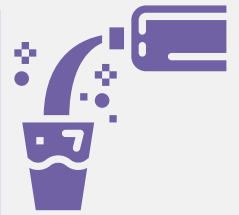


# La santé vocale

Conseils et habitudes pratiques pour prendre soin de votre voix

## S'hydrater

Prenez l'habitude de boire de petites quantités régulièrement tout au long de la journée.  
Favorisez l'hydratation avec de l'eau plutôt que d'autres liquides



*Une bonne hydratation permet à votre corps d'être **prêt** pour n'importe quel tâche physique, y compris **produire la voix** !*

## Hydrater les cordes vocales

Humidifiez en profondeur les cordes vocales à l'aide d'un **nébuliseur**.  
Privilégiez de courtes périodes chaque soir.



*Des cordes vocales hydratées vibrent plus **doucement**. Cela peut réduire la fatigue vocale.*

## Se reposer

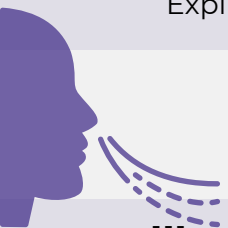
Accordez-vous des moments où votre **voix** et votre **tête** seront au calme et détendus.  
Un petit 5 minutes par heure peut suffire.



*Un cerveau détendu sort de son état **d'hypervigilance** et cela relaxe les signaux qu'il envoie aux muscles de la voix.*

## Respirer

Inspirez profondément en travaillant à élargir votre **cage thoracique** et minimisez le mouvement des épaules.  
Expirez **librement et calmement** lorsque vous produisez la voix.



*Un bon volume d'air permet de **soutenir** la voix et une vibration des cordes vocales sans effort.*

## Surveiller

Prenez conscience si des situations ou des aliments vous occasionnent du **reflux gastrique**.  
Maintenez une bonne **hygiène nasale**.



*Des voies respiratoires (nez, gorge, cordes vocales) en santé assurent une vibration libre et **sans douleur**.*

# Et maintenant si on échauffait la voix

*On ne commence pas un match sans échauffement, pourquoi commencer une longue journée de travail sans préparer sa voix ?*

Faire quelques exercices pour préparer les muscles vocaux à l'effort permet de réchauffer la voix et la rendre plus performante. Prenez 5 à 10 minutes en début de journée pour la préparer.

## Le moteur de voiture

Faites vibrer vos lèvres comme lorsque vous avez froid ou comme lorsqu'on imite le moteur d'une voiture.

Vous devez entendre le son et ressentir la vibration dans la gorge.

## Les bulles

Faites des bulles dans un verre d'eau (ou une bouteille) tout en produisant le son « ou ».

Vous devez ressentir un apaisement sur vos cordes vocales.

## Le «m» yogi

Fredonnez sur un «m» ou tenir le son «m» sur une durée confortable.

Vous devez ressentir un léger chatouillement sur les lèvres ou dans le nez.

**2 - 3 minutes juste avant un cours peut faire une différence**



**Il est possible d'utiliser les mêmes exercices pour reposer la voix en fin de journée.**

