

## LA VOIX ET SES COUACS !

### ⊗ Vous sentez que :

- Votre voix a changé
- Vous parlez trop fort ou pas assez
- Vous parlez trop haut ou pas assez
- Vous n'arrivez plus à moduler votre voix
- Vous avez une gêne dans la gorge après avoir trop parlé
- Votre voix casse et vous ne pouvez plus chanter
- Vous avez des tensions cervicales quand vous parlez trop longtemps

### Votre voix est peut-être malade !

Le nombre variant selon les auteurs, **une trentaine de pathologies vocales** environ existent. Parmi les plus fréquentes :

### ⊗ « Le comportement de forçage vocal » :

Très fréquemment observé, on y a recours quand la voix nous « lâche » et quand on doute de son efficacité. Moins on a de voix et plus on force pour en avoir. On parle de « cercle vicieux » du forçage vocal.

Les symptômes sont les suivants :

- utilisation en voix forte d'une respiration haute
- crispation des muscles du visage
- difficultés à moduler sa voix en hauteur et en intensité
- Affaissement du thorax et hyper extension de la tête au moment de parole (le corps va « vers le bas »)
- Apparition de sensations douloureuses dans la gorge, les épaules, la nuque ou le cou.
- 

Un comportement de forçage vocal prolongé et répétitif est souvent responsable des lésions des cordes vocales.

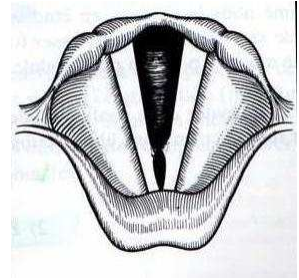
Quand les cordes vocales présentent un mauvais fonctionnement ou une lésion, on souffre alors **d'une dysphonie** tel que :

### ☹ Le nodule de la corde vocale :

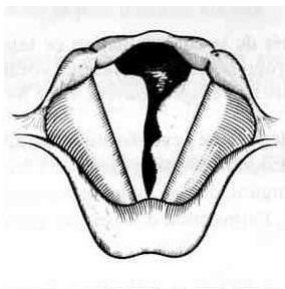
Faisant suite à un forçage vocal prolongé, il se présente sous la forme d'un « durillon » placé au tiers antérieur de la corde vocale. Il provoque une voix rauque, grave et voilée très appréciée dans l'univers de la chanson de variété ou du jazz.

De part la nature de leurs cordes vocales, les femmes jeunes et les enfants (garçons surtout) sont majoritairement concernés.

Les nodules se réduisent ou sont enlevés par geste chirurgical quand la rééducation ne donne pas de résultats.



### ☹ L'œdème de Reinke ☹



Est un œdème affectant généralement les deux cordes vocales sur toute leur longueur.

Il est la conséquence d'une consommation excessive d'alcool et/ou de tabac. La voix est très aggravée, sans portée. La respiration bruyante. Cette lésion bénéficie d'un traitement chirurgical.

🎵 Le cancer du poumon existe mais celui du larynx également. Il est dans 75 % des cas le résultat d'une consommation abusive de tabac et/ou d'alcool.

### ☹ Le polype :

Donne une voix éraillée et forcée. C'est une tuméfaction bénigne qui se développe au cours d'un épisode de forçage vocal paroxystique.

Les polypes s'opèrent.

### ☹ L'aphonie :

Est la perte totale ou partielle de la voix. Elle est souvent consécutive à une pathologie ORL (laryngites, rhino-pharyngites).

Parfois elle fait suite à un surmenage vocal intense.

Mais, elle peut aussi survenir lors de traumatismes psychiques mal surmontés. On parle alors **d'aphonie psychogène**.

En fonction de sa nature, l'aphonie se traite ou se rééduque.

Il existe également des œdèmes, des kystes, des varices, des hémorragies, des ulcères, des paralysies de la corde vocale,..... et des troubles de la mue chez le garçon, comme chez .... la fille !

Certaines pathologies neurologiques telles que les accidents vasculaires cérébraux ou les maladies neuro-dégénératives (la maladie de Parkinson par exemple) peuvent provoquer des troubles de la voix associés à des troubles dysarthriques (troubles de la parole et de l'articulation).

**Attention, un trouble de la voix retentit sur la vie professionnelle, sociale, sur le mental et le physique de l'individu qu'elle affecte ainsi que sur sa faculté à communiquer.**

**En chiffres :**

**20 % de la population est concernée par les pathologies vocales dont 40 % se recrute parmi les enseignants. 80 % d'entre eux sont des femmes, enseignantes en maternelle.**

*Aux USA, dans les années 2000, le Ministère de la Santé a estimé 30 à 150 millions de Dollars par an le coût des troubles de la voix. 2,5 millions de Dollars étaient consacrés aux soins destinés aux enseignants (INSERM).*

Pour en savoir plus :

- Une voix pour tous (tome2), H.Garson-Bavard, A.Legré, G.Heuillet-Martin, Ed Solal (1995), 203 p.
- La Voix, Guy Cornut, Collection Que sais-je ? numéro 627 Ed Presses Universitaires de France (1983 ), 126 p.
- La Voix , F. Le Huche, A.Allali, Tome2, Ed Masson, 196 p.
- Soigner la Voix, J. Sarfati, Ed Solal, (1998), 117 p
- La Voix : ses Troubles chez les Enseignants, Expertise de l'Inserm commanditée par la MGEN, (2006), 327 p

*Document réalisé par l'équipe de l'espace voix du Centre de Santé MGEN de Paris*