

Entretenir sa voix

Les cordes vocales sont des muscles précieux qu'il faut protéger, même en l'absence immédiate de trouble important.

☹ Les ennemis de la voix :

- **une mauvaise utilisation de l'appareil vocal** : parler/chanter en n'utilisant que les cordes vocales, chanter en dehors de ses capacités vocales, crier, se racler la gorge...
- **les agressions extérieures** : le froid, les boissons trop chaudes, la pollution, l'air climatisé, le tabac, l'alcool...
- **la vie quotidienne** : l'âge, le stress, les problèmes hormonaux, les allergies, le reflux gastro-oesophagien...

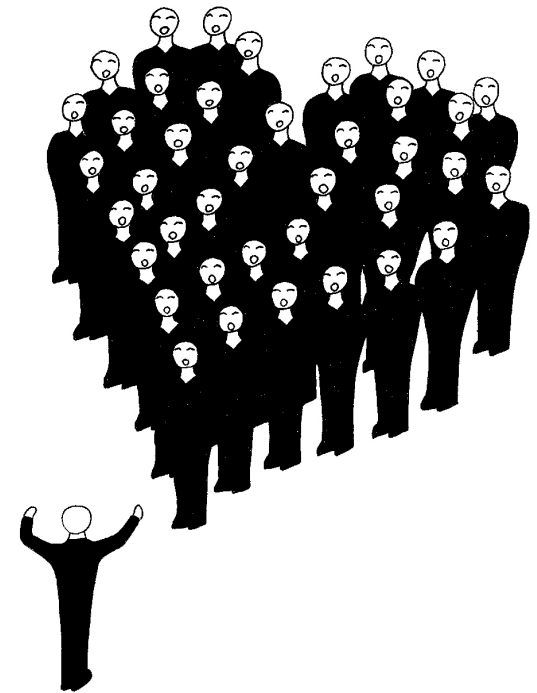
☺ Les amis de la voix :

- **une bonne utilisation de l'appareil vocal** : parler/chanter avec le support du souffle et des résonateurs, chanter dans un pupitre adapté, échauffer sa voix, se ménager des temps de repos vocal...
- **la protection de la gorge** : hydratation fréquente, tisanes aux plantes, au citron, au miel...
- **un mode de vie équilibré** : avoir un sommeil régulier, pratiquer une activité physique, avoir une alimentation saine et adaptée à ses besoins...

Préserver sa voix au quotidien, apprendre à reconnaître les signes de malmenage, et ne JAMAIS forcer sur la voix, c'est savoir conserver son outil d'expression et de communication avec les autres.

Prévenir les troubles vocaux dans les chorales amateur quand on est...

CHORISTE



Institut d'orthophonie « Gabriel Decroix »

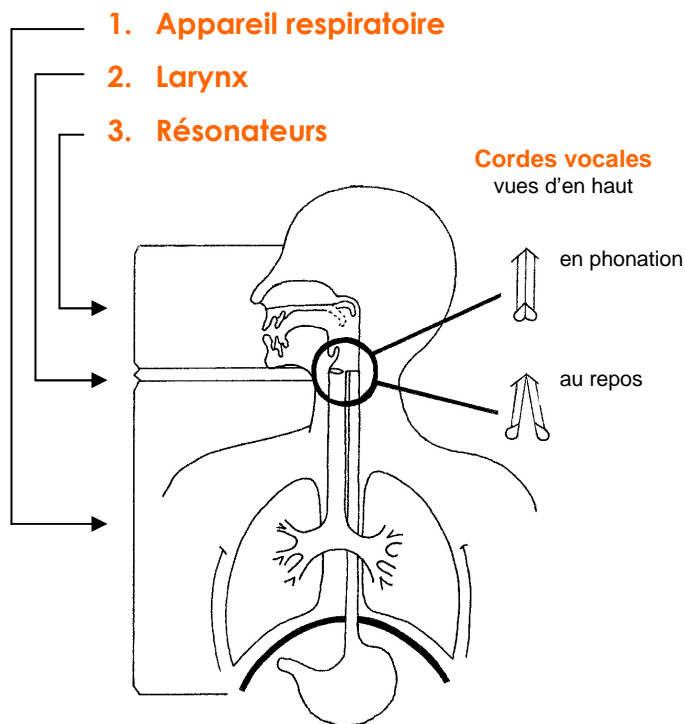
Faculté de Médecine

Lille

<http://www.univ-lille2.fr/orthophonie>

La phonation

L'acte de production de la voix nécessite la mise en œuvre de trois « étages » :



① L'air emmagasiné dans les poumons est chassé par l'action des muscles abdominaux

② Les cordes vocales s'accolent et vibrent pour créer la voix

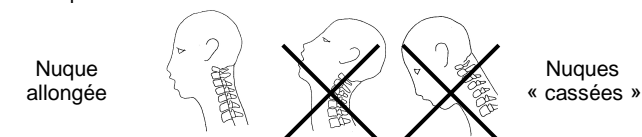
③ Les cavités de résonance vont amplifier le son et lui donner de la « couleur »

Le chant

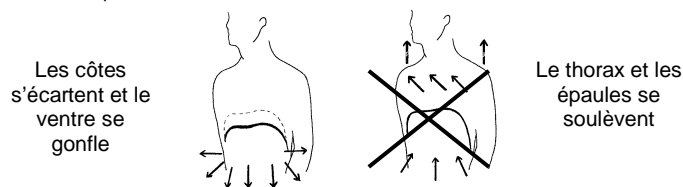
Le chant requiert un contrôle important des trois « étages » de la phonation. L'émission des sons est facilitée par :

- **Une tenue vestimentaire adéquate** : éviter les cols serrés, les cravates, les ceintures, les talons hauts...

- **Une posture adaptée** : les pieds sont posés à plat sur le sol, le dos bien droit, la nuque allongée, les épaules baissées et détendues



- **Une respiration sous le contrôle du diaphragme et des muscles de la sangle abdominale** : l'air vient gonfler les poumons vers le bas, vers l'avant et vers l'arrière



- **Un agrandissement des résonateurs** : pour amplifier la voix, il faut descendre la mâchoire inférieure, projeter les lèvres vers l'avant, et mettre la pointe de la langue derrière les incisives inférieures

Le chant fait intervenir près de 300 muscles qu'il convient d'échauffer sérieusement avant toute production vocale.

Les pathologies de la voix chantée

L'utilisation inappropriée et prolongée des organes vocaux peut fragiliser ces derniers et conduire à l'apparition de troubles :

- **Sur le plan auditif**, la voix peut être : voilée, éraillée, enrouée, rauque, soufflée, moins « riche », plus faible, plus grave...

- **Sur le plan sensitif**, on peut ressentir au niveau du larynx : des picotements, un « serrage », une brûlure, des douleurs, une « fatigue »...

Tout cela s'accompagne d'un essoufflement plus rapide, moins de contrôle de la voix, des couacs, des difficultés à atteindre les notes aiguës et les notes graves...

Comment ces troubles évoluent-ils ?

Au début, toutes ces manifestations disparaissent d'elles-mêmes avec du repos vocal, mais si le « malmenage » continue, elles peuvent s'installer durablement et entraîner des lésions irréversibles au niveau des cordes vocales.

Ne pas hésiter à demander l'avis de votre chef de chœur, ou d'un professeur de chant, qui pourront vous aider à améliorer votre technique vocale.

Si les signes persistent, parlez-en à votre médecin qui pourra vous diriger vers un ORL ou un phoniatre ; celui-ci vous orientera éventuellement vers un orthophoniste.