Laryngite : cassée, la voix !

Une voix qui s'enroue, se brise, s'éteint parfois presqu'entièrement, obligeant à murmurer… Une toux et une gorge qui gratte, chatouille, fait mal…

Ces signes, accompagnés peut-être d'un peu de fièvre (aux alentours de 38°) signalent très probablement une **laryngite**.

Affection fréquente, elle est le signe d'une inflammation du bas de la gorge (avec, dans certains cas, un gonflement de cette dernière), c'est-à-dire du larynx, un organe qui débute à l'arrière de la langue et qui abrite les cordes vocales.

Dans une immense majorité des cas, une laryngite est une affection bénigne.

Muet pour quelques jours…

Généralement, une laryngite se présente sous une forme aiguë, ce qui signifie qu'elle ne dure que quelques jours.

Elle peut provenir d'un abus ponctuel de ses cordes vocales, par exemple parce que l'on a crié ou chanté à tue-tête lors d'une soirée.
Enflammées, les cordes vocales ne parviennent plus à se mouvoir et à vibrer librement au passage de l'air. La voix

devient rauque. Ou s'éteint provisoirement…

La laryngite peut également être d'origine virale; elle est alors due à des virus similaires à ceux qui sont généralement responsables des infections respiratoires habituelles (rhume, pharyngite, bronchite, grippe…). Il arrive également, mais plus rarement, que l'infection soit due à des bactéries.

Selon les cas, les symptômes vont alors de la gêne ou la douleur dans la gorge, à une difficulté à avaler, en passant par une voix altérée, par la nécessité de se racler la gorge et/ou par une toux sèche.

Feu orange : le tabac et la pollution de l'air irritent les cordes vocales.

Feu rouge : une infection des voies respiratoires, comme un rhume, une grippe, une sinusite ou une bronchite, favorise le déclenchement d'une laryngite aiguë.

… Ou sans voix pour plus longtemps

Lorsqu'une laryngite persiste, au moins au-delà de 2 à 3 semaines, une consultation chez le médecin généraliste s'impose.
On parle, pour ces cas prolongés, de laryngite chronique.
Elle risque d'entraîner des transformations permanentes du larynx, qui peuvent être sources, à leur tour, de laryngites aiguës à répétition.

Les laryngites chroniques ont le plus souvent pour origine des sollicitations excessives et répétées de la voix, ou une exposition prolongée à des substances irritantes (y compris le tabac) ou à des produits allergisants ou, encore, la prise de certains médicaments (comme par exemple des sprays aérosols de cortisone pour traiter l'asthme et la BPCO). Lire l'article « BPCO« .

Mais d'autres problèmes médicaux peuvent également

l’expliquer, notamment une régurgitation acide due à un reflux gastro-oesophagien (lire l’article « Brûlant : reflux gastro-oesophagien«) ou une sinusite chronique.

Plus rarement, une infection bactérienne, une tumeur, un cancer, un traitement de radiothérapie, ou une paralysie des cordes vocales due à un accident vasculaire cérébral (lire l’article « accident vasculaire cérébral«) ou à une blessure peuvent, aussi, être à l’origine de ces laryngites chroniques.

Feu rouge : le reflux gastro-oesophagien est une cause importante de laryngite chronique, à laquelle on ne pense pas toujours.

Feu rouge : le tabagisme est un terrain favorisant la survenur de laryngites.

Soins: du calme, de la patience

En évitant de solliciter sa voix de façon excessive, on parvient à se protéger contre certaines laryngites.

Il est possible de soulager les symptômes d’une laryngite aiguë grâce à des pastilles apaisantes, à des gargarismes (par exemple, d’eau salée) et en respirant de l’air humide (au dessus d’un bol d’eau chaude par exemple, ou en utilisant un humidificateur d’air).
En fait, cette forme de laryngite se soigne généralement toute seule, en mettant sa voix au repos quelques jours et en buvant beaucoup d’eau. D’origine le plus souvent virale, elle ne nécessite pas la prescription d’antibiotiques.

Le traitement des laryngites chroniques dépend largement de leur cause. Lorsqu’elles sont dues à une sinusite, à un reflux gastro-oesophagien ou à une allergie, c’est ce problème qu’il faut résoudre. Les conseils valables pour une laryngite aiguë permettent, en attendant, de soulager les symptômes douloureux.

Feu orange: on conseille d’éviter le tabac et l’inhalation d’air froid ou très sec pendant la durée de l’inflammation.

Photo © Lisa F. Young – Fotolia.com

Mise à jour le 31/08/2021