

Introduction

Nous avons tous, professionnels de la voix ou de la santé, eu un jour à donner notre avis sur tel ou tel remède à visée d'amélioration vocale.

Parmi les conseils, les recettes, les « trucs » s'échangeant dans les coulisses des salles de spectacles, dans les salles des professeurs ou sur Internet, parmi les habitudes, bonnes ou mauvaises concernant l'hygiène pour la voix parlée ou chantée, comment faire « scientifiquement » le tri ?

Parmi les choses bonnes à boire ou mauvaises à manger, parmi les médicaments prescrits ou délivrés sans ordonnance, quelles sont les erreurs à éviter pour préserver sa voix ?

Les caractéristiques de la voix dépendent de tant de facteurs, génétiques, familiaux, environnementaux, psychologiques, culturels, éducatifs, professionnels, pathologiques... qu'il semble illusoire de croire pouvoir la préserver ou l'améliorer.

Et pourtant, l'hygiène vocale a du sens !

Car à l'origine des difficultés vocales se trouvent le plus souvent non pas un seul facteur, mais une multitude de petits éléments qui s'additionnent. En corriger certains permet d'alléger le travail vocal et, au final, d'améliorer la vibration des cordes vocales, phénomène au cœur de la production vocale.

À partir des questionnements de patients vus en consultation de phoniatrie, qu'ils soient chanteurs, enseignants ou non-professionnels de la voix, il nous est apparu le besoin, sinon de lister, au moins d'envisager de la façon la plus exhaustive possible les divers éléments d'hygiène vocale.

Ainsi, après avoir décrit comment notre voix se fabrique, nous avons regroupé par chapitres les différents facteurs pouvant influencer la santé vocale, en tentant d'élaborer un recueil dont le contenu serait pratique et accessible à tous, professionnels ou non de la santé.