



Département d'orthophonie | Speech-Language Pathology Department

Exercice de fredonnement avec une paille

Pourquoi?

- Cet exercice aide les tissus des cordes vocales à « guérir »
- Il apaise les cordes vocales
- Il permet de faire vibrer les cordes vocales sans effort

Comment?

- Mets une paille entre tes lèvres;
- Ne serre pas trop les lèvres;
- Ne laisse pas l'air s'échapper autour de la paille;
- Fais un son « ou » à travers la paille;
- **Sois certain(e) que l'air sort de la paille et non, de ton nez;**
- Répète le son sans trop forcer.

Horaire de pratique:

Tu peux faire cet exercice quand tu veux et autant que tu veux! Par exemple dans l'auto, devant la télévision, en te réveillant, avant de te coucher... **n'importe quand!**