

La voix Le dossier du droguiste

Une voix réduite au chuchotement? Une gorge irritée avec des sensations de briques de verre? Voici quelques conseils pour soulager enrrouements et autres angines.

La voix est l'ensemble des sons produits par les vibrations des cordes vocales. Elle est un phénomène complexe qui fait intervenir plusieurs organes. Les cordes vocales, situées de part et d'autre de la glotte, sont deux replis muqueux du larynx, qui en s'éloignant ou en se rapprochant, produisent respectivement un son aigu ou grave. Le cerveau commande les mouvements du larynx, en particulier ceux des cordes vocales. D'autres organes servent de caisse de résonance aux sons émis (bouche, fosses nasales, pharynx) ou permettent l'articulation (palais, lèvres, langue). Les poumons, en expirant, expulsent l'air à une pression plus ou moins forte, selon le degré de contraction des muscles, ce qui détermine le niveau de puissance sonore. L'apprentissage de la voix suppose celui de la respiration et le contrôle de la décontraction des muscles perturbateurs (épaules, cou), de la position de la tête et du cou, des mouvements de la bouche et des lèvres.

Quelles sont les pathologies liées à la voix? Il y a d'abord l'angine, qu'on associe généralement à une inflammation de la gorge. Cette notion peut être davantage différenciée. S'il s'agit d'une inflammation aiguë du tissu lymphatique, des amygdales, on parle d'une tonsillite (amygdalite); dans le cas d'inflammation du pharynx, on parle d'une pharyngite. Les symptômes majeurs d'une tonsillite sont une impression de rétrécissement de la gorge, des difficultés à déglutir, une fièvre plus ou moins importante et un état maladif général.

La pharyngite accompagne souvent un refroidissement ou la grippe. Elle repose sur une irritation ou une infection bactérienne. Les symptômes types sont des douleurs dans la gorge, des difficultés à déglutir ou des douleurs en parlant, parfois accompagnés de fièvre et d'un

état maladif général. Un dépôt purulent et visqueux constitué de mucosités, de leucocytes et de phagocytes pouvant entraîner une quinte de toux se forme ultérieurement.

Si la muqueuse du larynx est touchée par une inflammation, on qualifie cela de laryngite. Elle se caractérise par un enrrouement, des douleurs et des gonflements dans la région du larynx. Cette inflammation est souvent virale et se manifeste le plus souvent par une bronchite ou une rhinopharyngite. Dans certains cas, on observe même une aphonie provisoire.



Comment soulager sa gorge?

SPRAY SOPRANO

Également qualifié de «spray du chanteur», ce produit - qui a été imaginé et entièrement développé par les drogueries Roggen - est employé en cas de maux de gorge, angine, enrrouement. Il est composé d'un extrait glycéринé de sorbier - qui soulage les cordes vocales et aide à garder une voix claire - et de diverses teintures mères de plantes, pour leur action anti-inflammatoire. Le lierre fluidifie les mucosités, agit contre les toux sèches, laryngite et pharyngite. Le plantain a une action anti-inflammatoire, antitussive et mucilagineuse. Le spray contient encore un mélange d'huiles essentielles de myrte rouge, de sarriette, de menthe et de cannelle, et un peu de miel d'acacia pour adoucir.

SPAGYRIE, HOMÉOPATHIE ET HUILES ESSENTIELLES

Demandez conseil à votre droguiste. Il vous proposera un traitement naturel personnalisé combinant spagyrie, homéopathie ou huiles essentielles.

GARGARISMES

Ils soulagent rapidement les premiers signes de maux de gorge. Infuser une feuille de sauge et quelques pincées de thym dans 2-3dl d'eau bouillante. Laisser tirer à couvert 10 minutes et passez. Ajouter du jus de citron (désinfecte, vitamine C), 1 pincée de sel (désinfecte, apporte de l'humidité dans les muqueuses, dégage les voies respiratoires) et un peu de miel (adoucit). Laisser tiédir et gargariser, 3 x par jour minimum, à l'aide de cette infusion.

CATAPLASMES

Couper 5-6 rondelles de citron, les aligner au milieu d'un linge de cuisine qu'on replie (la façon de le faire sera expliquée lors du cours sur les cataplasmes, lundi 13 octobre à Domdidier (voir agenda en dernière page). Puis appliquer autour du cou. Il est possible de mettre quelques gouttes du mélange hiver pour renforcer l'efficacité du citron. Enlever le cataplasme une fois que ce n'est plus agréable.