

CANDIDAT AU SUICIDE VOCAL? EXTINCTION DE LA VOIX !

Je souffre de voir autour de moi des chanteurs, prédicateurs, conférenciers, communicateurs, reporters et pleins d'autres utilisateurs professionnels de la voix traiter leurs cordes vocales comme des torchons sans aucune valeur ! c'est quand même absurde que l'outil ou la pièce principale d'une machine soit traitée avec aussi peu d'intérêt. *Alors je vais vous proposer quelques astuces pour vous aider, avec votre permission, à davantage maltraiter vos cordes vocales.*

CONNAITRE SON ADVERSAIRE : LA VOIX

Nous nous rangeons ici dans un cas de figure où la voix humaine est notre ennemi : « c'est la cible à abattre » ! comme on le dit souvent tant dans l'armée que dans les compétitions : IL FAUT CONNAITRE SON ENNEMI pour mieux le frapper. Intéressons-nous à notre voix.

La voix humaine est le résultat de la vibration des cordes vocales au contact de l'air provenant des poumons sur les replis du larynx; elle inclut la parole, le cri, le rire et le chant. Elle a une fonction **révélatrice d'identité**. Ainsi, votre humeur, vos habitudes et votre mode de discipline sont perceptibles à travers elle.

La voix humaine existe grâce à l'appareil phonatoire qui est constitué :

Les astuces du Maestro **Philippe MPONDO** : « *le bon geste pour la voix* »

D'une soufflerie : les poumons et les muscles respiratoires ;

D'un vibreur : les cordes vocales. Elles sont situées dans le larynx et vibrent au passage de l'air qui est expulsé des poumons ;

D'un amplificateur : les fosses nasales, la cavité buccale et le pharynx sont des résonateurs qui amplifient les vibrations des cordes vocales notamment pour la réalisation des voyelles ;

D'articulateurs : le voile du palais, la langue, les lèvres et les dents permettent d'élaborer les consonnes.

L'ensemble de cet appareil phonatoire permet à la voix humaine d'avoir une grande étendue de notes, de la plus grave à la plus aiguë et la santé de la voix dépend de celle de cet appareil.

On distingue principalement deux troubles de la voix :

Aphonie et Dysphonie

La dysphonie est l'extinction partielle de la voix. On a la voix cassée, enrouée...

Une dysphonie mal traitée ou récidiviste peut aboutir à une **aphonie** qui est la perte totale de la voix allant jusqu'au chuchotement.

La dysphonie et l'aphonie peuvent être d'origine professionnelle.

L'usage professionnel contraint parfois l'utilisateur à une exploitation intensive de sa voix. Ça peut être à cause d'un environnement bruyant, nocif pour les cordes vocales (fumée de cigarette, air conditionné, ventilateur, poussière,

Les astuces du Maestro **Philippe MPONDO** : « *le bon geste pour la voix* »

makulimanlima@gmail.com

aérosols etc.). Dans ce cas on parle d'aphonie ou de **dysphonie acquise** (c'est-à-dire qu'on ne naît pas avec). C'est le cas notamment pour des prédicateurs, des conférenciers, des chanteurs, des professeurs des écoles et des collèges, pour les personnes travaillant en usine. Les personnes concernées sont obligées de pousser fréquemment leurs voix au-delà de leur zone de confort et aboutissent à un surmenage vocal avec une voix rauque, voilée, une baisse d'intensité voire une aphonie (impossibilité d'émettre des sons).

Ces pathologies de la voix peuvent être d'origine congénitale. Dans ce cas, l'utilisateur est né avec des anomalies sur les cordes vocales. Cependant, certaines de ces lésions ne se manifestent qu'à l'âge adulte à la suite d'un facteur déclenchant.

Intéressons-nous aux aphonies et dysphonies acquises car nos habitudes quotidiennes en sont responsables. Elles peuvent être causées par différentes lésions : nodules, polypes, granulomes, œdèmes...

Nodules

C'est un épaississement localisé de la muqueuse des cordes vocales dû à une zone de frottement qui crée comme une sorte d'ampoule sur les cordes vocales. ***Le patient a la voix rauque, éraillée, voilée, faible.***

Les nodules ne disparaissent pas d'eux-mêmes, il faut une rééducation orthophonique qui passe par la modification du comportement vocal. Si les résultats ne sont pas satisfaisants, une chirurgie de la voix peut être proposée pour enlever les nodules et éviter les récives.

Polypes

Les astuces du Maestro **Philippe MPONDO** : « ***le bon geste pour la voix*** »

makulimanlima@gmail.com

C'est une tumeur bénigne du tissu des cordes vocales souvent de forme arrondie qui se développe au cours d'un forçage vocal important : cris, toux intensive, effort au niveau de la glotte c'est un peu comme soulever un objet très lourd. ***La personne a une voix râpeuse, forcée et pousse en intensité pour compenser.***

Le traitement se fait par rééducation orthophonique pour corriger **le geste vocal** et une phono-chirurgie pour enlever le polype.

Granulomes

C'est une lésion inflammatoire due à une irritation des cordes vocales suite à un frottement qui crée des grains sur la muqueuse.

Ceci apparaît généralement après une intubation ou en cas de RGO.

La personne ressent comme des ***fourmillements dans le pharynx***, il peut se plaindre d'avoir ***mal aux oreilles, sa voix est forcée.***

Le traitement du RGO est primordial ainsi qu'une rééducation vocale.

Œdème chronique

C'est la dysphonie des fumeurs due à une laryngite chronique qui crée un œdème et alourdit les cordes vocales. ***La voix est très grave et rauque, peu puissante.***

Le traitement passe par la phono-chirurgie et la rééducation vocale.

Cordite vasculaire

C'est une dilatation des vaisseaux qui touche principalement les professionnels de la voix.

La rééducation est basée sur le repos vocal, une phono-chirurgie si un polype est associé et une cautérisation des vaisseaux.

Coup de fouet

C'est un hématome sur les cordes vocales dû à un malmenage vocal. La personne présente une aphonie (extinction complète de la voix) brutale accompagnée parfois de douleurs.

Il faut impérativement du repos vocal, un traitement (voir un spécialiste) et une rééducation vocale.

Je suppose que vous avez reconnu une ou plusieurs de ces pathologies, du moins dans les manifestations (symptômes)...

Maintenant que vous savez ce qui peut arriver à vos cordes vocales et comment ça se manifeste, voici comment vous devez vous comporter au quotidien si vous êtes candidat à l'une de ces pathologies.

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE POUR RAPIDEMENT ABIMER VOTRE VOIX :

- 1.** Assurez-vous de prendre des boissons à température basse (eau, jus, yaourt, crème, bière etc.), mettez les glaçons dans vos cocktails, ça vous aidera à éliminer la souplesse des cordes vocales.
- 2.** Mangez les aliments gras de la famille des cacahuètes, caramels, noisettes, amandes... surtout avant d'utiliser intensément votre voix ; ils vous déposeront pleins de débris dans les cordes vocales qui ne pourront plus vibrer librement. Vous pouvez aussi manger des produits laitiers, café et thés caféines, le jus d'orange, les boissons gazeuses.

Les astuces du Maestro **Philippe MPONDO** : « *le bon geste pour la voix* »

3. Dormez sous air conditionné, ventilateur pour rapidement assécher vos cordes vocales. Sachant que les cordes vocales ont besoin d'être d'hydrater, les assécher servira à les abîmer efficacement.
4. Buvez de l'alcool. Vous aurez très vite les cordes vocales sèches
5. Mangez des aliments acides 3heures ou moins avant d'utiliser intensément votre voix va favoriser les remontées acides.
6. Criez à tue-tête à des concerts, au stade lors des matchs, devant votre auditoire. Hurlez comme si on ne pourrait pas vous entendre si vous parliez moins fort. Hurlez pour être mieux entendu et surtout pour donner un coup de fouet à votre voix (aphonie).
7. Malmenez votre voix en changeant de température brutalement.
8. Fumez, fumez et fumez encore si vous ne le faisiez pas assez... la chaleur de la fumée de cigarette qui environne les 200 degrés Celsius dans les poumons, associé aux dépôts chimique du goudron vont avoir un impact nucléaire dans vos cordes vocales.
9. Toussez, criez, forcez vraiment sur votre voix et surutilisez votre glotte.
10. Evitez de vous reposer, dormez peu car Pendant votre sommeil il pourrait y avoir réparation et cela retarderait la destruction de vos cordes vocales.
11. Evitez de boire de l'eau autant que possible. Vous ne voudriez pas hydrater vos cordes vocales.
12. Laissez votre cou et votre poitrine ouverts et exposez les bien au froid afin de rendre raide les cordes vocales.
13. Laissez tomber les exercices de préparation vocale. Si vous êtes pressé, en retard... chantez, commencez votre discours, votre conférence directement sans échauffer les cordes vocales. Vous pouvez être sûre de bien agresser les cordes vocales.

Les astuces du Maestro **Philippe MPONDO** : « *le bon geste pour la voix* »

makulimanlima@gmail.com

14. Si vous avez déjà constaté les effets d'une dysphonie dans votre voix, surtout ne vous découragez pas, redoublez d'ardeur en forçant sur la voix. Ne lui donnez aucun répit, utilisez-la, agressez-la de plus belle.

Je suis sûre qu'avec tous ces conseils, vous pourrez réussir votre suicide vocal en seulement quelques jours.

Si en revanche vous voulez préserver votre voix, changez vos gestes quotidiens, vos habitudes alimentaires ; prenez soin de vos cordes vocales.

En d'autres termes, **VOUS SAVEZ DESORMAIS CE QUE VOUS NE DEVEZ PLUS FAIRE POUR LE BON ENTRETIEN DE VOTRE VOIX.**

J'espère que ce document vous aidera à ajuster vos gestes et comportements quotidiens afin d'obtenir les résultats que vous attendez !