

Sur la bonne « voix »...

Grâce aux huiles essentielles,
on se tricote un « cache-gorge »
tout doux

Enseignants, avocats, chanteurs, animateurs... sont des métiers qui, plus que d'autres, sont susceptibles, dès les premiers frimas, de faire perdre la voix. Très sollicitée et pas toujours bien (re)posée ou travaillée, cette dernière peut vite s'altérer, d'autant plus si l'on est fumeur... De là, des quintes de toux, des maux de gorge ou des aphonies à répétition.

Gym respiratoire

Optez pour une stratégie de prévention à la fois naturelle et efficace. À commencer par la gym respiratoire préconisée par les ORL et les phoniatres (« médecins de la voix »). Une fois par jour, on s'allonge sur le dos et, pendant cinq minutes, on inspire et expire en gonflant puis en rentrant le ventre. Une respiration abdominale qui, au moment de la prise de parole, donne de

la force aux sons sans que l'on ait à pousser sur les cordes vocales. On n'hésite pas non plus à faire quelques vocalises. Des « o, a, e, i, u » qui musclent la voix et évitent de parler fort pour se faire entendre.

Thym, pin, menthe poivrée
Si le mécanisme

laryngé se met néanmoins à dérailler (irritation, inflammation ou infection), faites un gargarisme d'eau tiède avec 2 gouttes d'huile essentielle de thym à linalol et buvez un « grog » aromatique avec citron et 2 gouttes de cette même huile essentielle mélangée à du miel, trois fois par jour. De façon encore plus ciblée, on utilise des sirops ou des sprays prêts à l'emploi à base d'huiles essentielles de thym, pin, menthe poivrée, eucalyptus, romarin et citron. Un cocktail très actif pour adoucir la gorge, calmer la douleur, éclaircir la voix, et, surtout, renforcer les défenses immunitaires. ○

