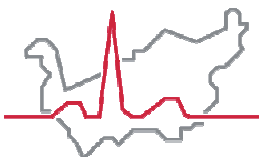


La mue faussée

INFORMATION AUX PATIENTS



**Service de logopédie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)**



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

QU'EST-CE QUE LA MUE ?

La mue est le changement de voix qui a lieu à la puberté. On la remarque surtout chez les garçons, bien qu'elle se fasse également chez les filles. Elle survient en principe quelque mois après l'accélération de la croissance, entre 12 et 15 ans.

Quels sont les changements durant la mue ?

Les cordes vocales s'épaississent. Elles passent de 15 à 25 mm environ. Le larynx descend dans le cou. Les cavités de résonance s'élargissent. Le volume thoracique augmente. La hauteur de la voix s'abaisse, chez le garçon, d'environ une octave.

Chez l'adulte, la fréquence fondamentale moyenne de la voix est de 100 à 110 Hz chez l'homme. Chez l'enfant, elle se situe autour de 300 Hz.

La voix se modifie donc pour trouver les caractéristiques de la voix adulte. Ces modifications surviennent en général en quelques mois.

QU'EST-CE QUE LA MUE FAUSSÉE ?

Pour des diverses raisons (problèmes hormonaux, croissance très rapide, difficultés psychologiques, etc.), certaines personnes n'accèdent pas à un usage normal de leur nouveau larynx et persistent dans leur voix d'enfant. La voix est alors trop aigue, souvent éraillée et forcée. Ces manifestations caractérisent la mue faussée.

Prise en charge logopédique

Une fois le diagnostic posé auprès d'un médecin ORL, ce dernier vous adresse chez un-e logopédiste, spécialiste de la rééducation vocale.

Les séances ont lieu en général entre 1 et 2 fois par semaine, à raison de 45 minutes.

Sous prescription médicale, la logopédie est remboursée par l'assurance maladie de base.

EXERCICES DE LOGOPÉDIE POUR LA MUE FAUSSÉE

Il est important de détendre la nuque, les épaules et le larynx, souvent très sollicités lorsqu'il faut forcer sur sa voix.

Si vous vous sentez très tendu, l'aide d'un physiothérapeute ou d'un ostéopathe peut être bénéfique.

Les exercices de détente :

- Lentement, faire le mouvement du « oui » avec la tête.
- Lentement, faire le mouvement du « non » avec la tête.
- Rouler en avant et en arrière l'épaule droite, puis l'épaule gauche, puis les deux en même temps.
- Hausser les épaules, crisper, puis relâcher d'un coup sec.
- Bailler.
- Ouvrir la bouche et laisser pendre la langue.
- Bouger le larynx à gauche et à droite.

Les exercices de respiration :

- Placer une main sur le thorax, et l'autre sur l'abdomen. Inspirer lentement par le nez (le ventre se gonfle), puis expirer calmement par la bouche (le ventre se dégonfle).
- Inspirer lentement par le nez, bloquer la respiration 3 secondes, puis expirer lentement par la bouche.
- Inspirer lentement par le nez, puis souffler sur la bougie le plus longtemps possible. La flamme doit vaciller mais ne doit pas s'éteindre.
- Inspirer par le nez, puis dire « SSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS », le plus longtemps possible.

Les exercices pour descendre le larynx :

Pour empêcher le larynx de trop monter pendant ces exercices, on place un index entre la base du cou et le larynx.

- Bailler bruyamment.
Le son doit résonner dans la poitrine (et pas dans la tête).
- Soupirer bruyamment en relâchant la mâchoire et en ouvrant le fond de la gorge.
- Tenir le son « ooooooooo » en tapotant sur la poitrine.
Le son doit résonner à ce niveau.
Essayer de mémoriser ces sensations et le lieu de la vibration du son.
- Penché en avant, tout le corps relâché : Passer du « o » au « u » (oooooooooooooooo), toujours en « voix de poitrine ».
Le fond de la gorge doit d'ouvrir et pas se rétrécir.
- Tenir un « AAAA », sans tapoter cette fois. Essayer de maintenir les mêmes vibrations que dans les exercices précédents.
- Le vent : dire /hou/, les joues gonflées.
La gorge est largement ouverte.
- Dire « JJJJ »
- « JJJJ » en faisant monter et descendre le son (comme une sirène)

Les exercices de lecture :

Penser à bien respirer avant de dire les mots ou les phrases afin d'avoir suffisamment d'air.

Laisser sortir le son sans forcer.

Penser à la voix qui résonne dans la poitrine et à la gorge qui s'ouvre.

Exagérer l'articulation. Plus l'articulation est ample, plus le son sort facilement.

MOTS

Zénith	Généreux	Ressource
Jaloux	Rat	Répétition
Jargon	Ravi	Rayon
Jasmin	Race	Rémission
Genou	Ragot	
Génie	Rater	
Gigantesque	Réaction	

PHRASES

Les échassiers sont chassés par le sage au zoo.

Ses chaussettes ont chu sur la chaussée.

Je sais choisir entre le parachutisme et la zoologie.

Je ne sais pas s'il sait sa chanson aussi bien que son examen.

Je sens le scotch qui sèche sous ses chaussures.

Ce singe et ce zèbre sont si sages qu'on songerait à renoncer au dressage !

Si je sens la sueur, je change de chemise.

Laissez-moi songer sagement à ces paysages de rosée!

Le statisticien inscrit ses statistiques avec un stylo azur.

Le charbon chauffe la chambre.

Cache la tache de ton chandail

Ce boucher cherche de la charcuterie et du hachis

Chaque jour Charlotte lit un chapitre.

Le chaton de la chevalière du chevalier est tacheté et cacheté.

NOTES

CONTACTS

Hôpital du Valais – Centre Hospitalier du Valais Romand Secteur médicothérapeutique – Service de logopédie

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion,
T 027 603 94 58 ou 027 603 94 57

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre,
T 027 603 94 53 ou 027 603 94 57

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny,
T 027 603 94 53