

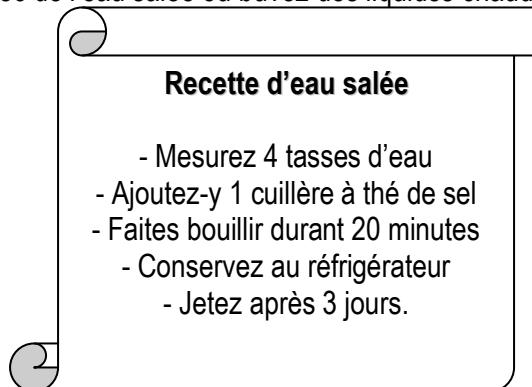
I. HYGIÈNE LOCALE

A) Comment s'hydrater :

- Hydratez-vous; buvez de l'eau peu à la fois, mais fréquemment.
Assurez-vous d'une bonne humidification au niveau du nez (si nécessaire, faire des douches nasales).



- Gargarisez-vous avec de l'eau salée ou buvez des liquides chauds.



B) Comment consommer :

- Évitez de fumer et de consommer des drogues.

Diminuez la fréquence de vos sorties dans les *endroits enfumés*.



Consommez de l'*alcool* de façon modérée. (Prenez note que le vin rouge est plus néfaste que le vin blanc pour votre larynx en raison des tanins qu'il contient.)

Ces habitudes sont irritantes pour votre gorge, elles ont des effets nocifs sur la muqueuse de votre larynx (irritation, congestion, ...)

- Méfiez-vous des aliments trop épicés, trop chauds ou trop froids, tant pour les solides que pour les liquides.



- Méfiez-vous des agrumes qui peuvent assécher la muqueuse chez certaines personnes.

Conseils d'hygiène vocale

C. Cabanne, A. Caron, L.Defoy & S. Tousignant / Orthophonie-CHUQ

- Prenez note que les personnes sujettes à certaines allergies alimentaires peuvent subir un inconfort à la gorge pendant une certaine période de temps (voire plusieurs heures).

C) Comment « bien » se dérhumer :



- Il n'est pas recommandé de se dérhumer de façon brusque et répétée. Apprenez à « bien vous dérhumer », sans effort, avec l'aide de l'appui abdominal.

Si vous devez vous dégager la gorge, essayez l'une ou l'autre des alternatives suivantes :

- faites-le en toussotant avec un son soufflé plutôt que de vous racler la gorge avec un fort bruit
- essayez de souffler de l'air par la bouche en de petits gestes rapides en gardant le cou détendu, la langue abaissée et les mâchoires relâchées.
- Bâillez à bouche fermée : garder la langue au plancher de la bouche et la pointe en contact avec les incisives centrales inférieures puis provoquer le bâillement en ouvrant la mâchoire sans ouvrir les lèvres. La gorge devrait se dégager et ainsi permettre un meilleur écoulement des sécrétions dans la gorge.

Pour diminuer ou enrayer cette habitude de dérhumage, vous pouvez faire temporairement usage de pastilles douces (ex : au miel) ou boire souvent de l'eau (chaude ou à température de la pièce).

II. ENVIRONNEMENT

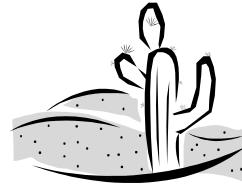
A) Apprendre à connaître vos fragilités aux conditions extérieures :

- Ayez un bon taux d'humidité à la maison (45-50%), surtout dans votre chambre à coucher.

Conseils d'hygiène vocale

C. Cabanne, A. Caron, L. Defoy & S. Tousignant / Orthophonie-CHUQ

- Faites attention à l'air sec, surchauffé ou conditionné comme il s'en trouve souvent dans les immeubles à bureaux, les magasins ou les cinémas.



- Portez attention aux endroits pollués par des produits irritants pour les voies respiratoires (peinture, produits chimiques, produits d'entretien, produits de beauté en aérosol, fumée de tabac, poussière, etc....)

-



Lorsque vous assistez à des événements sportifs, spectacles ou autres dans des vastes espaces (extérieurs ou intérieurs), évitez de crier même si c'est tentant! Exprimez-vous en tapant des mains plutôt qu'en criant!

- Méfiez-vous des endroits très froids. Si vous pratiquez la course à pied ou un autre sport à l'extérieur, utilisez au besoin un foulard placé devant la bouche.

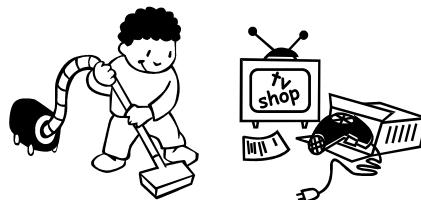


- Méfiez-vous des écarts brusques de température. Exemples : à la tombée de la nuit en début d'été, en se rendant à la voiture en hiver...

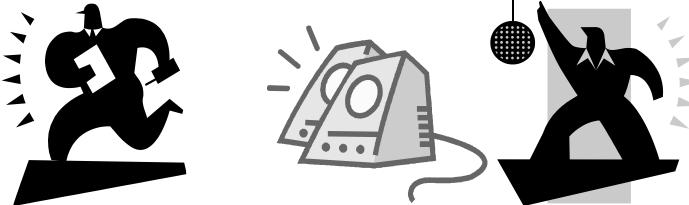


B) Éliminer autant que possible la pollution par le bruit :

- Fermez la radio, le stéréo ou la télévision lorsque personne ne les écoute.



- Éloignez-vous des appareils électroménagers bruyants, surtout lorsque vous parlez au téléphone.
- Éloignez-vous des hauts-parleurs lors des soirées dansantes ou dans les bars.



III. ATTITUDES VOCALES

A) Intensité :

- Parlez à une intensité normale. Évitez si possible de crier et de parler fort, apprenez à écouter davantage.

Dans les endroits bruyants (ex : dans une discothèque, près d'une tondeuse à gazon ou d'un séchoir à cheveux), parlez le moins possible, car vous devrez augmenter l'intensité de façon importante.

Répondez par des signes de tête.

Articulez le plus clairement possible, afin que la lecture sur vos lèvres soit possible pour l'auditeur.

- Évitez de parler quand vous utilisez des moyens de transport bruyants tels que l'autobus, le métro, les autos sport, la motoneige, la motocyclette ou le bateau type yacht.

-  Méfiez-vous également des longues conversations ou des périodes de chant dans les automobiles mal insonorisées.

- Lorsque vous devez appeler quelqu'un au loin, évitez d'utiliser une voix trop aiguë et criarde. Rapprochez-vous de la personne à qui vous voulez parler au lieu de crier. Utilisez d'autres moyens pour attirer son attention. (Ex : sifflet, clochette, frapper dans les mains, etc.).
- Lorsque vous parlez à une personne présentant un problème d'audition :
 - Placez-vous en face d'elle, pour qu'elle puisse voir votre visage.
 - Articulez bien.

Conseils d'hygiène vocale

C. Cabanne, A. Caron, L. Defoy & S. Tousignant / Orthophonie-CHUQ

- Dites votre message calmement.



Dans votre façon de parler :

- Évitez de chuchoter de façon régulière, car cela est très fatigant pour votre larynx.
- Attention de ne pas pousser la voix ou de la forcer.
- Réduisez au maximum l'effort qui accompagne votre parole.

B) Durée :

- Ne parlez pas plus que nécessaire.
- Assurez-vous d'un silence vocal de 5 à 10 minutes plusieurs fois dans la journée.

- Faites attention aux longues conversations au téléphone qui peuvent être épuisantes.



C) Débit :

- Apprenez à ralentir votre débit, à faire plus de pauses dans votre discours et à faire des phrases plus courtes.

D) Santé :

- En cas de grippe ou de fatigue, essayez de vous arrêter de parler ou de chanter.
- Apprenez à détecter les premiers signes de fatigue vocale (douleur à la gorge, sensation d'un serrement ou de picotements, difficulté à avaler, sécheresse de la bouche, voix qui s'éteint...).
- Évitez de parler lorsque vous soulevez ou poussez des poids trop lourds (ex : déménagement, entraînement en salle...), car vous créez trop de tension au niveau de votre gorge.

