Pour conserver votre voix... Parlez!

Autor(en): **J.-M.R.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 33

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831479

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Diego Cervo

Au fil du temps, elle a tendance à se voiler et à devenir chevrotante; elle grimpe dans les aigus ou descend dans les graves. Pour certains, ce déraillement occasionne une véritable gêne. On peut pourtant le prévenir, parole de spécialiste.

«L'autre jour, j'entendais Aznavour à la radio. Et je me suis dit qu'il avait encore une belle voix à 88 ans, très souple, même si elle s'est modifiée depuis ses débuts.» Il faut dire que le chanteur d'origine arménienne utilise le meilleur des trucs pour conserver son outil de travail: il l'entraîne. C'est d'ailleurs ce que conseille à tout un chacun le Dr Igor Leuchter, phoniatre aux Hôpitaux universitaires de Genève.

Répondant au nom de presbyphonie, le vieillissement de la voix est inévitable; elle prend en effet des rides comme le reste de notre organisme. A l'arrivée, les conséquences varient d'un individu à l'autre. Si les modifications sont minimes chez beaucoup, elles peuvent provoquer une véritable gêne chez les professionnels du chant, évidemment, mais pas seulement… Un standardiste ou un professeur se verront parfois aussi souffrir d'une voix abimée par le temps.

Or, cette altération est purement mécanique. Plusieurs facteurs l'expliquent. Petit rappel: la voix est produite par les vibrations des cordes vocales sous l'effet du souffle expiré. Avec le temps, notre capacité respiratoire diminue, alors que les muscles de nos cordes vocales s'atrophient laissant ainsi passer de l'air. Elles perdent aussi de leur souplesse. La voix devient voilée et faible en intensité. Parallèlement et en raison des modifications hormonales, on constate que celle des hommes monte dans les aigus, alors que celle des dames descend dans les graves, notamment après la ménopause.

Anticiper plutôt que réagir

Au vu de cette description technique, la moue semble de circonstance! Pourtant, le spécialiste ORL se veut rassurant. Une intervention chirurgicale pour la presbyphonie – «on ne parle pas ici, de kystes ou de tumeurs» – n'intervient qu'en dernier recours et chez de rares patients. «On peut vraiment éviter d'en arriver là, avec quelques règles simples», insiste le spécialiste. A commencer par une bonne hygiène de vie. Découvrez ses conseils...

J.-M. R.

Lire le journal pour les autres

- Un exercice facile: lire le journal à son partenaire. Et si on est seul, direz-vous? «Faites-le quand même à haute voix!», recommande le phoniatre. Et pour être un brin ludique, pourquoi ne pas carrément le chanter?
- Boire suffisamment pour lubrifier les cordes vocales qui vibrent mieux ainsi.
- A éviter, au maximum, l'alcool et le café qui déshydratent, de même que la cigarette.
- Surveiller son poids, faire de l'exercice pour améliorer sa capacité respiratoire. «Après tout, la voix n'est que le reflet de notre condition physique.» Le corps tout entier est concerné: la grande cantatrice Maria Callas en fit la triste expérience, alors qu'elle était au régime et en dépression.
- Faire en sorte de limiter l'acidité gastrique qui attaque les cordes vocales.

Ne pas hésiter à consulter

Si une gêne persiste après trois semaines, le Dr Leuchter conseille de consulter son médecin de famille. Ce dernier devrait recommander alors un spécialiste ou un phoniatre. Seul un examen approfondi des cordes vocales permet un diagnostic. Le patient peut ensuite être dirigé vers un logopédiste ou un orthophoniste qui lui fera travailler sa voix avec des exercices.

Il convient aussi de vérifier son audition puisqu'on module notre voix en fonction de ce que l'on entend. Un souci d'oreille induit des problèmes à la production de sons, certaines fréquences étant masquées. De même, un examen des dents est utile, là aussi, car la perte de ces dernières peut altérer la voix, «comme si on modifiait le bout d'une trompette, par exemple».

Fabriqué en Suisse - 100% Naturel

Bien-être et Vitalité à tout âge !

De par une alimentation déséquilibrée, un surplus d'acidité peut facilement s'installer avec des conséquences importantes. De la même manière qu'un arbuste dépérit dans un terrain trop acide, notre organisme se dégrade si notre corps devient trop acide.

Fort heureusement il est possible de rétablir naturellement l'équilibre acido-basique en complétant son alimentation avec ISOBASE®.

Composée de précieux sels minéraux, oligo-éléments et vitamines, la préparation ISOBASE® capte et élimine le surplus d'acidité libérant ainsi notre organisme qui retrouve énergie, bien-être et vitalité.

Papier réactif pour test pH

Un test simple et fiable à réaliser chez soi, pour déceler un excès d'acidité.

Pour plus d'informations
ou pour commander

Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)
Internet: www.sekoya.ch

☐ Je désire recevoir 1 boîte **ISOBASE®** au prix de CHF 89.00 (+ frais de port)

☐ Je désire recevoir 2 boîtes **ISOBASE®** au prix de **CHF 160.20** au lieu de CHF ~~178.00~~ (+ frais de port)

☐ Je désire recevoir un **test pH** au prix de CHF 26.50 (+frais de port)

☐ Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.

Nom
Prénom
Adresse
NPA / Ville
Téléphone
Signature

Sekoya Diffusion SA - En Chamard, 1442 Montagny

Sekoya mieux vivre au naturel