|  |
| --- |
| **L’usage du masque buccal et l’hygiène de la voix** |
|  |

Lorsque nous parlons avec un masque buccal, nous avons le sentiment d’être moins compréhensible notamment parce que notre interlocuteur ne peut pas voir nos mimiques faciales. Nous compensons ce sentiment en parlant plus fort et plus haut. Ce qui n’est pas sain pour notre voix.

***L’hygiène de la voix fait référence à un nombre de règles qui peuvent être prises pour maintenir la voix dans un état optimal et éviter ainsi les plaintes et troubles de la voix.***

**Conseils pour prévenir les troubles de la voix**

* Parler lentement et bien articuler,
* Boire suffisamment d’eau (plate),
* Avant une journée chargée, penser à préchauffer ses cordes vocales ; pendant la journée, prévoir des temps de silence,
* Avoir une bonne respiration (abdominale),
* Limiter l’usage du tabac et la consommation d’alcool et de caféine,
* Se reposer suffisamment.

**Individus, habitudes et environnement**

Des facteurs individuels, comme par exemple physiologiques ou anatomiques, peuvent causer des troubles de la voix. Mais il existe des facteurs, tels que l’environnement ou le mode de vie, contre lesquels il est possible d’agir de manière individuelle et préventive afin d’éviter tout problème de voix.

**Facteurs ambiants**

Dans un environnement où il y a beaucoup de **bruit de fond**, on a tendance à parler plus fort et plus haut. Dans ces circonstances, il convient de bien articuler et de parler lentement. Il est également possible de s’aider de gestes pour rendre les choses plus claires. En raison de la distance physique imposée par la crise sanitaire, il n’est évidemment pas souhaitable de se rapprocher de l’interlocuteur pour lui parler de plus près !

L’air sec ainsi que la poussière ont aussi une influence négative sur l’organe de la voix. Une bonne ventilation de la pièce peut déjà améliorer les choses. Pendant la durée de la crise Corona, il est recommandé d’aérer autant que possible les espaces afin de réduire les risques d’infections. Pour prévenir les problèmes de voix, il vaut mieux éviter l’air conditionné. Il faut faire en sorte d’avoir un environnement propre via le nettoyage régulier de l’espace à l’eau et au savon. Dans la mesure du possible, l’utilisation de tapis est à éviter.

**Quelques éléments de technique vocale**

Lorsque la personne qui parle doit couvrir une grande distance (de parole), faire l’usage d’un micro ou de toute autre aide sonore ??, (elektronisch) fluit- of belsignaal. Pour épargner ses cordes vocales, il vaut mieux éviter de **crier,** **hurler et parler très fort.** Si un enrouement se produit, l’orateur va alors murmurer et épuiser sa voix. La meilleure mesure à prendre alors, c’est de mettre sa voix au repos et non de murmurer. Il se peut aussi que la personne **tousse ou se racle la gorge**. Cela survient plus souvent qu’on ne le pense et peut endommager les cordes vocales. Il faut essayer d’éviter cela en avalant régulièrement et en buvant suffisamment d’eau tout au long de la journée.

**Hygiène de vie**

**L’alcool, la caféine et la fumée** contribuent également à assécher la voix et peuvent donc engendrer des problèmes vocaux. De manière générale, il vaut mieux limiter l’usage de caféine et d’alcool et très certainement en cas d’usage intensif de la voix. Arrêter la cigarette ou en limiter l’usage participe de façon favorable à une bonne hygiène de la voix.

Eviter les **aliments irritants ou piquants,** ils peuvent être à l’origine de problèmes de voix car ils irritent la gorge. Il est recommandé d’éviter les repas tardifs et ne pas aller directement se coucher après un repas.

Un **régime régulier de repos et de sommeil** participe à la bonne santé et donc aussi à maintenir la voix dans un état optimal. Les techniques de relaxation qui apportent détente mentale et physique, réduisent le stress et aident à obtenir un repos suffisant.

**Reduceer stress en spanning zo veel mogelijk**