

## FICHES PRATIQUES VOIX

# L'HYGIÈNE VOCALE, LES DIX RÈGLES D'OR

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Entretenir sa voix au quotidien est important pour lui conserver jeunesse, mordant et charme.

**Mais que faire ?**

## LES DIX RÈGLES D'OR :

### • DORMEZ SUFFISAMMENT

Le sommeil détend les muscles du corps et nous régénère : c'est valable aussi pour nos muscles vocaux !

### • HYDRATEZ-VOUS BIEN

Les cordes vocales aiment l'humidité. Ayez toujours une bouteille d'eau sous la main, vous prendrez ainsi l'habitude de boire régulièrement quelques gorgées.

### • ALIMENTEZ-VOUS CORRECTEMENT

Manger au calme en mastiquant longuement aide à la détente et à la préparation des organes engagés dans la production de votre voix.

### • PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Marcher à l'air pur ou faire de la natation sont excellents pour stimuler votre souffle, et donc faire du bien à votre voix.

### • ÉVITEZ TABAC ET ALCOOL

Ils sont nocifs pour votre santé, y compris celle de votre voix. Certaines pathologies vocales comme les polypes ou les œdèmes en sont des conséquences.

- **SOYEZ ATTENTIF À VOTRE HYGIÈNE BUCALE ET DENTAIRE**

Votre bouche et votre dentition sont essentielles pour votre articulation. Toute altération à ce niveau est susceptible de gêner votre émission vocale.

- **PRENEZ SOIN DE VOTRE ÉQUILIBRE PSYCHIQUE**

Le stress et les émotions fortes sont préjudiciables à la voix. Les techniques de relaxation ou de méditation peuvent grandement vous aider.

- **CONSULTEZ UN ORL OU UN PHONIAATRE**

Dès l'apparition de la moindre difficulté vocale, n'hésitez pas à consulter ces professionnels de la voix qui sauront vous aiguiller.

- **PRATIQUEZ UN PETIT TRAINING VOCAL QUOTIDIEN**

Baillez doucement, tirez lentement la langue, déglutissez avec soin, chantonnez, lisez à haute voix, respirez allongé au sol quelques minutes... Ce type d'exercice est totalement bénéfique à la santé vocale.

- **AMÉNAGEZ VOTRE ENVIRONNEMENT**

La voix apprécie une température modérée, un air pas trop sec et sain, ainsi que le calme.

**Votre état de santé et votre voix sont intrinsèquement liés :  
prenez soin de votre capital santé, et votre voix vous remerciera !**