



## Mesures d'hygiène vocale

### Les 10 conseils en or pour votre voix :

1. **Évitez les boissons avec de la caféine** : Essayez de limiter ou d'éviter la consommation de café, de cola, de thé. Il est recommandé de boire beaucoup d'eau.
2. **Hydratation** : Buvez beaucoup d'eau ! L'inhalation de vapeur est recommandée. Faites chauffer une casserole d'eau sur le poêle jusqu'à ébullition. N'ajoutez rien à l'eau. Mettez l'eau dans un bol et penchez-vous sur le bol pour inhaler la vapeur. Mettez une serviette sur votre tête afin d'attraper la vapeur et de la diriger vers votre visage. Répétez cela 3 à 4 fois par jour.
3. **Repos et habitudes de sommeil (erronées)** : La fatigue générale due à un manque de repos ou à un sommeil insuffisant affecte la voix. Un sommeil suffisant est donc important. Lorsqu'elle est fatiguée, la voix est moins puissante, légèrement plus aiguë et plus instable. Un repos (de la voix) suffisant est préférable dans ce cas.
4. **Infections des voies respiratoires supérieures** : évitez de parler avec une voix rauque pendant une infection. Essayez d'appliquer le plus de repos possible à la voix.
5. **Reflux** : Si vous souffrez de reflux, il est important de limiter autant que possible les aliments gras et épicés, les boissons gazeuses, l'alcool et le tabac.
6. **Tabagisme et alcool** : Le tabagisme provoque une inflammation et un gonflement de la muqueuse du larynx et des voies respiratoires. Il est absolument recommandé de cesser de fumer. Faites également attention à la consommation d'alcool, car l'alcool peut entraîner une déshydratation des muqueuses des cordes vocales ainsi qu'un abus de la voix.
7. **Comportement vocal** : Il est souhaitable de parler à un volume de voix doux. Essayez de ne pas vous forcer lorsque vous parlez. Vous pouvez utiliser des pauses vocales et limiter le temps de parole au téléphone. Il n'est pas recommandé de crier, de hurler, mais aussi de chuchoter. Attirez l'attention avec un sifflet, une cloche, ...
8. **Comportement vocal** : Il faut également éviter de se racler la gorge, de tousser, ... Au lieu de vous éclaircir la gorge, essayez d'avalier, prenez une gorgée d'eau, toussiez doucement, fredonnez ou soupirez.
9. **Évitez de parler dans un environnement bruyant.**
10. **Évitez de parler dans un environnement très sec.** Si l'air est trop sec, les muqueuses du larynx sont irritées beaucoup plus rapidement.

*De Bodt et al., Handboek stemstoornissen, 2015.*