Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 33

Artikel: Pour conserver votre voix... Parlez!
Autor: J.-M.R.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831479

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pour conserver votre voix... Parlez!

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