

# L'APHONIE, LES DIX RÈGLES D'OR

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

Tout le monde a déjà perdu sa voix et l'aphonie réserve bien des mystères.

Du grec a(privé) et phonê (voix), l'aphonie signifie la perte de la voix avec ou sans lésion ou paralysie organique ou psychogène de l'appareil phonatoire.

## LES DIX RÈGLES D'OR :

### • TROUVEZ LA SOURCE

Prenez le temps de vous demander à quel moment vous avez forcé sur votre voix, vous menant à la perdre, et pourquoi vous l'avez fait.

### • CONSULTEZ UN ORL OU UN PHONIAATRE

Dès l'apparition de la moindre difficulté vocale, il faut rapidement consulter ces professionnels de la voix qui sauront vous aiguiller.

Ne laissez pas l'aphonie s'installer, au risque de la faire revenir d'autant plus forte.

### • ADAPTEZ VOTRE COMPORTEMENT

Afin de vous protéger au mieux, portez un foulard autour de votre gorge. Vos cordes vocales aiment la chaleur.

### • ADAPTEZ VOTRE TRAVAIL

En classe, dans votre bureau, à distance ou en présentiel, votre environnement de travail influe énormément sur votre voix. En cas d'aphonie, n'hésitez pas à aménager votre temps de travail en fonction de votre fatigue.

- **MÉNAGEZ VOTRE VOIX**

Parlez le moins possible, hydratez-vous, ne cherchez pas à pousser votre voix sous peine d'aggraver la situation.

- **ÉVITEZ DE CHUCHOTER**

Cela contribue à accentuer le symptôme et parfois les douleurs concomitantes.

- **APPRÉCIEZ LE SILENCE**

Être dans un environnement calme et sans bruit environnant vous permettra de ne pas forcer sur votre voix. Faites silence dès que vous le pouvez.

- **RELAXEZ-VOUS**

Le fait de se détendre va considérablement aider votre récupération. Dormez si vous en ressentez le besoin, car être constamment fatigué sera préjudiciable pour votre voix.

- **NE VOUS EXERCEZ PAS !**

- **RENSEIGNEZ-VOUS**

Pour éviter que cela ne se reproduise, une fois guéri, n'hésitez pas à vous renseigner sur la meilleure manière d'utiliser votre voix.

**Grâce à MGEN, vous avez à votre disposition des outils pédagogiques et concrets pour comprendre et prendre soin de votre voix.**

## **LE SAVIEZ-VOUS ?**

L'aphonie peut avoir des origines diverses.

Quatre sont fréquemment rencontrées :

- Les pathologies ORL : **vous avez pris froid ou avez attrapé un virus** ;
- Le forçage vocal ou les pathologies vocales avérées comme **les nodules, les polypes, les kystes, ...**
- **Le reflux gastrique**, dû à une acidité excessive de l'estomac ;
- « Rester sans voix » suite à **un choc émotionnel**, par exemple.