

Soigner une extinction de voix

Introduction

Les extinctions de voix peuvent concerner tout le monde et ont plusieurs origines possibles. En général, il s'agit d'un symptôme de faible gravité.

La première chose à faire en cas d'extinction de voix est de reposer vos cordes vocales en évitant de parler pendant 48 h. Il existe ensuite différents traitements pour soigner une extinction de voix :

- le traitement médicamenteux, prescrit par un médecin ;
- les traitements naturels : inhalation, homéopathie, phytothérapie, tisane, etc.



Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://mal-de-gorge.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour soigner une extinction de voix

Bâtons de cannelle



Moins de 1 €

Comprimés homéopathiques



Environ 2 € le tube

Humidificateur



À partir de 20 €

Infusions



À partir de 5 € les 100 g

Inhalateur



7 €

Miel



De 5 à 25 € les 300 g selon le type

Zoom sur l'extinction de voix

L'extinction de voix (ou aphonie) est généralement précédée d'une modification du timbre de la voix (ou dysphonie). Celle-ci peut « se casser », devenir rauque ou faiblir, par exemple.

Habituellement, cette dysphonie s'aggrave progressivement jusqu'à entraîner une extinction de voix.

Si l'extinction de voix peut survenir après avoir chanté à tue-tête pendant un long moment, ou après un effort brutal, certaines pathologies peuvent elles aussi entraîner une aphonie, notamment :

- une laryngite ;
- une trachéite ;
- une épiglottite (rare) ;
- une infection virale (grippe ou bronchite) ;
- une paralysie des nerfs laryngés ;
- une tumeur ;

- une hystérie (origine psychique).

De manière générale, l'extinction de voix est un symptôme de faible gravité et elle peut aussi être due à un stress ou à une grosse frayeur.

Toutefois, en cas de doute ou si les symptômes persistent, n'hésitez pas à vous rendre chez votre médecin.

Prévention de l'extinction de voix

Si vous êtes régulièrement sujet aux extinctions de voix, mettez toutes les chances de votre côté en :

- buvant régulièrement de l'eau ;
- humidifiant l'air de votre logement ou de votre lieu de travail à l'aide d'un humidificateur d'air ;
- reposant votre voix dès que vous le pouvez.

1. Reposez votre voix

Il faut commencer par reposer votre voix.

Pendant 48 h, évitez de crier ou même de parler fort. Dans l'idéal, parlez le moins possible pour laisser récupérer vos cordes vocales.

Le chuchotement n'est pas recommandé, il demande un effort aux cordes vocales. Parler doucement est encore préférable.

2. Évitez les produits aggravants

Pendant la période de repos, évitez :

- l'alcool ;
- le café ;
- le tabac ;
- les boissons fraîches.

Ces différents produits risquent d'entretenir l'inflammation et de ralentir votre rémission.

3. Option 1 : Optez pour un traitement médicamenteux

Le traitement médicamenteux classique consistera généralement à traiter la cause de l'extinction de voix :

- anti-inflammatoires contre une infection ORL ;
- antibiotiques en cas de pathologie d'origine bactérienne...

Il peut également y avoir une prise en charge symptomatique, les anti-inflammatoires ayant pour but, dans ce cas, de soulager le larynx.

De façon exceptionnelle, en dernier recours, le médecin peut procéder à une injection de corticoïdes.

Dans tous les cas, un traitement médicamenteux nécessite une consultation auprès d'un professionnel.

3. Option 2 : Faites des inhalations

Faites des inhalations :

- de thym ;
- de lavande ;
- d'eucalyptus.

Pour cela :

- Faites chauffer de l'eau.
- Mettez dans un bol du thym, de la lavande ou de l'eucalyptus.
- Versez l'eau frémissante dans le bol.
- Fermez les yeux.
- Placez votre visage au-dessus du bol.
- Couvrez votre tête avec une serviette pour retenir la vapeur d'eau.
- Respirez une première fois profondément puis normalement.
- Poursuivez l'inhalation pendant quelques minutes.

Il existe également un médicament, le Perubore qui est une capsule spécifiquement conçue pour les inhalations et qui contient des huiles essentielles (HE) de lavande, de thym rouge et de romarin.

Pour l'utiliser, vous pouvez, avant de verser l'eau chaude :

- soit mettre directement la capsule dans le bol ;
- soit la couper à son extrémité avant de la placer dans le bol.

Réalisez 3 inhalations par jour en laissant passer 4 h entre chacune.

Bon à savoir : *il existe des inhalateurs spécialement conçus pour orienter la vapeur d'eau vers le nez tout en protégeant les yeux.*

3. Option 3 : Prenez un traitement homéopathique

L'homéopathie propose des remèdes spécifiques pour lutter contre les extinctions de voix, les enrhouements et, de façon plus générale, contre la fatigue des cordes vocales (par exemple Homeovox ou encore Voxpax)

Il convient à tous à partir de l'âge de 6 ans (plus jeune, le petit comprimé risque d'être avalé et il y a un risque de fausse route).

Ce complexe homéopathique se prend à raison de :

- 2 comprimés à sucer toutes les heures ;
- puis à espacer en fonction de l'évolution des symptômes.

Le traitement n'excédera pas 6 jours.

D'autres remèdes homéopathiques existent en fonction de l'origine de l'extinction de voix. Ils seront à prendre 3 fois par jour à une dilution de 7 CH (sauf mention contraire).

- Si l'enrouement fait suite à un effort vocal prolongé avec aggravation le matin et que vous avez la sensation que votre gorge est écorchée, prenez Arnica montana ; prenez Arum triphyllum en 5 CH s'il y a aggravation en parlant.
- Si l'extinction de voix apparaît après un effort vocal ponctuel avec amélioration à la parole, prenez Rhus toxicodendron.
- Si l'enrouement concerne des chanteurs, qu'il nécessite des raclements de gorge le matin et qu'il s'accompagne de toux, prendre Selenium ou Mercurius cyanatus s'il est chronique et douloureux.
- Si l'enrouement est augmenté le matin, s'accompagne de glaires dans la gorge ou apparaît chez quelqu'un de stressé, prendre Argentum nitricum.
- Si l'extinction de voix est liée à une grosse frayeur, prenez toutes les heures Aconit en 15 CH (3 granules toutes les heures).
- Si l'extinction de voix apparaît en cas de trac, prenez Gelsemium en 9 CH (3 granules toutes les heures).

3. Option 4 : Essayez la phytothérapie

Un remède simple et très efficace contre l'aphonie existe.

- Faites bouillir un demi-verre d'eau.
- Plongez-y un bâton de cannelle.
- Laissez bouillir 5 bonnes minutes.
- Laissez refroidir.
- Buvez tiède.

Autre solution possible : faites bouillir 3 figues sèches dans un verre de lait et consommez ce mélange chaud.

Conseil : en naturopathie, on déconseille le lait de vache a fortiori en cas de problème ORL, remplacez-le par un lait végétal.

3. Option 5 : Préparez-vous une tisane

De nombreuses tisanes permettent de lutter contre les extinctions de voix.

En voici une :

- Mélangez à parts égales :
 - de la sauge officinale ;

- de l'hibiscus ;
 - du gingembre (en poudre ou finement émincé) ;
 - de la fleur de grenadier ;
- Faites bouillir de l'eau.
 - Plongez le mélange dedans.
 - Laissez bouillir pendant 5 bonnes minutes.
 - Laissez refroidir.
 - Buvez tiède.

Note : vous pouvez y rajouter du miel qui est également efficace contre les enrrouements.

3. Option 6 : Testez un remède de grand-mère

Certains remèdes de grand-mère peuvent fonctionner pour lutter contre l'aphonie.

- Préparez un mélange avec :
 - du jus d'un citron ;
 - un blanc d'œuf ;
 - du sucre en poudre (de la mélasse serait idéale) ou du miel.
- Remuez jusqu'à obtenir un tout homogène.
- Prenez une cuillère à soupe de la préparation toutes les heures puis espacez les prises en fonction de l'amélioration des symptômes.

3. Option 7 : Faites des gargarismes

Faites des gargarismes d'un mélange d'eau salée et de jus de citron. Renouvelez l'opération 3 fois par jour.



© Fine Media, 2016

Ooreka est est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact