

Cas pratique



**ENROUEMENT
APHONIE**



GÉNÉRALITÉS

La voix fonctionne comme un instrument de musique à vent. Quand nous parlons, nous faisons vibrer, en expirant, des replis de notre larynx, appelés cordes vocales.

L'appareil vocal possède en effet une soufflerie : l'air qui peut être expulsé des poumons avec une pression et un débit variables, un vibreur : les cordes vocales, et des résonateurs qui sont le larynx, le pharynx, les cavités nasales et la bouche. Les muscles du larynx peuvent, en étirant ou relâchant les cordes vocales, changer la fréquence à laquelle elles vont vibrer, et donc le timbre de la voix. La voix masculine est plus grave car les cordes sont plus épaisses et plus longues

L'enrouement est une altération de la voix, caractérisée par un changement anormal de hauteur, de timbre et de tonalité. Elle est en général causée par une inflammation du larynx.



Enflammé, la muqueuse s'épaissit et la tonalité change, la fréquence vibratoire ne peut plus autant monter en gamme et la voix reste dans les basses. On est alors obligé de forcer pour émettre un son, ce qui aggrave l'inflammation, la congestion et donc... l'enrouement. Et conduit à l'aphonie, qui est perte de voix.

Dans la grande majorité des cas, enrouement et aphonie sont des problématiques bénignes, causées par un coup de froid sur la gorge.

Pour peu que l'on laisse la voix au repos en chuchotant, la gorge au chaud avec un foulard, et quelques bonnes plantes médicinales, la voix revient à la normale en 2 à 3 jours.

Dans certains cas, la personne qui fait des enrouements à répétition est simplement victime d'un reflux gastro-œsophagien (RGO). En effet, le reflux irrite les cordes vocales, cette inflammation les congestionne, et altère la voix. Le traitement du reflux amène la disparition des enrouements.

Parfois, l'enrouement signe une problématique plus sérieuse : bénigne quand ce sont des polypes, grave quand il s'agit d'un cancer. En effet un cancer de la gorge se révèle souvent par un changement de timbre de voix.



QUESTIONS À POSER

"Depuis quand êtes-vous enroué(e) ?"

L'enrouement bénin suit toujours, soit un refroidissement, avec ou sans rhinite, soit le fait d'avoir forcé sa voix en criant. Dans tous les cas, si la situation persiste plus de dix jours, il faudra conseiller à la personne d'aller voir son médecin. Un examen s'impose.

"C'est la première fois que cela vous arrive ?"

Certaines personnes ont la voix fragile et le moindre refroidissement entraîne un enrrouement. C'est dans ces cas que la prise de certaines plantes au long terme, telles que *Erysimum officinalis*, peut jouer un rôle très appréciable.



LES CONSEILS

Mettre la voix au repos surtout si aphonie liée à un forçage vocal

- éviter tabac et alcool
- bien s'hydrater, boire des boissons chaudes, exemple : tisanes avec miel et citron...
- utiliser un spray buccal à la propolis, pulvériser la gorge 3 à 6 fois par jour, en inspirant au moment du spray afin que le brouillard de propolis tapisse bien les voies aériennes. Chercher parmi les fabricants ceux qui proposent des sprays fortement concentrés, et si possible purs c'est-à-dire ne contenant qu'un extrait hydroalcoolique de propolis à 10%.



PRODUITS NATURELS

Quels sont les produits naturels adaptés au cas ?

Voici ce que l'on pourrait conseiller :

La plante des cordes vocales, *Erysimum* surnommée «herbe aux chantres»

- Utilisée pour ses propriétés expectorantes et sa capacité à «redonner de la voix».
- *Erysimum* (*Erysimum officinalis*) partie aérienne
- Mettre 1 cuillère à dessert d'Erysimum dans ½ litre d'eau bouillante.
- Laissez infuser une dizaine de minutes.
- Filtrez.

Boire 3 à 4 tasses par jour, goût peu agréable, mais efficace.

On peut ajouter 1 goutte d'huile essentielle de *cyprès toujours vert* (*Cupressus sempervirens*) diluée dans du miel.



On pourrait conseiller également :

Un mélange de plantes :

- **Erysimum** (*Erysimum officinalis*) parties aériennes
- **Réglisse** (*Glycyrrhiza glabra*) racines
- **Ronce** (*Rubus fruticosus*) feuilles
- **Guimauve** (*Althaea officinalis*) racine

Faire un mélange à parts égales.

Mettre 1 cuillère à dessert du mélange dans ½ litre d'eau bouillante, laissez frémir 3 minutes, coupez le feu, couvrir, laisser infuser 5 minutes, filtrez, buvez 3 à 4 tasses par jour.



Mais on pourrait également penser à

Synergie aromatique voie orale (adulte) :

- HE **Petit grain bigarade** (*Citrus aurantium var.amara*) 1 goutte
- HE **Thym vulgaire à linalol** (*Thymus vulgaris ct linalol*) 1 goutte
- HE **Cyprès toujours vert** (*Cupressus sempervirens*) 1 goutte

Mélanger dans 1 cuillère à café de miel ou dans une huile végétale, 2 à 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

Une inhalation d'huiles essentielles pour calmer l'inflammation et hydrater les cordes vocales

- **Lavande officinale** (*Lavandula angustifolia*)
- **Arbre à thé - tea tree** (*Melaleuca alternifolia*)
- **Menthe poivrée** (*Mentha piperata*)

1 goutte de chaque dans un bol d'eau chaude 3 fois par jour



Rappels

Erysimum (*Erysimum officinalis*)

- Expectorant,
- Mucolytique,
- Antitussif,
- Myorelaxant, antimutagène

Contre-indication :

- Pas d'usage prolongé, risque d'interaction avec les hormones thyroïdiennes

Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*)

- Augmente la sécrétion du mucus gastrique et diminue celle des pepsinogènes, anti-ulcéreux gastrique,
- rôle préventif et curatif vis-à-vis des ulcères gastriques,
- inhibe l'adhésion d'*Helicobacter pylori* à la paroi gastrique

Contre-indication :

- d'hypertension,
- d'hypokaliémie ,
- d'insuffisance rénale.



Ronce (*Rubus fruticosus*)

- Hypoglycémiant
- Inflammations de gorge

Guimauve (*Althaea officinalis*)

- La racine est émolliente,
- La racine est anti-inflammatoire, et anti-oxydante,
- Diminue l'acidité gastrique,
- Antibactérienne,
- Laxatif léger.

Petit grain bigarade (*Citrus aurantium var.amara*)

- Anxiolytique.
- Sédatif.
- Somnifère léger.
- Antispasmodique.
- Anti-inflammatoire en application locale (douleurs articulaires inflammatoires).

Contre-indication :

- Déconseillée pendant les trois premiers mois de grossesse.
- Utilisable chez les enfants à faible dose.



Arbre à thé - tea tree (*Melaleuca alternifolia*)

- Anti-infectieuse générale
- Anti-bactérienne
- Antivirale
- Antifongique
- Immuno-fortifiante
- Anti-oxydante
- Anti-inflammatoire en usage local
- Antibactérienne en usage local

Contre-indications :

- Pas de contre-indication connue.
- Éviter les trois premiers mois de grossesse