FICHE SANTÉ

Conseils généraux pour votre voix

CHUM

Cette fiche vous donne des conseils pour prendre soin de votre voix, que vous ayez des problèmes ou non avec celle-ci.

À qui s'adressent ces conseils ?

Ils sont utiles pour toute personne qui :

- a un trouble de la voix dû à une blessure aux cordes vocales :
  - nodules ou polypes
  - œdème (enflure)
- a un trouble de la voix dû à une mauvaise utilisation (avoir trop forcé avec sa voix ou au contraire ne pas l'utiliser assez, etc.)
- veut simplement prendre soin de sa voix

Ces conseils peuvent aider à prévenir des problèmes de la voix ou les diminuer s'ils sont déjà présents.

Quels sont les conseils ?

INTENSITÉ

- Parlez avec une intensité normale. Évitez de crier ou de parler fort.
- Si vous devez parler un peu plus fort, ne forcez pas avec le cou ou la gorge.
- Évitez de chuchoter trop souvent. Cela peut être fatigant pour les cordes vocales

DURÉE

- Évitez de parler longtemps, par exemple lors de longues conversations au téléphone.
- Si vous sentez que votre voix se fatigue après avoir beaucoup parlé : reposez-la en parlant le moins possible, le temps qu'elle récupère.
- Si vous devez beaucoup parler, déterminez vos priorités. Ne parlez que le temps nécessaire. Respectez des moments de silence de 5 à 10 minutes plusieurs fois dans la journée.

- Pour les personnes qui ne parlent pas assez ou dont la voix se fatigue vite : utilisez-la davantage. Par exemple, lisez à haute voix ou fredonnez. Les cordes vocales sont des muscles. Il est bon de s'en servir régulièrement avec une intensité normale.

4 005 354

490 © 2017 - Dernière révision : Novembre 2025

HABITUDES

- Évitez de vous racler la gorge souvent et avec force, surtout quand vous avez peu de sécrétions à dégager. Ce sont les cordes vocales qui le font et cela les irrite si on le fait trop souvent. Avalez plutôt votre salive ou buvez quelques gorgées d'eau.

- Pour vous gargariser, prenez de l'eau salée ou des produits sans alcool.
- Hydratation
  - Buvez de l'eau souvent. Cela lubrifie et protège les tissus de votre gorge où se trouvent les cordes vocales.
  - Si vous buvez du café ou du thé, faites-le avec modération. La caféine peut vous faire uriner davantage (effet diurétique). Votre hydratation risque d'être affectée.
  - Si vous prenez de l'alcool, faites-le aussi avec modération. L'alcool peut vous déshydrater.

TABAC

Évitez de fumer ou de vous exposer à la fumée secondaire. Cela irrite les cordes vocales.

CONTRÔLE DE L'ENVIRONNEMENT

- Bruit ambiant
  - Ajustez votre voix en fonction du bruit qui vous entoure.
  - Quand c'est possible, baissez le volume des sources de bruit, ou tenez-vous-en loin (ex. : haut-parleurs, radio, téléviseur, appareils électroménagers). Cela vous évitera de devoir parler plus fort.
  - Quand vous ne pouvez pas contrôler le bruit autour de vous (groupe, lieux publics, voiture, transports en commun et autres), appliquez les conseils donnés dans cette fiche.

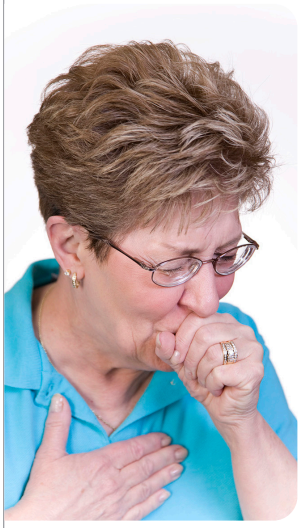
  - Dans des endroits très bruyants (ex. : bar, salle de spectacle, chantier de construction), parlez le moins possible. Répondez avec des gestes si vous pouvez. Articulez bien, lentement et clairement. Si possible, tenez-vous près de vos interlocuteurs. Regardez-les bien en face pour qu'ils puissent lire sur vos lèvres.
- Climat

  Méfiez-vous des endroits très froids, surtout lors de sorties et quand vous pratiquez des sports d'hiver. L'air très froid assèche ou irrite les voies respiratoires, y compris les cordes vocales. Quand vous sortez, couvrez bien votre nez et votre bouche.
- Humidité dans l'air

  Assurez-vous d'avoir un bon taux d'humidité de l'air (45-50 %) à la maison, surtout dans la chambre à coucher, et au travail. Utilisez un humidificateur au besoin. Un air trop sec peut assécher la gorge.

SANTÉ

- Certains problèmes de santé peuvent avoir un effet sur la voix ou créer un inconfort à la gorge (ex. : reflux gastro-œsophagien, allergies, infection des voies respiratoires). Si vous pensez que c'est votre cas, consultez votre médecin, surtout si ces problèmes perdurent.



- Si votre voix est affectée par une infection de la gorge, une toux qui perdure ou parce que vous l'avez trop utilisée, reposez-la pour l'aider à guérir.
- Sous l'effet du stress, la respiration peut être plus difficile. Les muscles du cou, de la gorge et de la posture deviennent tendus. Tout cela peut avoir un effet sur la voix.

Règle d'or : être à l'écoute de son corps et respecter ses limites.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Si vous êtes déjà suivi par un orthophoniste, vous pouvez vous adresser directement à lui.

Sinon, appelez le service d'orthophonie. On vous mettra en contact avec l'un d'eux.

514 890-8236

LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086
24 heures sur 24, 7 jours sur 7
Vous êtes un patient du CHUM ?
Vous avez des questions sur votre état de santé ? Une infirmière peut vous aider.

RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.

Vous pouvez aussi les lire sur Internet.
chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Questions

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons

BLOC-NOTES

CHUM

Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.

Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons