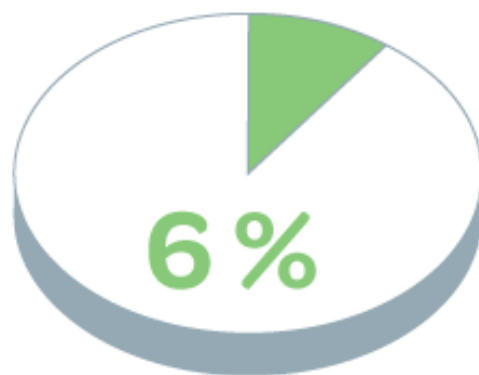


### Reconnaître et traiter les troubles de la voix

Une voix nette est importante pour une communication efficace. Les orthophonistes travaillent avec les personnes de tous âges pour les aider à utiliser leur voix de manière plus efficace et efficiente. Ils aident également ceux qui sont incapables d'utiliser leur voix parlée pour participer aux activités qui exigent l'utilisation de la parole.

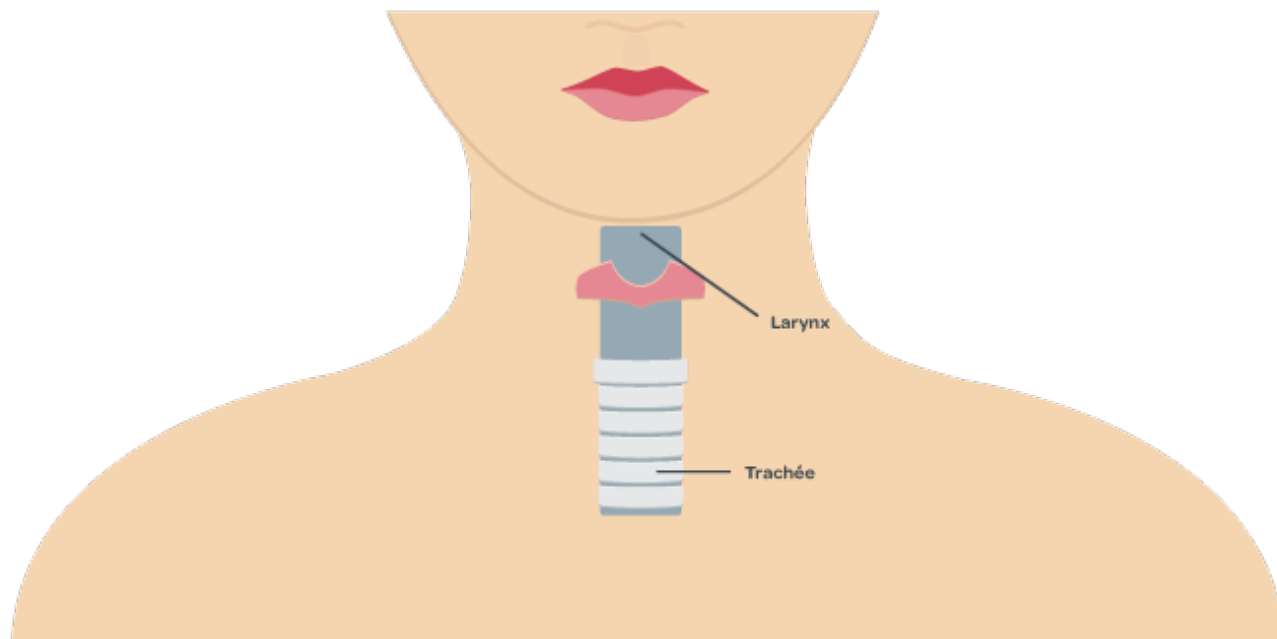
Selon la recherche, jusqu'à  
**6 %** des personnes ont un  
**trouble de la voix.**



- Comment la voix fonctionne-t-elle?
- Types et causes des troubles de la voix
- Suggestions pour conserver une voix saine
- Que faire si vous ou quelqu'un que vous connaissez pourriez avoir un trouble de la voix

## Comment la voix fonctionne-t-elle?

La voix humaine, produite par les plis vocaux (cordes vocales) dans la boîte vocale (le larynx), fournit les sons de base nécessaires à la parole et au chant.



## La voix d'une personne se compose de plusieurs caractéristiques

- Hauteur : combien « élevée » ou « basse » est la voix
- Intensité : combien forte est la voix
- Qualité : combien nette est la voix
- Effort : combien de facilité ou de tension/inconfort vit une personne au moment d'utiliser sa voix



## Qu'est-ce qu'un trouble de la voix?

Lorsqu'une personne constate un changement imprévu dans sa voix ou s'inquiète d'un ou de plusieurs des composantes de sa voix, elle peut souffrir d'un trouble de la voix.

Il y a de nombreux types différents de troubles de la voix. Les orthophonistes les évaluent, souvent de concert avec un médecin spécialiste de l'oreille, du nez et de la gorge (connu sous le titre d'otorhinolaryngologiste ou ORL), afin de déterminer la nature du trouble de la voix, de préciser tout problème médical contributif et de conseiller un plan de traitement.

# Causes des troubles de la voix

## Les causes physiques, notamment :

- une infection;
- une blessure/un traumatisme aux structures ou nerfs qui participent à l'expression verbale;
- l'inhalation d'irritants vocaux (p. ex., le tabagisme, les vapeurs en milieu de travail);
- des kystes ou autres croissances anormales;
- les médicaments;
- des conditions médicales sous-jacentes (p. ex., l'acidité gastrique, les tremblements vocaux, les paralysies, la maladie de Parkinson).

## La surutilisation de la voix ou une technique vocale déficiente, notamment :

- la parole, le chant ou les encouragements criés;
- la parole ou le chant dans des environnements bruyants;
- l'utilisation prolongée de la voix pendant des périodes soutenues;
- la parole de manière nuisible à la voix;
- une tension excessive pendant la parole.

## Les causes émotionnelles, notamment :

- le stress;
- l'anxiété;
- la dépression;
- les conflits.

# Voix et communication des personnes transgenres

La façon dont nous parlons et communiquons est un reflet fondamental de notre identité. Lorsqu'une personne sent que sa voix ou style de communication est non conforme à son identité de genre, elle peut choisir de consulter un orthophoniste pour une formation sur la voix et la communication.

Un orthophoniste peut proposer des stratégies pour modifier la voix et/ou les styles de communication de manière sûre et efficace.

## Quelques aspects pouvant être rajustés :

**Hauteur**

**Projection**

**Qualité/résonance de la voix**

**Appui à la respiration**

**Inflexion ou autre habitude de la parole**

**Aspects non verbaux de la communication**

## Quand demander de l'aide pour un trouble de la voix

- Changements non souhaités ou imprévus dans la façon dont votre voix s'exprime (p. ex., voix rauque, voix râpe, changements dans la hauteur)
- Impression de surutiliser ou de « perdre » sa voix souvent
- Sentiment de devoir déployer plus d'effort pour parler
- Essoufflement au moment de parler
- Tousotement ou raclage de la gorge fréquent
- Tension ou douleur dans la gorge
- Sentiment que votre voix est source de problèmes

# Les enfants peuvent, eux aussi, avoir des troubles de la voix

- Les nodules vocaux (petites croissances bénignes sur les plis vocaux) sont la cause la plus courante de troubles de la voix chez les enfants.
- Si vous vous inquiétez de la voix de votre enfant, consultez un ORL (otorhinolaryngologiste) pour écarter ou préciser toute anomalie structurale (p. ex., nodules ou inflammation).
- Consultez un orthophoniste pour une évaluation et un traitement de la voix.

## Que pouvez-vous faire pour protéger votre voix?



### CONTRÔLE

#### Contrôlez les facteurs qui peuvent mener à des troubles de la voix

- Choisissez des environnements silencieux au moment de parler.
- Évitez de fumer (quoi que ce soit!).
- Demander de l'aide si vous décelez des symptômes d'acidité gastrique (p. ex., brûlures d'estomac, toux, raclage de la gorge).
- Prenez des pauses vocales périodiques.
- Portez un masque si vous êtes exposé à des vapeurs et des matières irritantes.



### RÉDUCTION

#### Réduisez ou éliminez les comportements qui peuvent surmener votre voix

- Évitez de crier.
- Évitez de vous racler la gorge.
- Évitez de parler de manière excessive (p. ex., utilisez plutôt le courriel ou toute autre forme de communication non verbale).



### UTILISATION

#### Utilisez des dispositifs d'amplification sonore au moment de parler/chanter en public

- Choisissez une amplification de la voix suffisamment puissante et de qualité pour vous permettre de parler d'un ton usuel
- Utilisez un microphone qui repose devant votre bouche et non sur votre poitrine ou à votre boutonnière



## SOLLICITATION

### Solliciter l'aide d'un professionnel si vous vous inquiétez de votre voix

- Demandez à votre médecin un aiguillage vers un ORL (otorhinolaryngologiste) pour écarter ou préciser toute anomalie structurelle (p. ex., nodules ou inflammation) qui peut contribuer à vos troubles de la voix.
- Prévoyez consulter un orthophoniste pour une évaluation et un traitement de la voix.



## HYDRATATION

### Hydratation

- Buvez suffisamment d'eau et de liquides tous les jours pour conserver votre corps en santé.

## Pourquoi consulter un orthophoniste pour un trouble de la voix?

Les orthophonistes évaluent l'utilisation et le fonctionnement de la voix et offrent des traitements documentés des troubles de la voix. En plus d'une évaluation et d'un traitement de la voix, les orthophonistes peuvent résoudre toute préoccupation pour les autres aspects de la communication, y compris l'expression non verbale, l'intégration sociale et pratique et l'articulation/la prononciation.

Les orthophonistes s'y connaissent à propos de ce qui suit :

- l'anatomie et la physiologie du tractus vocal et des fonctions respiratoires exigés par la parole;
- l'analyse acoustique, aérodynamique et perceptuelle de la voix;
- les causes physiques, fonctionnelles et émotionnelles des troubles de la voix;
- les techniques permettant d'aider une personne à apporter un changement sûr du son de sa voix;
- le travail avec une équipe interprofessionnelle pour traiter les troubles de la voix (p. ex., les médecins ORL, les psychologues, les travailleurs sociaux, les pneumologues, les allergologues).

Vous pourriez avoir accès à un orthophoniste publiquement subventionné dans un hôpital ou dans une clinique de votre région. De plus, les services orthophoniques peuvent être assumés par une protection d'assurance professionnelle ou personnelle – assurez-vous de consulter votre pourvoyeur. Pour des renseignements sur comment trouver un orthophoniste dans votre collectivité, veuillez visiter l'outil [Trouver un orthophoniste](#) ou un audiologiste en ligne d'OAC.