



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

## FORMULE Extinction de voix



### Description du cas

Voix rauque, cassée, enrouée, éraillée, nasillarde, ou tout bonnement perdue, le timbre de la voix peut subir de nombreuses altérations et modifications passagères (dysphonie) ou extinctions totales (aphonie), souvent dues au surmenage vocal ou à une inflammation des cordes vocales d'origine virale, faisant suite à une laryngite aiguë.

Une extinction de voix apparaît lorsque les cordes vocales situées dans le larynx ne vibrent plus correctement pour produire des sons quand l'air est expiré. L'appareil vocal est fragile et très sensible à la fatigue et aux agressions extérieures comme les virus, le tabac, la pollution, les brusques changements de température, etc. En hiver, les cordes vocales sont plus durement touchées car les maladies ORL et les infections de la gorge sont plus fréquentes. Mais en général, les troubles de la voix concernent surtout des personnes qui se servent de leur voix comme d'un instrument de travail et forcent dessus, comme les comédiens ou les chanteurs, ou les conférenciers qui doivent parler devant un auditoire et qui ne ménagent pas leurs efforts pour se faire entendre (enseignants, avocats...). Il convient alors de prendre les précautions nécessaires contre ce malmenage vocal.

Parfois, le forçage et la sollicitation excessive de la voix peuvent donner lieu à des lésions bénignes qui modifient durablement la qualité de la voix, comme des nodules, polypes, kystes, œdèmes de Reinke, papillomes, ou granulomes inflammatoire. Il est alors préférable de consulter un spécialiste car une opération chirurgicale peut être envisagée. Il se peut aussi qu'une tumeur maligne soit à l'origine d'une altération de la voix, notamment chez les fumeurs et les grands consommateurs d'alcool.

D'autres facteurs peuvent être responsables d'une dysphonie, comme le reflux gastro-œsophagien, les allergies, ou la fumée de cigarette. Dans certains cas rares, un choc psychologique violent peut entraîner une dysphonie spasmodique, c'est-à-dire un dysfonctionnement des muscles du larynx d'origine neurologique se traduisant par un serrage excessif des cordes vocales (en adduction) ou plus rarement, par une distension des cordes vocales (en abduction). Sur un plan psycho-émotionnel, l'extinction de voix pourrait symboliser une incapacité à verbaliser des émotions trop fortes, être poussé à "ravalier" ses émotions et ses paroles...

Lorsqu'une extinction de voix est d'origine virale ou causée par un surmenage, elle passe généralement au bout de quelques jours, et le repos est bien souvent le meilleur remède ! Si le trouble persiste plus d'une semaine, il est conseillé de consulter un médecin pour qu'il prescrive des examens complémentaires.



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

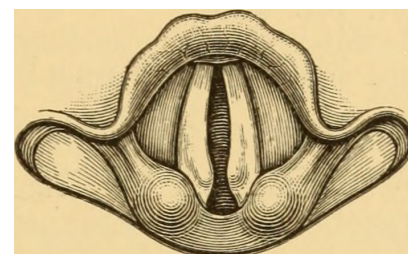
## Contenants



Flacon brun DIN18 de 10ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml








## Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml

## Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 10 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Cupressus sempervirens</i> (Cyprés)	20	2 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Thymus vulgaris</i> thujanol (Thym à thujanol)	20	2 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Chamaemelum nobile</i> (Camomille romaine)	20	2 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Litsea cubeba</i> (Litsée citronnée)	10	1 mL
	HUILE VEGETALE <i>Macadamia integrifolia</i> (Macadamia)	30	3 mL



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

### Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 10 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec l'huile végétale de macadamia. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

### Utilisation

Prendre 2 gouttes de ce mélange 3 fois par jour par voie interne jusqu'à ce que la voix revienne.



### Précautions d'usage

- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante, et chez l'enfant de moins de 12 ans.
- L'HE de cyprès est à éviter en cas de contre-indication aux œstrogènes, de phlébite, et dans les pathologies cancéreuses hormono-dépendantes.

### Conseils complémentaires

- Éviter au maximum de solliciter les cordes vocales. Parler le moins possible durant quelques jours, pas même pour chuchoter, car contrairement aux idées reçues le chuchotement abîme aussi les cordes vocales.
- Le tabac est extrêmement nocif pour la voix. Il est conseillé d'arrêter de fumer et de fuir les environnements enfumés ou trop pollués.
- L'air ambiant doit rester humide. Utiliser un humidificateur si besoin. Éviter les atmosphères surchauffées.
- Couvrir et protéger la gorge à l'aide d'une écharpe ou d'un foulard.
- Penser à soutenir le système immunitaire avec des plantes (Echinacée) ou des HE stimulantes (HE Ravintsara, Saro, Tea-tree, Pin sylvestre, Épinette noire, Citron...), de la vitamine C naturelle (Acérola), des extraits de pépins de pamplemousse, des produits de la ruche (propolis en spray, miel, pollen).
- Prendre des infusions d'Erysimum et de réglisse plusieurs fois dans la journée. Il est possible d'ajouter du citron, de la cannelle, du thym et des clous de girofle. Erysimum officinale est réputé en teinture-mère pour cette utilisation.
- Faire des gargarismes avec les hydrolats d'hamamélis (*Hamamelis virginiana*) et de cyprès (*Cupressus sempervirens*) plusieurs fois par jour.
- Faire des inhalations avec les huiles essentielles d'eucalyptus radié et de thym à linalol. La vapeur d'eau aide les cordes vocales à se détendre et à rester hydratées.

### Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles—Danièle Festy—Editions Leduc



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

**Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :**

**- PHYSIOLOGIE ET HOMÉOSTASIE NIVEAU 2**

Page 4 sur 4 - Formule Extinction de voix - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



**MYRTÉA FORMATIONS**

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24  
[formation@myrtea.com](mailto:formation@myrtea.com) - [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)