

LA VOIX

Information à l'attention
des patients



INFOS

Service Oto-Rhino-Laryngologie (ORL)

Site de Dinant

- ✦ Rue Saint-Jacques, 501 – 5500 Dinant
- ✦ Rendez-vous : +32 82 21 23 23
- ✦ Secrétariat : +32 82 21 26 15

Site de Godinne

- ✦ Avenue Dr G. Thérasse, 1 – 5530 Yvoir
- ✦ Rendez-vous : +32 81 42 37 01
- ✦ Secrétariat : +32 81 42 37 05

Site de Sainte-Elisabeth

- ✦ Place Louise Godin, 15 – 5000 Namur
- ✦ Rendez-vous / Secrétariat :
+32 81 72 05 92

QUELQUES CONSEILS D'HYGIÈNE VOCALE

- Bien s'hydrater régulièrement (boire de préférence de l'eau).
- Eliminer les agents irritants (tabac, fumées, produits chimiques).
- Réduire au maximum les abus d'intensité.
- Eliminer les gestes vocaux traumatisants et répétitifs (toux, raclement de gorge...)
- Soigner la sphère ORL (otite, sinusite, laryngite, pharyngite, allergies, reflux gastro-œsophagien, trouble orthodontique)
- Attention, certains médicaments favorisent les problèmes de voix car ils assèchent les muqueuses (antihistaminiques...)



COMMENT CELA FONCTIONNE ?

La production de la voix

Nous produisons la voix grâce aux cordes vocales, situées dans le larynx. Les cordes vocales sont des muscles. Au repos, elles sont «ouvertes», pour que l'on puisse respirer et lorsque nous voulons parler, elles se rapprochent et se touchent. Leur muqueuse vibre sous la pression de l'air qui remonte, ce qui produit le son. Ce son va ensuite venir résonner dans les différentes cavités (pharynx, bouche, nez), c'est ce qui donne le timbre de la voix, propre à chaque individu. La voix est ainsi produite !

L'articulation

La différence entre un /i/, un /a/ ou un /u/ ne se fait pas au niveau des cordes vocales : on change les volumes des cavités de résonance en ouvrant plus ou moins la bouche, la langue bouge et les lèvres aussi. Les cavités étant modifiées, le son va résonner différemment et sera donc différent.

Les variations de hauteur

Pour un son grave, les cordes vocales sont relâchées, épaisses et assez courtes. Pour un son aigu, elles sont étirées et fines. Pour passer d'un son à l'autre, on joue sur la tension des cordes (contraction du muscle) et sur leur étirement (basculer du cartilage).

Les variations d'intensité

La variation d'intensité (fort/faible) dépend surtout de la pression d'air sous les cordes vocales. Pour augmenter le volume de la voix, on met plus de pression sous les cordes vocales, elles résistent pour rester en contact l'une avec l'autre, la voix est plus forte.

LES PROBLÈMES DE VOIX

La voix peut être rauque, soufflée, faible, instable, avec des ruptures de vibrations. Sa qualité peut varier en cours de journée, on peut ressentir de la fatigue vocale, des douleurs. Produire des sons très aigus ou très graves peut être difficile. C'est ce qu'on appelle une **dysphonie**.

Lorsque la voix ne sort plus du tout, c'est une **aphonie**.

Les causes

- La muqueuse des cordes vocales est abîmée, elle vibre moins bien, à cause :
 - ◊ de lésions gênant la vibration : nodules, polype, kyste...
 - ◊ de malformations des cordes vocales : sulcus ou vergeture.
 - ◊ de cordes vocales gonflées et irritées par le tabagisme (œdème de Reinke).
 - ◊ d'irritation, inflammation de la muqueuse : ulcère de contact ou granulome.
- Les cordes vocales ont un défaut de mobilité, elles sont difficilement en contact, la muqueuse ne peut pas vibrer : **paralysie ou parésie**.
- Les structures laryngées vieillissent, les cordes vocales sont atrophiées et arquées, elles vibrent moins bien : **presbyphonie**.
- Les structures sont saines, le problème est inconscient et souvent lié à un état émotionnel (choc, stress, décès, rupture) : **dysphonie psychogène**.

Qui peut être concerné ?

L'ENFANT

Il parle souvent fort ou il crie beaucoup. La voix est rauque, grave et instable (ce sont souvent des nodules).

L'ADULTE

- Lors d'une utilisation intensive de la voix, la personne parle beaucoup, à forte intensité et souvent dans un milieu bruyant. Ces personnes sont souvent issues des secteurs de l'enseignement, de la vente, de la restauration...
- Personne fumant beaucoup (œdème de Reinke).
- Personne ayant subi un choc ou un stress émotionnel (dysphonie psychogène).
- Après une chirurgie cervicale au cours de laquelle un nerf aurait pu être atteint (paralysie ou parésie laryngée).

LA PERSONNE ÂGÉE

Presbyphonie : elle parle peu, la voix est faible et instable, elle fatigue vite.

LES RECOMMANDATIONS

- **Consulter un médecin ORL** : c'est lui le spécialiste de la voix. Il est équipé pour observer les cordes vocales et pourra voir si celles-ci sont pathologiques (nodule, kyste, vergeture...). C'est lui qui pose le diagnostic.
- **Effectuer un bilan vocal complet** : on enregistre la voix, on effectue des mesures sur la respiration et on fait passer un questionnaire d'auto-évaluation de la voix. On analyse ensuite les résultats pour savoir si le geste vocal est adapté et comment le patient utilise sa voix. Un compte-rendu est envoyé au médecin ORL qui décide de la prise en charge.
- **Suivre une rééducation logopédique** : dans de nombreux cas, une rééducation vocale chez un.e logopède spécialisé.e est nécessaire (en fonction du diagnostic et du bilan vocal). Lors des séances de rééducation, on travaille la respiration, on cherche à améliorer la vibration des cordes vocales en travaillant leur souplesse et leur élasticité, on apprend à placer sa voix dans ses résonateurs on donne des conseils d'hygiène vocale. On réapprend à produire de la voix correctement, à l'aide d'exercices que le patient devra refaire régulièrement en dehors des séances de rééducation pour que le travail soit efficace.