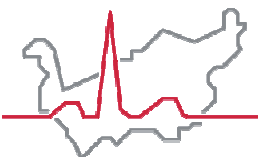


La voix de l'enfant

INFORMATION AUX PARENTS



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 voix ?

Pour faire la voix, les muscles qui composent les cordes vocales se rapprochent l'un de l'autre sous contrôle moteur d'un nerf : le nerf vague. C'est l'air contenu dans les poumons, expulsé par la contraction des muscles abdominaux, qui fait vibrer la muqueuse des cordes vocales, produisant le son.

Quels changements de la voix chez l'enfant ?

La voix peut se détériorer, c'est alors un signe que le mécanisme qui produit la voix est en mauvais état ou ne fonctionne pas bien. La voix de votre enfant peut être enrhumée, fatiguée, éteinte ou encore enrouée.

Pourquoi ?

Le forçage vocal

Si on force trop sur les cordes vocales, elles seront fatiguées et ne fonctionneront pas bien. Les activités qui fatiguent les cordes vocales sont : crier, crier en pleurant, parler fort, chanter en forçant, imiter des voix ou des bruits, tousser trop fort ou encore se racler la gorge.

Les maladies

Lorsque les cordes vocales sont fatiguées, la qualité de la voix se détériore et des douleurs peuvent apparaître. A long terme il peut y avoir une dysphonie, voire une extinction de voix. L'enfant peut également avoir attrapé une grippe ou une maladie touchant la sphère ORL (nez, gorge, oreilles). Ces dernières peuvent engendrer une inflammation des cordes vocales appelée laryngite.

Prévention

- **Baisser le volume** de la télévision ou de la radio pour éviter que votre enfant crie pour parler.
- Jouer au « **roi du silence** ». Celui qui reste silencieux gagne. Ce jeu permet aux cordes vocales de se reposer tout en s'amusant.

- Après des activités ayant sollicité la voix de votre enfant (ex : sport, jeu), lui proposer une **activité où il n'a pas à parler** (ex : lire, faire un dessin, regarder la télé, etc.)
- Rappeler à votre enfant de **ne pas forcer sur sa voix** et de ne pas se racler la gorge.
- **Décourager** les disputes et l'excitation.
- **Ne pas abuser des pastilles** commerciales pour la gorge.
- Encourager **toute la famille** à prendre soin de sa voix. Votre enfant imite son entourage.

Prise en charge

En cas de doute il est préférable d'aller consulter un **médecin ORL**. Une fois le diagnostic posé, ce dernier vous adresse chez un/une **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.

Quelques exemples d'exercices logopédiques :

- « **j'm'en fiche** » : hausse les épaules en les crispant, puis relâche d'un coup sec en soufflant fort. 5 fois de suite.
- **Le vent** : inspire l'air par le nez (ton ventre se gonfle) puis expire l'air par la bouche en ralâchant au maximum tes épaules.
- **Miam miam** : inspire par le nez, puis dit « miam miam » plusieurs fois en expirant.
- **Le chewing-gum** : mâche dans tous les sens, comme si tu avais un chewing-gum dans la bouche.
- **Le soulagement** : inspire pendant 5 secondes, puis vide l'air en faisant un « ouf ! » comme si tu étais soulagé.
- **La chute** : imagine une personne tomber devant toi et accompagne sa chute avec ta voix : Pi-i-i-i-oum

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