



LA SANTÉ D'ici

EGLANTINE GRIGIS

LA VOIX Prenez-en soin !

La voix est notre carte d'identité. Elle peut être altérée par notre hygiène de vie ou des maladies... Alors on la chouchoute

Les PARAMETRES qui la définissent

On en compte trois : la hauteur, l'intensité et le timbre. La hauteur se mesure en hertz. On peut avoir une voix grave, médium ou aiguë. L'intensité se mesure en décibels (voix faiblarde, forte...). Quant au timbre, c'est la couleur de la voix. On peut ainsi être dotée d'une voix voilée, à l'instar de Carla Bruni. Ou d'une voix rauque, comme Jeanne Moreau. C'est le timbre qui lui confère son identité. Et tous les événements qui nous touchent émotionnellement peuvent l'affecter. Ainsi, face à la surprise, on pourra être "sans voix". Si on a le trac, avoir la voix qui tremble... A noter que la voix peut évoluer au fil du temps : elle a tendance à devenir légèrement plus grave chez les femmes et un peu plus aiguë chez les hommes. Certains facteurs, comme le tabac, contribuent à la rendre plus rauque.

SI JE N'AIME PAS ma voix, je fais quoi ?

Lorsqu'on parle, on s'entend de l'intérieur. Au plan acoustique, notre oreille traduit en effet la résonance osseuse. « Les autres entendent notre voix avec la résonance aérienne », précise Agnès Augé, orthophoniste, psychothérapeute et auteure de *Vivre mieux avec sa voix* (Ed. Odile Jacob). Du coup, quand on écoute sa voix sur un enregistrement, on ne la reconnaît pas ! Et on est parfois déçu ! Si vous avez l'impression que celle-ci n'est pas placée, qu'elle est trop aiguë ou encore trop faible, bref si elle ne vous plaît pas, vous pouvez faire un coaching vocal. « On travaille notamment sur la posture afin de privilégier une respiration basse, sur la synchronisation entre le souffle et la voix, sur les résonateurs ainsi que sur la décontraction de la mâchoire », explique Christine Pinna, orthophoniste au Laboratoire de la voix (Paris). Concrètement, on fait des exercices de respiration et des exercices vocaux (répétition de sons, lecture de textes, travail en voix chantée...). Un coaching vocal comprend une dizaine de séances, parfois moins. A noter que les exercices se poursuivent à la maison (ne serait-ce que trois à quatre minutes par jour, afin de créer des automatismes).

Livres

- *Vox Confidential*, de Christophe Haag, Ed. Michel Lafon
- *La Voix et soi*, de Joana Révis, Ed. De Boeck/Solal

Site

www.laboratoiredelavox.com



Comment ça MARCHE ?

Lorsque nous inspirons, les cordes vocales sont grandes ouvertes. Elles laissent passer l'air, qui descend dans nos poumons, grâce à la contraction du diaphragme, sous la poitrine. Une fois que les poumons ont fait le plein d'oxygène, le diaphragme remonte, et les poumons propulsent l'air qui fait le trajet en sens inverse. Les cordes vocales, sous l'effet du souffle, se touchent et entrent en vibration. Elles produisent l'ébauche du son. Puis le son s'enrichit dans les résonateurs de la voix (gorge, bouche et fosses nasales). Enfin, il est articulé grâce à la langue et aux lèvres.

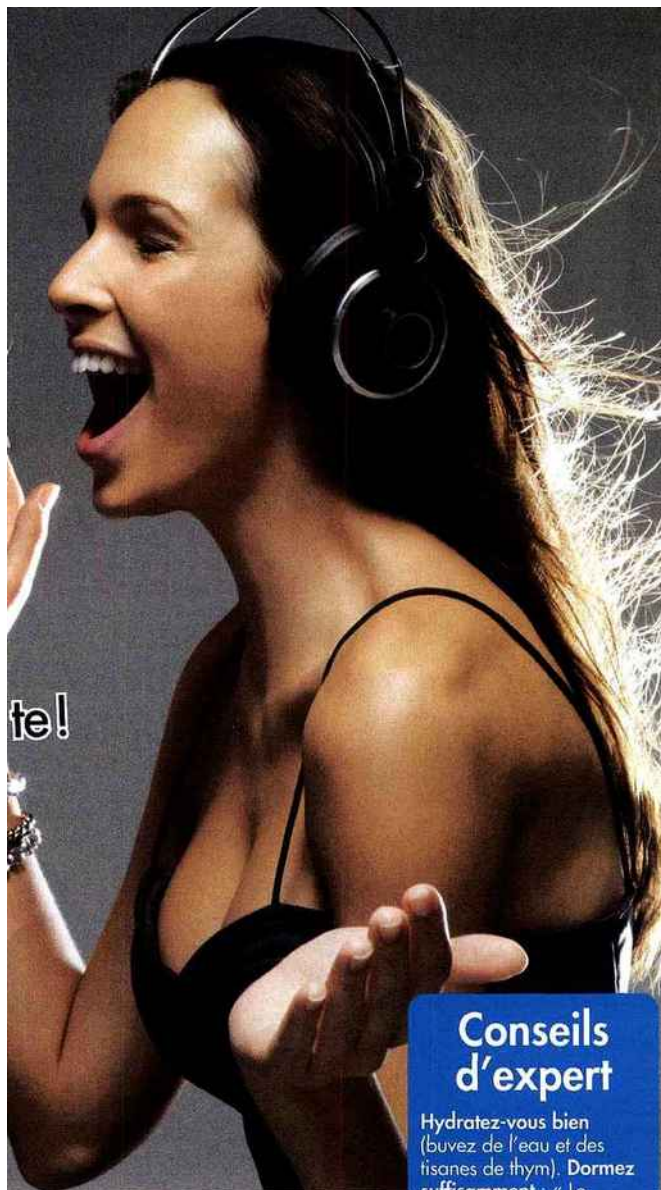
Les secrets de la voix

Envie de comprendre comment la voix est émise ? De quelle façon elle reflète notre état émotionnel ? D'écouter de grandes voix du jazz ? Ne ratez pas cette exposition qui lui est consacrée. Elle comprend 25 dispositifs interactifs et s'étend sur 600 mètres carrés. Pédagogique et amusant ! La voix, l'expo qui vous parle, Cité des sciences et de l'industrie, Paris. Jusqu'au 28 septembre 2014. www.cite-sciences.fr

Quels remèdes si elle

Dans la plupart des cas, les cordes vocales sont sujettes à une inflammation parce que l'on a forcé sur sa voix (on a, par exemple, chanté et fumé un peu trop la nuit dernière). Les cordes vocales ne parviennent alors plus à se toucher et à vibrer. Parfois, l'enrouement est dû à une laryngite. Ce qui peut entraîner une aphonie (qui dure environ trois à quatre jours). A noter que le forçage vocal peut provoquer l'apparition de lésions organiques comme des polypes ou des nodules vocaux. Si on a la voix enrouée, il est possible de





Conseils d'expert

Hydratez-vous bien (buvez de l'eau et des tisanes de thym). Dormez suffisamment : « Le sommeil permet aux cordes vocales de se réparer », explique Christine Pinna. Bien sûr, l'alcool et le tabac sont à bannir. De même que tout ce qui peut provoquer des reflux gastriques (boissons gazeuses, thé, café, épices...). Lorsque votre voix est fatiguée, efforcez-vous de parler le moins possible. Evitez le téléphone (souvent on force sa voix sans même en avoir conscience, a fortiori s'il y a du bruit autour de nous). Vous êtes aphone? Misez carrément sur une cure de silence!

le est enrouée ?

prendre Homeovox (Boiron, 4,95 €), à raison de deux comprimés toutes les heures (on espace les prises au fur et à mesure de la disparition des symptômes). Ou miser sur des huiles essentielles : deux gouttes de lemon grass (Phytosun Arômes, 4 €), dans une cuillère à café de miel trois fois par jour (trois à quatre jours). Ou encore avoir recours aux pastilles Vox Lysopaine (jusqu'à 8 pastilles par jour), à base d'extrait de mousse islandaise et de pierre d'alun (5,50 €).

