniatre de manière régulière (1 fois tous les 18 mois environ et plus en cas de difficultés).
- Pour l'enseignant, un suivi auprès d'un(e) orthophoniste de 5 à 6 séances l'aide à faire face aux moments délicats de fatigue vocale.

- **Le suivi ORL** (du nez, de la gorge et de l'audition) est indispensable. (Attention à une surdité non appareillée ou mal appareillée !)

- **Le suivi hormonal** pour la femme fait parfois partie des investigations supplémentaires demandées par le phoniatre, (les troubles thyroïdiens sont à l'origine de dysphonies).

- Autant que faire se peut, traiter **l'asthme, les allergies et toutes les affections pulmonaires.**