

Connaissez-vous la presbyphonie ?

La presbyphonie, c'est le vieillissement de la voix. Si ce phénomène physiologique est tout à fait normal, il peut cependant avoir un impact négatif sur la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Heureusement, il existe des solutions pour retrouver le plaisir de parler.

Au fil des années, la voix peut être plus faible, moins audible ou devenir chevrotante. La cause de ce phénomène, appelé presbyphonie, est le vieillissement. « À l'image

du corps qui vieillit, la voix elle aussi change de façon plus ou moins prononcée selon les personnes, explique Élodie Minghelli, membre de la Fédération nationale des orthophonistes (FNO). Avec l'âge, c'est l'ensemble de l'appareil vocal qui évolue et on peut observer une dégradation des capacités pneumo-phono-articulaires, généralement après 70 ans. » Le fait de parler sollicite en effet plusieurs organes. L'air doit remonter des poumons dans le larynx pour faire vibrer les cordes vocales. Puis le pharynx, la bouche et le nez servent de caisse de résonance pour amplifier le son. Enfin, le palais, les dents et les lèvres permettent d'articuler des mots. Mais ce mécanisme complexe peut s'altérer. « Avec le temps, les cordes vocales peuvent s'atrophier, indique l'orthophoniste. Elles manquent de souplesse, ce qui détériore la qualité de la vibration. Les modifications de l'état hormonal, notamment à la ménopause, mais aussi la baisse des capacités musculaires et respiratoires, ont aussi un impact. »

Des conséquences sur la vie sociale

Et, cet instrument précis, il faut l'entretenir régulièrement. « Il est recommandé de parler deux à trois heures par jour pour conserver son capital », précise Élodie Minghelli.

La voix fait partie intégrante de notre identité et permet de nous faire entendre, mais quand on souffre de presbyphonie, il devient plus pénible de l'utiliser. « La diminution des capacités vocales peut conduire à l'isolement de la personne, constate l'orthophoniste. Comme on a des difficultés, on s'exprime moins, on sort moins, on discute moins, donc on parle moins et les troubles persistent. C'est un cercle vicieux qui a des conséquences à la fois psychologiques et sociales. » Il est ainsi important de consulter dès que l'on ressent une gêne. « On peut se rendre chez un oto-rhino-laryngologiste (ORL) ou être orienté par son médecin généraliste, conseille Élodie Minghelli. L'ORL réalisera un bilan complet et recherchera une éventuelle pathologie associée. Selon les cas, il pourra proposer une intervention

chirurgicale ou un traitement hormonal. En parallèle, il prescrira des séances auprès d'un orthophoniste. Ce dernier établira à son tour un bilan afin d'adapter la rééducation. Lors de ces séances qui durent trente minutes, le patient apprendra à bien utiliser sa voix, en faisant attention à ne pas forcer, et à favoriser la caisse de résonance. »

Préserver sa voix

Des conseils simples permettent aussi de prévenir la presbyphonie et de conserver son capital vocal plus longtemps. « La première recommandation est de parler régulièrement, préconise l'orthophoniste. Pratiquer une activité comme le chant ou le théâtre peut être intéressant, à condition de ne pas trop forcer. Avoir

une activité sociale, s'inscrire dans une association ou simplement discuter régulièrement avec des amis sont aussi bénéfiques. Toutes les occasions d'utiliser sa voix sont bonnes à prendre. » L'hygiène de vie joue également un rôle primordial. « Mieux vaut bannir l'alcool et le tabac qui abîment la voix, confirme Élodie Minghelli. À l'inverse, on peut pratiquer des exercices d'endurance pour augmenter ses capacités pulmonaires ou encore faire de la relaxation, ce qui permet d'améliorer son amplitude respiratoire. Enfin, il est conseillé d'avoir une bonne hygiène dentaire afin de favoriser une bonne articulation, et de surveiller son audition, car l'oreille dirige aussi la voix. »

Léa Vandeputte

