



ELIE
CLINIQUE PRIVÉE

Chirurgie oto-rhino-laryngologie

TOOLS FOR VOCAL HYGIENE

What is Vocal Hygiene?

Vocal hygiene is a term used to describe habits that support a healthy and strong voice. Good voice habits are required to rehabilitate a damaged voice and prevent relapse.

What Does Good Vocal Hygiene Consist of?

- 1. Increase consumption of liquids:** Aim for a regular intake - sipping - throughout the day with a minimum of half a glass (4 oz) of water or other non-caffeinated non-acidic beverage per 30 minutes. Chewing gum or sucking on a lozenge may help lubricate a very dry throat.
- 2. Avoid alcohol and caffeine:** They dehydrate the larynx and causes the larynx to produce mucous that will quickly thicken and be annoying. They also increase reflux.
- 3. Avoid throat clearing and coughing:** Habitual throat clearing can result in swelling and irritation of the vocal cords which, in turn, creates a vicious cycle of pain and discomfort. It also can cause damage to the throat, cause chronic pain and affect your voice. If you feel mucous in your throat and the need to clear your throat, you should swallow your saliva or take something to drink or eat. In the morning gargling with tepid or warm water will loosen accumulated mucous in the throat. Eating a dry toast can then clear the secretions.
- 4. Use a moderate, conversational level of loudness:** Never shout or whisper. Always be within reaching distance of the person you are speaking to and always face your listener. If your environment is loud, change location.
- 5. Don't smoke or vape:** Smoking and vaping are the ultimate in voice abuse and can cause cancer of the throat as well as many other sites.
- 6. Avoid irritating environments:** Environments that contain tobacco smoke, auto exhaust, strong smells such as chemical fumes, including cleaning products or products to which you are allergic or sensitive, will irritate the breathing and speaking mechanism and make them more susceptible to damage.
- 7. Correct your posture and exercise:** The position or posture of head, neck, and upper torso and the amount of tension there affects the vocal mechanism. Exercise is helpful, but be sure not to grunt.
- 8. Chose when, where and how much to sing:** Do not sing when you are hoarse, drunk, have vocal fatigue or other vocal problems. Warm up before singing.
- 9. Avoid spicy food:** Spicy food, alcohol, chocolate and caffeine can produce gastric reflux, which irritates the vocal tract. Their effect is worse before going to bed.
- 10. Limit amount of talking:** If your voice feels tired or strained, this is an important signal that you should give it a rest. Do not speak louder or with more effort to push voice out despite the feeling of strain.
- 11. Breathe:** Don't talk faster or push words out with strain so that you can finish entire thoughts in one breath. Breathe well and project your voice from your abdomen.

DRE VALÉRIE JULIE BROUSSEAU

BScH, MDCM, FRCSC
ORL Chirurgie Cervico-Faciale
Esthétique du Visage

5455, avenue de Gaspé, Suite 610
Montréal, Québec
H2T 3B3

514-944-0797
info@eliemd.com
www.eliemd.com



ELIE
CLINIQUE PRIVÉE

Chirurgie oto-rhino-laryngologie

OUTILS D'HYGIÈNE VOCALE

Qu'est-ce que l'hygiène vocale?

L'hygiène vocale décrit les habitudes qui protègent la santé vocale. De bonnes habitudes vocales permettent de réhabiliter et protéger votre gorge et votre voix.

En quoi consiste l'hygiène vocale?

- 1. Améliorez votre hydratation:** Buvez régulièrement durant la journée - un minimum d'un demi verre (4 oz) d'eau ou autre breuvage sans alcool et sans caféine par 30 minutes. Mâcher de la gomme ou une pastille peuvent aider à lubrifier votre gorge lorsqu'elle est sèche.
- 2. Évitez l'alcool et la caféine:** Ils déshydratent la gorge et causent la sécrétion de mucus qui s'épaissira rapidement et sera désagréable. Ils augmentent aussi le reflux.
- 3. Évitez de râcler et de tousser:** Le râclage et la toux peuvent causer l'enflure et l'irritation des cordes vocales et créer un cercle vicieux de douleur et d'irritation. Cela peut aussi endommager les tissus de la gorge, causer de la douleur chronique et affecter la qualité de la voix. Si vous sentez du mucus et le besoin de râcler ou tousser, tentez d'avaler votre salive ou prenez quelque chose à boire ou à manger. Le matin, prenez un breuvage tiède et une rôtiée pour dégager le mucus.
- 4. Parlez sur un ton modéré:** Ne jamais chuchoter ou crier. Parlez toujours à une distance rapprochée et faites face à votre interlocuteur. Évitez les environnements bruyants.
- 5. Évitez de fumer et vapoter:** Le tabagisme et la vapotage causent des dommages importants à la qualité de la voix et peuvent causer différents types de cancer.
- 6. Évitez les environnements irritants:** Les environnements où il y a de la fumée, des évacuations de véhicule ou de produits chimiques incluant les produits de nettoyage ménager, les produits auxquels vous êtes allergiques ou sensibles, irritent les voies respiratoires et la boîte vocale and les rendent plus susceptibles d'être endommagés.
- 7. Corrigez votre posture et faites de l'exercice:** La position ou posture de la tête, du cou, et du torse de même que la quantité de tension musculaire de ces régions affectent le mécanisme vocal et la qualité de la voix. L'exercice physique est important, cependant veillez à ne pas grogner.
- 8. Choisissez quand, où et la durée quand vous chantez:** Ne chantez pas lorsque votre voix est rauque, lorsque vous êtes sous l'effet de l'alcool, avez de la fatigue vocale ou un autre problème vocal. Réchauffez votre voix avant de chanter.
- 9. Évitez les aliments épicés:** Les aliments épicés, l'alcool, le chocolat et la caféine contribuent au réflex gastrique qui irrite les voies respiratoires. Leur effet est pire lorsque consommés avant le coucher.
- 10. Limitez votre usage de la parole:** Si votre voix est fatiguée ou tendue, c'est un signe important que vous devriez la reposer. Ne forcez jamais votre voix, surtout dans ces conditions.
- 11. Respirez:** N'augmentez pas le débit de votre parole pour arriver à parler dans une seule respiration. Prenez le temps de respirer et projeter la voix à partir de votre ventre.

DRE VALÉRIE JULIE BROUSSEAU

BScH, MDCM, FRCSC
ORL Chirurgie Cervico-Faciale
Esthétique du Visage

5455, avenue de Gaspé, Suite 610
Montréal, Québec
H2T 3B3

514-944-0797
info@eliemd.com
www.eliemd.com