

# HYGIÈNE VOCALE

à domicile

## TROUBLES DE LA VOIX

Un trouble de la voix survient lorsque la qualité, la tonalité et l'intensité de la voix diffèrent ou sont inappropriées pour l'âge, le sexe identifié, l'origine culturelle ou l'emplacement géographique d'un individu, et qu'ils ne répondent pas aux besoins quotidiens d'un individu. Une personne souffrant d'un trouble de la voix peut présenter une voix rauque, haletante ou comme si elle perdait la voix. Il peut également être douloureux ou difficile de parler.

Références: *American Speech-Language-Hearing Association. (n.d.). Voice Disorders. (Practice Portal). Retrieved July 24, 2023, from [www.asha.org/Practice-Portal/Clinical-Topics/Voice-Disorders/](http://www.asha.org/Practice-Portal/Clinical-Topics/Voice-Disorders/).*

## QUAND FAIRE VISITE AU MÉDECIN

Les troubles de la voix ont de nombreuses causes, incluant la façon dont un individu utilise sa voix, des facteurs liés à son mode de vie et des problèmes de santé. Avant que l'orthophonie puisse être initiée, votre enfant devra être vu par un spécialiste en oto-rhino-laryngologie (ORL). L'ORL inspectera le conduit vocal de votre enfant pour déterminer si ses problèmes de voix sont causés par une déviation structurelle ou un problème de santé. Si une déviation structurelle et/ou un problème de santé est présent, l'orthophonie ne réussira pas tant qu'elle n'aura pas été corrigée ou traitée.

L'orthophonie SRMS ne sera pas initiée à moins qu'un rapport d'évaluation ORL soit fourni. Vous pouvez demander une référence ORL auprès de votre médecin traitant.

## COMMENT UN ORTHOPHONISTE PEUT VOUS AIDER

Une fois qu'un rendez-vous ORL a eu lieu et que la cause sous-jacente a été identifiée, un orthophoniste peut aider votre enfant en :

- Donnez de l'aide à vous et votre enfant, à comprendre quels facteurs contribuent à son problème de voix.
- Donnez à vous et à votre enfant, des informations et des conseils sur leur voix.
- Suggérer des choses que vous et votre enfant pouvez faire pour améliorer sa voix ou réduire son impact.
- Enseigner à vous et à votre enfant des techniques et des exercices de thérapie pour améliorer la qualité de leur voix.
- Aider à éduquer le cercle de soins de votre enfant (vous, votre famille, le personnel de l'école de votre enfant) sur l'état de la voix de votre enfant et des suggestions pour aider votre enfant.

## SUGGESTIONS UNIVERSELLES

Révisez les stratégies suivantes avec votre enfant pour favoriser une production vocale saine et réduire les comportements liés à la tension vocale :

- **Gardez les cordes vocales de votre enfant hydratées !**
  - **Évitez les boissons contenant du caféine** comme les sodas et les boissons énergisantes. Ces boissons peuvent dessécher et irriter les cordes vocales et empêcher votre enfant d'utiliser sa voix de manière saine. Si votre enfant boit occasionnellement des boissons contenant du caféine, encouragez-le à boire un verre d'eau supplémentaire pendant et/ou après en avoir consommé.
  - **Utilisez un humidificateur** dans la chambre de votre enfant pour éviter le dessèchement.
  - Encouragez votre enfant à **boire beaucoup d'eau** pour garder ses cordes vocales hydratées. Cela correspond à environ 6 à 8 verres d'eau par jour.
- **Rappelez à votre enfant de ne pas crier dans des environnements bruyants.**
  - Encouragez votre enfant à **attendre son tour** lorsque plusieurs personnes parlent afin qu'il n'ait pas à élever la voix pour se faire entendre.
  - Encouragez votre enfant à **se diriger vers la personne à qui il espère parler** pour attirer son attention plutôt que de crier à travers une pièce.
  - **Établissez 3 signaux de volume avec votre enfant** : un pour "trop fort", un pour "trop faible" et un pour "juste ce qu'il faut". Utilisez ces signaux tout au long de la journée pour informer votre enfant du volume de sa voix et du moment où il doit le modifier.
  - Rappelez à votre enfant, même s'il est en colère ou bouleversé, d'essayer d'utiliser une voix calme et normale.
- **Évitez de chuchoter.** Chuchoter peut exercer une pression sur les cordes vocales. Encouragez votre enfant à utiliser plutôt une « voix intérieure » à volume régulier.
- Si votre enfant s'éclaircit la gorge ou tousse régulièrement, **encouragez-le à boire de l'eau** lorsqu'il en ressent le besoin au lieu de s'éclaircir la gorge ou de tousser.
- Lorsque votre enfant parle, encouragez-le à **partager une idée (phrase) à la fois**. Dites-leur de prendre une respiration diaphragmatique (ventre) complète et profonde avant de

commencer leur prochaine idée.

- Le reflux peut irriter les cordes vocales et avoir un impact négatif sur la qualité de la voix.
  - **Évitez de manger avant de vous coucher.** Lorsque votre enfant se couche, la gravité ne peut plus aider à maintenir l'acide dans l'estomac, là où il devrait être. Essayez de faire en sorte que votre enfant reste éveillé, debout et bouge pendant quelques heures après avoir mangé et avant de se coucher.
  - **Faites dormir votre enfant sur une pente.** Soutenez la tête, le cou et le haut du corps de votre enfant sur quelques oreillers afin qu'ils ne soient pas complètement horizontaux pendant son sommeil.
  - **Évitez les boissons gazeuses et les aliments** qui dérangent l'estomac de votre enfant.
- **Évitez les situations enfumées.** La fumée irrite les cordes vocales et les fait enfler.

## RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE (ABDOMINALE)

La voix et la respiration sont interdépendantes. Nous avons besoin d'une assistance respiratoire adéquate pour soutenir une production vocale saine. Une assistance respiratoire inappropriée ou inadéquate peut exercer une pression sur le conduit vocal, y compris les cordes vocales. Nous voulons que votre enfant respire par son diaphragme ou son ventre afin de bénéficier d'un soutien respiratoire adéquat pour la voix. C'est ce qu'on appelle souvent la respiration abdominale.

Lors de la respiration abdominale, les événements suivants devraient se produire :

- *Lors de l'inhalation, le ventre de l'enfant doit se dilater.*
- *Leurs épaules ne doivent pas bouger de haut en bas. Si le ventre de votre enfant ne bouge pas, mais que ses épaules le font, il utilise ce qu'on appelle la respiration claviculaire, qui est un moyen inadéquat de soutenir la voix.*
- *La voix est initiée pendant l'expiration.*

Regardez cette vidéo pour voir la respiration diaphragmatique/abdominale en action :

<https://youtu.be/4kkONEub04M?si=srTrzgfT6-3xU9xD> (en français)

<https://www.youtube.com/watch?v=zz0oE7yfBw8&t=114s> (en anglais)