

TROUBLES DE LA VOIX

FICHE PRATIQUE

joanarevis.com - décembre 2013 ©



L'utilisateur professionnel de la voix est un athlète vocal. Son corps et sa voix doivent être en bonne condition physique et bien entraînés.

Mais que se passe-t-il lorsqu'il ne le sont pas ? Quels sont les symptômes ? Qui consulter ? Que peut-on faire pour préserver la voix ?

COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES TROUBLES DE LA VOIX PROFESSIONNELLE

Suis-je un professionnel de la voix ?

Si vous pensez que seuls les comédiens et chanteurs sont des professionnels de la voix, vous vous trompez ! Sont considérés comme professionnels de la voix, tous les individus dont l'activité professionnelle implique l'utilisation de leur voix de manière quotidienne et prolongée, et susceptibles de devoir être reclassés en cas de problème vocal. Cela concerne donc aussi bien les enseignants, standardistes, personnel d'accueil, avocats, etc. que les chanteurs et comédiens !

Quels sont les symptômes d'un trouble de la voix ?

- + Modification de la sonorité de la voix : enrouement, raucité, raideur (impossible d'atteindre les notes aiguës graves), la voix se fatigue facilement, elle se voile, se casse
- + Sensations dans la gorge : picotements, brûlures, douleur, serrage (sensation de boule dans la gorge), avec parfois des problèmes pour avaler ou d'écoulement nasal postérieur associés
- + Douleurs – sécheresse, irritation, quintes de toux, douleurs aux oreilles ou à la mâchoire
- + Autres symptômes – difficultés à respirer, raclements de gorge, tensions des muscles du cou, ganglions douloureux, crachats, etc.

Quels médecins ou professionnels de la voix pour m'aider ?

Consultez en premier lieu votre médecin généraliste qui saura vous orienter vers un ORL spécialisé en laryngologie ou vers un médecin Phoniatre. Ces derniers examineront votre larynx et pourront vous prescrire une rééducation avec un orthophoniste pour améliorer votre manière d'utiliser votre voix. Dans certains cas, il pourra vous être conseillé de suivre une psychothérapie ou de prendre des cours de chant ou de théâtre.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Consultez votre médecin traitant
Consultez votre orthophoniste

Cachet de l'orthophoniste



<http://www.joanarevis.com>



QUELLES SONT LES QUESTIONS QUI VONT M'ÊTRE POSÉES AU COURS DE L'EXAMEN ?

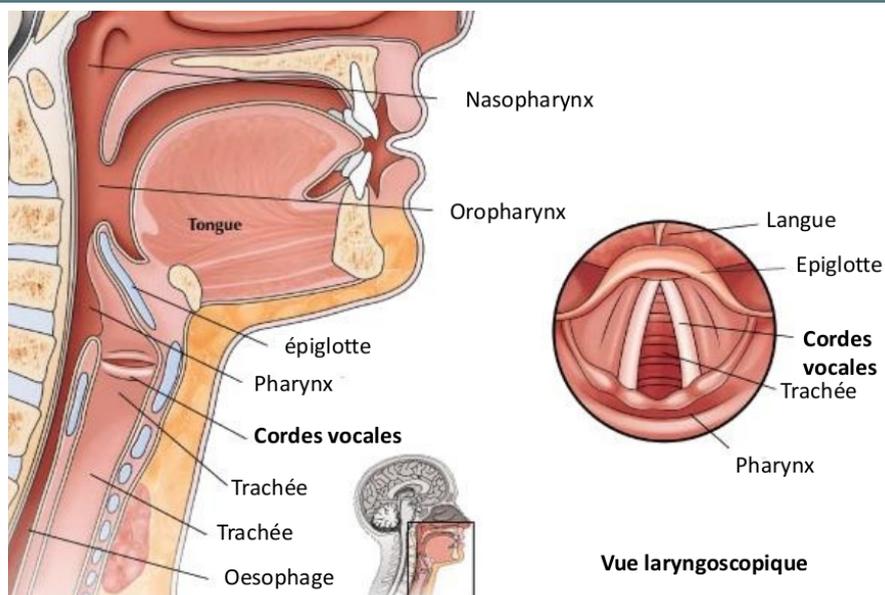
Les médecins et professionnels de la voix qui vont vous prendre en charge vont retracer avec vous toute l'histoire de votre problème de voix. Ils vont donc être amenés à vous poser de nombreuses questions dont par exemple :

- ☒ Pourquoi consultez-vous ?
- ☒ Pourquoi consultez-vous aujourd'hui ?
- ☒ Depuis quand souffrez-vous de problèmes de voix ?
- ☒ Est-ce la première fois ou cela vous arrive-t-il de temps en temps ?
- ☒ Est-ce que d'autres personnes dans votre famille ont des problèmes de voix ?
- ☒ Identifiez vous un événement dans votre vie qui pourrait être à l'origine de votre problème de voix ou qui soit survenu au même moment ?

Il vous sera aussi demandé vos antécédents médicaux et les médicaments que vous prenez quotidiennement.

Vos thérapeutes vocaux vous demanderont également des informations sur la nature et la durée de vos performances vocales ainsi que sur leurs circonstances. Ils aborderont probablement vos objectifs professionnels à long terme.

Tous ces renseignements sont utiles pour le diagnostic, le projet thérapeutique et tous les conseils qu'ils pourront vous donner.



COMMENT MA VOIX VA-T-ELLE ÊTRE EXAMINÉE ?

D'un point de vue médical

Le médecin ORL ou Phoniatre va devoir regarder votre larynx afin de vérifier l'état de vos cordes vocales et éliminer tout risque de maladie grave. Pour cela, il peut passer par le nez (épiphyngoscopie) ou par la bouche (nasofibroscopie). Cet examen n'est pas douloureux et pourra vous être proposé à nouveau pour faire un contrôle après le traitement.

Les troubles de la voix sont fréquemment liés à d'autres pathologies et notamment le reflux gastro-œsophagien (remontées gastriques). Il est donc possible que certains examens complémentaires vous soient prescrits par le médecin (exploration de l'œsophage, allergies, pneumologie, et dans certains cas, neurologie).

D'un point de vue orthophonique

L'orthophoniste va enregistrer votre voix afin 1) de conserver un échantillon de votre voix avant la rééducation et 2) de faire des mesures de la qualité de votre voix.

L'orthophoniste va également regarder la manière dont vous utilisez votre voix, et évaluer différents niveaux comme la respiration, la posture (c'est à dire la manière dont vous vous tenez), les tensions musculaires, l'articulation, etc.

À l'issue du bilan, l'orthophoniste vous fera part de ses conclusions, et pourra – si cela lui semble nécessaire et/ou adapté – vous proposer des séances de rééducation, après avoir défini avec vous les objectifs thérapeutiques.



QUE PUIS-JE FAIRE POUR CONSERVER UNE VOIX SAINNE ?

12 conseils préventifs pour éviter d'abîmer sa voix

1. Evitez de crier.
2. Buvez beaucoup d'eau (1,5 litres par jour), afin d'hydrater votre corps et de permettre une meilleure lubrification de vos cordes vocales.
3. Evitez l'alcool et les produits contenant de la caféine (café, thé, certains colas, etc.). Ces produits déshydratent le corps, c'est à dire qu'ils font perdre l'eau nécessaire au bon fonctionnement du corps.
4. Ne fumez pas ! ... et évitez les endroits enfumés.
5. Utilisez un microphone, lorsque cela est possible, afin d'éviter de forcer sur la voix. Il existe maintenant des systèmes portables abordables, faciles à utiliser, discrets et peu contraignants (boîtiers peu volumineux, sans fil). Certains enseignants en font déjà l'expérience.
6. Evitez de vous racler la gorge. Boire quelques gorgées d'eau peut vous y aider.
7. Reposez votre voix. Trouvez des activités qui n'impliquent pas l'utilisation de la voix (lire, écrire, écouter de la musique, regarder la télévision, etc.).
8. Le soir, si vous êtes fatigué, préférez les SMS aux conversations téléphoniques.
9. Chez les professionnels de la voix, les problèmes peuvent commencer par un simple rhume ! Consultez votre médecin aux premiers signes d'infection (du nez, de la gorge, des sinus ou des oreilles) et suivez son traitement.
10. Ne jouez pas au pharmacien. De nombreux médicaments peuvent affecter votre voix (certains antihistaminiques, décongestionnants et antidépresseurs) et, notamment la cortisone peut, à long voire moyen terme, abîmer vos cordes vocales.
11. Comme un vrai sportif, échauffez votre voix avant le travail, et étirez vos cordes vocales après. Votre orthophoniste saura vous montrer des exercices simples à effectuer.
12. Dormez suffisamment et prévenez les risques de reflux : évitez de boire juste avant de vous coucher, surélevez votre tête avec un bon oreiller, et évitez le soir les aliments qui favorisent le reflux (tomates, chocolat, plats épicés, etc.)

ET N'OUBLIEZ PAS !

- ✦ **Utilisez votre bon sens** ! Soyez à l'écoute de votre corps et de votre voix et répondez correctement aux signes de fatigue et/ou d'abus.
- ✦ Le bien être vocal dépend davantage d'un **comportement préventif** que de n'importe quel traitement. Il vaut mieux prévenir que guérir !
- ✦ L'émission de la voix, que ce soit dans la parole ou dans le chant, est sensé se faire **sans effort et sans tension** ! Si ce n'est pas le cas, demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre orthophoniste.

