

# Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux  
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Vos nouvelles quotidiennes

**Chox**  
97.5

## **Chronique du 12 mai 2014 à 10 h 45**

Avec Mme Sophie Pilote-Paradis, orthophoniste, CSSS de Kamouraska

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOX FM

### **Présentation de la chronique : « Mai, mois de l'ouïe et de la communication! »**

D'abord, quel est le rôle de l'orthophoniste?

Pour résumer succinctement, l'orthophoniste est le professionnel des troubles de la communication (ex. : aphasie, bégaiement, retard de langage, trouble de la compréhension orale). Il intervient auprès des clientèles de tout âge, autant en évaluation, rééducation et en adaptation, qu'en prévention et promotion des saines habitudes de communication (source: OOAQ).

De quoi est-il question pour cette capsule?

C'est un moment privilégié pour sensibiliser la population aux troubles de la communication que rencontrent plusieurs milliers de Québécois et qui peuvent amener de l'isolement et une diminution de la participation sociale.

Le mois de la communication, c'est aussi le moment de souligner l'importance de prendre soin de sa voix et de son audition pour favoriser des échanges de qualité dans ses différents milieux de vie (professionnel, familial et social).

#### 1. Une saine utilisation de la voix dans la vie de tous les jours

Une surutilisation de la voix ou un mauvais usage vocal peut causer des problèmes importants à communiquer. Des types d'emplois sont plus exigeants que d'autres sur le plan de la voix. Je pense aux professeurs (selon une étude, entre 47% et 80% de ceux-ci rapportent avoir eu un problème de voix), aux éducateurs physiques, aux animateurs de radio pour n'en nommer que quelques-uns. Une surutilisation de la voix peut amener de l'inconfort, de la douleur et de la fatigue vocale. Des problèmes plus importants peuvent aussi se développer, tels des dysphonies (nodules, polypes). À trop forcer lorsqu'on produit la voix, on peut causer des lésions sur les cordes vocales (c'est elles qui sont responsables de changer l'air en sons).

Quels sont les trucs afin de ne pas surutiliser sa voix et prévenir l'apparition de problèmes vocaux?

- Réduire les moments où on surutilise la voix :
  - o Éviter de crier, se rendre sur place;
  - o Pour les professeurs, trouver d'autres moyens que l'utilisation de la voix pour le contrôle de l'environnement : fermer les lumières, utiliser une cloche d'appel, soyez créatif !
- Bien s'hydrater = une gorgée d'eau aux 30 minutes, c'est la fréquence qui est importante (des études tendent à démontrer que plus les cordes vocales sont hydratées, moins l'effort phonatoire est grand = moins de stress sur les cordes vocales);
- Dans les endroits secs, utiliser un humidificateur;
- Réduire les diurétiques tels que l'alcool et le café;
- Éviter les irritants tels que le tabac et la fumée secondaire.

## 2. La communication au quotidien

Quelles stratégies mettre en place afin de favoriser des échanges de qualité mais aussi éviter de problèmes vocaux?

- Réduire le bruit ambiant. Cela permet d'éviter de crier ou de surutiliser inutilement sa voix;
- Prendre le temps de communiquer. Si le temps manque, prévoyez des moments propices pour favoriser des échanges de qualité;
- Se parler face à face, cet élément est particulièrement important lorsque nous communiquons avec une personne atteinte d'une déficience auditive, cela favorise la lecture labiale. Selon le site de l'Institut Raymond-Dewar (Centre de réadaptation spécialisé en surdité), 50 % des personnes âgées de plus de 65 ans vivent avec une déficience auditive, ce n'est donc pas négligeable.

Prenez soin de vos oreilles, car elles constituent la voie d'entrée pour une bonne communication. Il faut les protéger pour conserver une bonne audition :

- Si vous travaillez dans le bruit, protégez vos oreilles avec des protecteurs;
- Si vous prévoyez aller dans un endroit très bruyant, mettez des bouchons;
- Réduisez le volume de vos écouteurs;
- Gardez vos oreilles propres pour éviter les infections.

Soyez à l'affût des facteurs qui nuisent à une bonne communication et tentez de les réduire!

Sources :

- <http://www.newswire.ca/fr/story/1156247/mai-mois-de-la-communication>
- <http://www.ooaq.qc.ca/index.html>

Les personnes qui veulent rencontrer une orthophoniste (clientèle pédiatrique ou âgée) doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska [www.cssskamouraska.ca](http://www.cssskamouraska.ca)

Pour toutes questions en lien avec la nutrition, l'activité physique et l'arrêt tabagique, les gens peuvent téléphoner au 418 856-7000, poste 3555 et y laisser leur nom, le nom de leur municipalité et leur question.