

# La voix : baromètre de notre santé et de nos émotions

Autor(en): **Tschui, Marlyse**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2018)**

Heft 102

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-830863>

## **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.

# santé & forme

## LA VOIX

### Baromètre de notre santé et de nos émotions

**PROSTATE**

Un sujet très délicat pour les hommes.

36

**OMS**

«L'âgisme n'est pas si différent du racisme.»

40

**CARDIO**

Reprendre une activité physique après un problème cardiaque, oui mais...

42

**DELI**

Notre apprenti chien guide d'aveugle suivra-t-il l'exemple d'Aloha?

44



La voix est un moyen d'affirmer sa présence au monde, de partager des moments avec ses semblables.

Comme nos empreintes digitales, notre voix est reconnaissable entre mille. Elle se modifie au gré de notre état d'esprit, de notre âge ou de la maladie.

Quel plaisir, pour des grands-parents, de pouvoir bavarder avec leurs petits-enfants par téléphone ou par le biais de Skype! Peu importe la distance, la voix est ce qui nous relie aux gens qu'on aime.

Elle dit notre joie de communiquer et d'entendre une autre voix, familière et immédiatement identifiable.

Nous croyons connaître notre voix. En réalité, les sonorités que nous entendons de l'intérieur ne sont pas

celles que perçoivent les autres. D'où un sentiment d'étrangeté quand nous nous écoutons sur un enregistrement. De même, nous pouvons avoir la sensation de maîtriser parfaitement notre voix, alors qu'elle laisse échapper >>>

per des notes de fatigue ou de tristesse que décèlent nos interlocuteurs.

#### PERDRE SA VOIX

Une personne dont la voix est soudain devenue nasillarde n'échappe

pas à la question classique : «Tu as le rhume?» Et celle au bord de l'extinction de voix, qui ne s'exprime plus que par coassements, entendra tout au long de la journée : «Tu as pris froid?» La voix ne transporte pas seu-

lement un message, elle est aussi un indicateur de notre santé. Parfois, cet outil de communication se grippe, et la voix a du mal à se faire comprendre.

Que dire alors d'une personne pour qui parler est devenu impossible? C'est ce qui est arrivé à Elisa Chan, professeur de marketing à l'Ecole hôtelière de Lausanne, victime d'un incendie, en septembre dernier : «Une nuit, je me suis réveillée en sursaut. Il y avait des flammes sur le balcon de mon studio et de la fumée partout. Quand j'ai franchi la porte, tout était noir de fumée. Je ne voyais rien et, comme je ne savais pas où était le feu, je n'osais ni descendre ni monter l'escalier. J'arrivais à peine à respirer et pas du tout à crier. J'ai allumé la lampe de mon téléphone en espérant que quelqu'un la remarquerait.»

Un pompier l'a sauvée in extremis. Au CHUV, Elisa a été placée pendant quatre jours dans un coma artificiel, le temps de nettoyer ses poumons et ses voies respiratoires. D'après les médecins, la jeune femme aurait inhalé de la fumée pendant une demi-heure. Sous le choc, ses cordes vocales se sont fermées. Quand Elisa s'est réveillée, elle n'avait plus de voix.

«En quittant l'hôpital au bout de trois semaines, j'étais inquiète. Je me suis dit : «S'il m'arrive quelque chose, je ne peux ni crier ni téléphoner.» Je ne pouvais qu'écrire ou chuchoter. Je n'avais plus de souffle. Sur le plan social, j'étais handicapée. Je ne pouvais plus participer à une conversation. Moi qui donne des cours à une centaine d'étudiants, j'avais peur de ne plus jamais pouvoir enseigner. J'ai été très soutenue par la logopédiste, qui m'a appris, peu à peu, à rééduquer mes cordes vocales. J'ai pu reprendre l'enseignement en février, mais ma voix affaiblie n'est plus la même qu'avant. Je dois encore la ménager.»

#### FAUSSES NOTES

Quand notre moral est affecté par certains événements de la vie, notre voix s'en fait l'écho. Il lui arrive de changer de registre en fonction des circonstances : elle peut trembler lors d'un examen à cause du trac, se briser à l'annonce d'un décès, devenir mo-

## Entraîner ses cordes vocales

Des patients de tous âges viennent la consulter, parce que leur voix s'est subitement modifiée ou qu'ils ont du mal à parler. Interview de **Valérie Schweizer**, médecin assistante au Service de phoniatrie du CHUV à Lausanne.

### Pourquoi la voix se modifie-t-elle en vieillissant?

Le changement hormonal influence la qualité des muqueuses des cordes vocales, qui deviennent plus fines, comme c'est le cas pour la musculature. Une voix masculine peut devenir plus aiguë, une voix de femme plus grave. Mais ce sont des changements infimes. Il est rare que les cordes vocales s'atrophient avec l'âge. Bien des personnes gardent une bonne voix jusqu'à un âge avancé. En fait, la voix vieillit surtout en fonction de l'état général de la personne, lorsque celle-ci souffre, par exemple, d'une maladie neurologique ou d'un affaiblissement après une opération. Le même phénomène se produit chez des patients atteints d'une maladie pulmonaire. Quand la soufflerie respiratoire fonctionne moins bien, cela se répercute sur la qualité de la voix.

### Quel est le principal motif de consultation?

L'enrouement. Il arrive que, après une grippe ou une laryngite, un patient enrôlé ne parvienne pas à retrouver sa voix d'avant, comme si ses cordes vocales avaient pris l'habitude d'émettre des sons plus graves. Parfois, ce patient n'est pas suffisamment conscient de sa propre voix. Il peut alors se la réapproprier grâce à une rééducation logopédique.

### A partir de quand l'enrouement devient-il inquiétant?

S'il dure plus de trois semaines, il faut absolument consulter. L'enrouement peut être banal, indiquer la présence d'une infection ou d'un polype, mais être aussi le révélateur d'une pathologie plus grave, comme le cancer. Lorsque le symptôme perdure, nous procédons à des investigations au moyen d'un examen visuel et, si nous avons un doute, d'une biopsie. Dans le cas d'une intervention chirurgicale, la cicatrice laissée sur la corde vocale peut altérer la qualité de la voix. La modification est plus importante s'il est nécessaire d'enlever une partie du larynx. De toute façon, la logopédie s'avère précieuse pour optimiser les fonctions vocales.

### Comment protéger la qualité de sa voix?

Les conseils en matière de prévention sont les mêmes que pour la santé en général : exercer une activité physique, dormir suffisamment, bien s'hydrater, fumer le moins possible. Et s'entraîner en parlant, en chantant. Car les cordes vocales sont comme les autres muscles de notre corps. Plus on les utilise, moins elles s'affaiblissent.



nocorde à la suite de la prise de certains médicaments psychotropes.

Echange téléphonique banal: «Comment vas-tu?» «Ça va!» Rien qu'à la manière dont notre interlocuteur nous répond, avec entrain ou, au contraire, d'une toute petite voix, nous savons si ce qu'il nous dit est vrai ou si, en réalité, il ne va pas si bien que cela. Quelquefois, la voix nous trahit et indique aux autres un état émotionnel que nous préférons dissimuler. Un manque de cohérence entre le timbre de la voix et le message qu'elle délivre ne passe pas inaperçu.

Le contraste entre l'intonation et les paroles prononcées peut aussi être volontaire. C'est le cas, par exemple, lorsqu'une personne cherche à en rabaisser une autre, parce qu'elle a commis une erreur ou une maladresse. «Tu es vraiment un champion!», dit sur un ton moqueur, signifie en fait: «Tu es vraiment nul!» Il y a des voix méchantes, des voix gentilles. Des voix utilisées pour dominer, des voix qui manifestent une volonté d'empathie. Sur le plan vocal, nous disposons d'une véritable boîte à outils pour exprimer autant notre personnalité que nos intentions.

**LE SON DE L'AMOUR**

Avant même de naître, un bébé est sensible à la voix de sa mère. Après la naissance, c'est tout en douceur que la mère parle à son enfant ou lui chantonne une berceuse pour l'endormir. Phénomène amusant et universel: lorsque des adultes s'adressent à un bébé, leur voix prend automatiquement une tonalité plus aiguë, et ils font de même en présence d'un petit chaton ou d'un chiot nouveau-né!

C'est sûr, on ne prononce pas «je t'aime» ou «passe-moi le sel» avec la même intonation. On peut dire «je t'aime» sur le mode tendre en le susurrant à l'oreille ou encore



avec lassitude: «Mais oui, tu sais bien que je t'aime...»

Les femmes ne sont pas insensibles au pouvoir érotique de certaines voix masculines, qu'elles soient très basses, comme celle de Grand Corps Malade, ou rocailleuses, comme celle de Patrick Bruel. Les voix féminines peuvent être ou se faire particulièrement sensuelles. Qu'on se souvienne du fameux «Happy Birthday Mr. President» chanté par Marylin Monroe au président Kennedy, dont elle était la maîtresse!

**LES JOIES DU CHANT**

La voix est un moyen d'affirmer sa présence au monde, de partager des moments avec ses semblables. C'est particulièrement vrai pour les personnes qui chantent dans un chœur. Le fait de se laisser emporter par la musique, dans une sorte de communion vibratoire, procure à chacun plus que du plaisir: de la joie, parfois même un état de grâce.

Les chanteurs professionnels jouent de leur voix comme d'un instrument et s'exercent quotidiennement, comme des sportifs. Pour que la voix se développe dans sa plénitude, la technique purement vocale ne suffit pas. Le chanteur doit également travailler sa posture, son amplitude respiratoire et l'art de libérer ses émotions pour être à même de toucher son auditoire.

MARLYSE TSCHUI

**Kytta**

**Le bon choix contre les douleurs.**



**En cas de douleurs articulaires et musculaires**

- apaise les douleurs
- inhibe les inflammations
- désenflant

DR