

VOIX CASSÉE – PERDUE

La voix, fragile, reflète assez bien notre état. Rauque, cassée, perdue ? Elle nous parle. De vocabulaire d'abord : l'enrouement, ou dysphonie, c'est une modification du timbre de la voix. Elle peut être éraillée, nasillarde (c'est la rhinolalie) ou aux sonorités curieusement alternées (on l'appelle alors bitonale). En cas d'extinction de voix totale, c'est carrément l'aphonie.

► Ce qui casse la voix

- Une inflammation du larynx.
- Une infection ORL.
- Un surmenage vocal (comédiens, chanteurs, orateurs, enseignants, avocats).
- Une « voix fragile » : certaines personnes ont régulièrement des « extinctions » de voix, notamment en cas de grosse fatigue.
- Le tabac.
- Un polype (excroissance bénigne) sur une corde vocale.
- Chez l'enfant, parfois, un objet (corps étranger) : vérifiez !

Le réflexe : le cyprès

À avaler

Versez 2 gouttes sous la langue ou, mieux, dans une petite cuillère de miel que vous plongerez dans une infusion de thym. Renouvelez jusqu'à 3 fois par jour.

La formule + complète

À avaler

Mélangez :

- ◆ HE **cyprès** 15 gouttes
- ◆ HE **camomille romaine** 10 gouttes
- ◇ Extrait de pépins de pamplemousse (en pharmacie) 100 gouttes

Versez 20 gouttes de ce mélange dans ½ verre d'eau tiède et avalez 3 fois par jour.

En gargarismes

Faites des gargarismes matin, midi et soir avec la même formule que décrite ci-dessus.

Nos conseils en +

- Nous vous recommandons de verser 40 gouttes de teinture mère d'erysimum dans un verre d'eau tiède, et d'avaler 3 fois par jour.
- Le tabac est l'ennemi numéro 1 de la voix. Ne fumez pas, ne respirez pas la fumée des

autres. Sinon, n'espérez rien d'un quelconque traitement.

- Ne sucez pas des pastilles à n'en plus finir en pensant régler le problème : elles n'apportent aucune solution définitive, elles soulagent seulement temporairement. .../