



F E M  U O Z



# GUIDE HYGIÈNE VOCALE



MARIELA  
ASTUDILLO

# Les secrets d'une voix saine et heureuse



**MARIELA ASTUDILLO**  
LOGOPÈDE & VOCOLOGISTE  
FONDATRICE & DIRECTRICE DE FEMIVOZ



Je suis spécialisée dans le domaine de la voix saine et dans l'**épanouissement vocal, émotionnel et identitaire**, non seulement chez les personnes transgenres, mais également chez les personnes transformistes, cisgenres, bigenres, de genre fluide... et toute autre personne souhaitant modifier sa voix à la recherche de caractéristiques acoustiques adaptées à sa personnalité et à son identité.



Tout au long de mon parcours professionnel, j'ai travaillé avec des personnes qui, cherchant à développer leur potentiel vocal, présentaient des troubles, des lésions ou des pathologies nécessitant parfois juste un petit coup de pouce pour atteindre la qualité vocale souhaitée et en **améliorer ainsi le rendement.**



L'hygiène vocale étant un grand atout pour la voix, elle n'est malheureusement pas assez présente dans les recommandations données aux personnes présentant des difficultés vocales, quelles qu'elles soient. Et pourtant, parfois, en suivant ces quelques conseils, on parvient à changer une vie, à **améliorer considérablement la qualité vocale et expressive**, permettant ainsi à la personne de vivre pleinement sa voix et de se développer professionnellement et socialement d'une façon plus riche et saine.

C'est pour cette raison que je me suis lancée dans cette démarche, en tant que spécialiste de la voix, afin de pouvoir fournir à toutes ces personnes désireuses de maintenir une bonne hygiène vocale, un **petit guide illustré simple à déchiffrer**, qui leur permettra d'avancer dans leur quotidien et d'atteindre une meilleure efficacité vocale.

# Prérequis



Ces quelques consignes peuvent être **toutes appliquées en même temps ou encore, être choisies en fonction des cas et des besoins.**

Elles visent à améliorer la qualité de la voix et à lui apporter plus de clarté, plus d'élasticité. Toutefois, elles visent également à réduire les encombrements (causés, par exemple, par un excès de mucosité), à réduire les symptômes (qui, parfois, peuvent être très dérangeants et peuvent entraver la parole) et à améliorer la perception acoustique de la voix la rendant plus claire et plus agréable à écouter.

Il est important de préciser qu'une **exploration ORL** sera toujours nécessaire et recommandée en cas de plainte vocale. Ce guide d'hygiène vocale ne remplace aucunement l'avis d'un spécialiste ni un traitement adapté. Ce guide participera donc au rétablissement vocal lorsqu'un suivi ORL aura été défini, mais servira aussi de **prévention** à certains troubles.





# Cas



Nous pouvons ainsi citer quelques cas fréquents pour lesquels ce guide pourrait s'avérer utile :

- Le **reflux gastro-oesophagien et pharyngo-laryngé**.
- Les **allergies** et **rhinites**.
- Les cadres inflammatoires liés à des **agressions externes** émanant du secteur professionnel (poussière, produits chimiques, chaleur, froid, bruit ...).
- Le **tabac** et le **vapotage**.
- L'assèchement de la muqueuse vocale lié à la **prise de certains médicaments** (antihistaminiques, antidépresseurs, contraceptifs, diurétiques ...).
- Les dysphonies liées à des **phono-traumatismes ponctuels** (cri, ...).

...entre autres.

# Voix, **équilibre** et **santé**

Il est important de signaler que les consignes suivantes valent pour les **personnes qui expriment une plainte vocale** comme pour celles qui n'en expriment pas.

Les consignes présentées dans ce guide ne prétendent pas vous enlever ces petits plaisirs de la vie qui vous font tant de bien et qui font partie de vos habitudes, sinon qu'elles veillent juste à vous aider à **instaurer un équilibre dans votre geste vocal**.

Nous vous invitons donc à découvrir chacune de ces consignes et à ne pas les prendre comme des interdictions, mais plutôt comme des petits plus à suivre afin d'améliorer votre qualité de vie. C'est ainsi qu'elles deviendront un grand atout de **prévention face aux troubles de la voix, aux lésions et aux phonotraumatismes**.

En résumé, l'hygiène vocale relève de la santé et de l'équilibre, 2 facteurs inspirants et motivants pour **prendre soin de votre voix**.



# CONSIGNES

## 1. ALIMENTATION



Lorsque nous parlons de consignes alimentaires dans le cadre de l'hygiène vocale, nous veillons à favoriser une alimentation saine, en évitant les aliments qui peuvent s'avérer agressifs pour la muqueuse laryngée, le processus vocal, respiratoire ou digestif.

## A. HYDRATATION

L'eau est le bien le plus précieux pour notre corps et notre voix, il est donc bien sûr indispensable de bien s'hydrater, de façon directe, mais également indirecte (cf. Les inhalations). Il est conseillé d'avoir une bonne hydratation corporelle et environnementale (cf. Température et humidité). Il est important de consommer environ deux litres d'eau par jour, cela participe au maintien d'un larynx sain.

## B. BOISSONS GAZEUSES

Les boissons gazeuses dilatent l'estomac et le dioxyde de carbone qu'elles contiennent peut favoriser le reflux gastro-œsophagien. Il est donc conseillé d'éviter ce genre de boissons dans la mesure du possible ou d'en réduire sa consommation en cas de problèmes vocaux.

## C. ALIMENTS ÉPICÉS, PIQUANTS ET FRITURES

Les aliments pimentés, épicés ou trop gras ou trop acides peuvent entraver la digestion, ou être à l'origine de problématiques plus sévères au niveau digestif donnant lieu, par exemple, à un reflux gastro-oesophagien. Ils sont donc à éviter pour les personnes sensibles.



## D. CAFÉ, THÉ, TAURINE

Il est important de ne pas en consommer en excès car ils peuvent contribuer à l'assèchement de la muqueuse laryngée. Il est conseillé de boire un verre d'eau suite à la consommation de café, de thé ou de boissons contenant de la taurine.



## E. ALCOOL

L'alcool a un effet diurétique qui favorise l'élimination de l'eau du corps à travers les reins ce qui crée une déshydratation générale. Pour cela, sa consommation doit être mesurée.





# F. CHAUD / FROID

L'idée préconçue que les boissons trop froides ou trop chaudes sont mauvaises pour la voix sont en réalité un mythe. Ce qui cause préjudice à la voix c'est le changement brusque de température entre les boissons ou les aliments. Pour cela, il est conseillé d'éviter de passer d'une boisson ou d'un aliment trop chaud à une boisson ou un aliment trop froid et vice et versa.

# G. DIGESTION

Afin de favoriser une bonne digestion, il est conseillé de respecter le temps du processus digestif avant d'aller se coucher. Ainsi, il faudra éviter de se coucher avec l'estomac plein, et si possible, éviter de dormir totalement à plat. Cela pourrait provoquer des remontées acides et favoriser ainsi le reflux gastro-oesophagien et/ou le reflux pharyngo-laryngé.



## 2. SOMMEIL



Le sommeil joue un rôle important dans notre fonctionnement. Certaines personnes nécessitent 8 heures de sommeil par jour, d'autres moins. Il est surtout important de bénéficier d'un sommeil réparateur, en effet **l'épuisement prolongé et généralisé se ressent habituellement dans la voix**, entre autres, à travers une fatigue vocale.

### 3. TABAC ET VAPOTAGE



Il est bien connu que le tabac, et même le vapotage, sont déconseillés pour la santé vocale. En effet, les deux ont un **impact négatif sur la qualité de la muqueuse laryngée et des cordes vocales**, réduisant ainsi leur élasticité. Fumer peut donc mener à une voix rauque et aggravée et à un geste vocal peu flexible.

### 4. TEMPÉRATURE ET HUMIDITÉ

Il est conseillé d'éviter les changements brusques de température. En effet, un refroidissement pourrait s'accompagner d'une inflammation laryngée, une laryngite ou des réactions congestives (rhumes). Ainsi, il est également conseillé d'**éviter d'utiliser le chauffage ou la climatisation de manière excessive**.

En ce qui concerne le degré d'humidité ambiante, employer des **humidificateurs** si vous résidez dans des pays où le degré d'humidité est trop faible ou l'air est trop sec (voire trop pollué) vous permettra de **favoriser la qualité de votre production vocale** et de maintenir votre muqueuse laryngée en bon état.



## 5. AGRESSIONS EXTERNES



## 6. SOINS DE LA VOIX



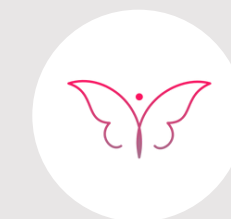
Il est conseillé d'éviter toute pollution acoustique, physique ou chimique : la fumée, la craie, la poussière, les produits chimiques et toxiques, etc. Ces polluants peuvent produire **un assèchement de la muqueuse de la bouche, du larynx, du pharynx** et provoquer des irritations, de la toux... et, bien sûr, une réduction de la qualité vocale et un impact négatif sur la santé de votre voix.

Notre voix vit et grandit avec nous. Elle se construit depuis notre naissance, participant ainsi au développement de notre **personnalité**, forgée par nos **expériences de vie** au quotidien et nos **émotions** (qui la rendent parfois incontrôlable). Aussi, il est important d'en prendre soin, de la comprendre et d'en tirer parti.





# A. CHARGE VOCALE ET USAGE DE LA VOIX



Pour parler et parler longtemps, il est important de faire un bon usage de sa voix. Il faut utiliser notre voix en tirant parti de tout son potentiel, mais, également, en prenant conscience de nos limites. Ainsi, il nous faudra trouver un équilibre entre la hauteur, le volume, la durée... La parole est un acte naturel de l'être humain, mais malheureusement, certaines personnes éprouvent des difficultés à développer un geste vocal adéquat. Aussi, si vous ressentez des gênes lors de l'usage de la voix parlée, il est conseillé de consulter un spécialiste de la voix.

## B. CHUCHOTEMENT

Contrairement à ce que l'on pense, chuchoter n'implique pas seulement de parler à faible volume. Les cordes vocales se rapprochent et un comportement de serrage peut être observé lorsque le chuchotement est prolongé. Il peut donc impliquer un stress d'impact relativement important pour le larynx, ce qui peut à la longue causer préjudice à la voix. Chuchoter doit donc être pratiqué avec parcimonie.



## C. CRI

Le cri peut s'avérer néfaste pour le larynx et les cordes vocales surtout lorsqu'il est pratiqué régulièrement. En effet, il implique une augmentation soudaine de la tension musculaire, de la projection de l'air qui provient des poumons causant ainsi un stress d'impact important au niveau laryngé. Il est donc conseillé d'éviter de crier longtemps souvent (bien que le cri puisse s'avérer indispensable dans certaines situations de danger ou de stress). Par contre, s'il s'agit de parler fort et longtemps, il est possible d'apprendre à projeter sa voix adéquatement.

## D. VOLUME ET ENVIRONNEMENT BRUYANT

Il est conseillé dans des environnements bruyants de ne pas élever le volume de la voix. En effet, ceci pourrait provoquer à la longue une fatigue vocale. L'idéal serait de se rapprocher de l'interlocuteur pour maintenir un volume modéré et éviter ainsi l'impact négatif sur les cordes vocales.



## E. RACLAGE DE GORGE ET HEMMAGE

Le hémme ou raclage de gorge est généralement produit afin de nettoyer la gorge du mucus accumulé lors d'un état grippal, allergique, de reflux, d'un encombrement ou simplement par habitude. Le raclage de gorge peut être évité en avalant de la salive ou de l'eau, ce qui permet de relaxer le larynx et d'éliminer le mucus grâce au mouvement laryngé. Lorsque ce geste est répétitif (tic), il peut entraîner une irritation menant à un cercle vicieux (je racle car ça picote, ça picote car je racle), ce qui peut provoquer une perte de la qualité vocale. Il convient donc de consulter un spécialiste si le raclage devient trop fréquent afin de déterminer son origine et d'y remédier.



# SOLUTIONS POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ VOCALE

En tant que professionnels de la voix, nous veillons toujours à préserver le geste vocal, à garantir son équilibre, son bien-être et sa santé afin d'éviter l'apparition de lésions ou de troubles. Ainsi, lorsque des problèmes d'ordre ORL viennent entraver l'entraînement vocal, nous faisons appel à **des outils et des routines** dans le but d'assainir la voix et de lui rendre toute son élasticité.



## 1. LE NEBULISEUR

L'usage du nébuliseur est essentiel. Cet appareil maintient la muqueuse hydratée. La vapeur passe directement à travers les cordes vocales les aidant à réduire l'excès de mucosité et la sécheresse. Il est important de préciser que cet appareil emploie du sérum physiologique, à savoir, une solution saline qui permet d'assainir l'appareil phonatoire.



## 2. LES GARGARISMES

Nous vous invitons à créer un mélange à base d'eau minérale ou bouillie (1/2 litre), de glycérine végétale (une cuillère à soupe), de bicarbonate (une demi cuillère à soupe) et un filet de jus de citron pressé. Après avoir mélangé, réalisez des gargarismes pendant 1 minute approximativement 2 à 3 fois par jour. Ces gargarismes maintiendront votre voix libre de mucosité et vous donneront la sensation d'une voix douce, propre et claire.



## 3. LES INHALATIONS (VAPEURS)

Elles permettent d'aseptiser, de désenflammer, de nettoyer et d'humidifier les voies respiratoires ainsi que l'appareil phonatoire. Portez de l'eau à ébullition dans une casserole, ajoutez-y de la camomille, du thym et du sel, mélangez et laissez reposer pendant 10 minutes. Par la suite, à l'aide d'une serviette, placez-vous au-dessus de la casserole les yeux fermés, à environ 30 ou 40 centimètres (en inspirant, ressentir la chaleur mais cela ne doit pas brûler). Inspirez pendant 3 secondes par le nez, expirez pendant 8 secondes par la bouche en réalisant le son [ou] (vous pouvez alterner les émissions en voix de poitrine et voix de tête). Il est important de respirer normalement par le nez/bouche pendant quelques secondes/minutes entre chaque émission. Répétez pendant environ 10 minutes. Vous pouvez récupérer l'eau une fois refroidie et filtrée, et la conserver dans une bouteille fermée pendant un jour pour sa réutilisation avec les compresses (cfr. 4. Les compresses).





## 2. LES COMPRESSES

Dans le même esprit que les inhalations, versez le contenu de la bouteille dans un bol et imbiblez la compresse. Posez la compresse sur votre nez, couvrant les narines. La compresse doit être imbibée de sorte qu'elle ne goûte pas lorsque vous la posez sur votre nez. Une fois la compresse placée correctement, inspirez 3 secondes par le nez et expirez 8 secondes par la bouche en réalisant le son [ou]. Veillez à imbiber la compresse fréquemment et répétez le processus pendant une dizaine de minutes. Vous pouvez jeter le contenu de la bouteille une fois la routine terminée.

Routine Inspirée de la Méthode PROEL





# Merci.

Nos remerciements à la Professeure Dominique  
MORSOMME pour sa collaboration.

[www.femivoz.es/fr](http://www.femivoz.es/fr)

## MARIELA ASTUDILLO

LOGOPÈDE & VOLOGISTE  
FONDATRICE ET DIRECTRICE DE FEMIVOZ



GUÍA DE HIGIENE VOCAL | FEMIVOZ® 2021