

# How to Keep My Voice Fit ?

## #1 Hydratez-vous — Les cordes vocales sont des muqueuses qui souffrent en premier de déshydratation.

- > Buvez de l'eau régulièrement en petite quantité
- > Surtout si vous buvez du thé ou du café ou de l'alcool
- > D'autant plus si le temps est chaud/sec
- > Faites-en une routine adoptez une bouteille d'eau tendance : <https://goo.gl/FK5UtC>

## #2 Evitez les excès vocaux

- > Refusez les lieux bruyants après une journée où votre voix a été sollicitée
- > Posez votre voix parlée à la bonne hauteur, ni trop grave, ni trop aigue
- > Si c'est le cas, donner plus de volume ne demandera pas d'effort

## #3 Repos

- > Une bonne nuit de sommeil est le meilleur remède pour une voix fatiguée
- > Si cela ne suffit plus, 24h sans parler vous aidera. Et c'est amusant d'être créatif !

## #4 Bonus : Ma recette tonus pour la voix

- > Gingembre frais coupé en morceau avec la peau, le laisser bouillir puis à feu moyen pendant une dizaine de minutes. Retirez du feu.
  - > Quand il a refroidi, pressez un citron, et s'il est non traité, laisser carrément l'écorce une vingtaine de minutes dedans en couvrant avec un couvercle.
  - > Passez le liquide à la passoire et régalez vous.
- Attention, ça donne la pêche. N'hésitez pas à rajouter du miel ou de l'eau si c'est trop fort

## Spécial Chanteurs

Vous venez de découvrir de nouveaux registres, modulations, intensités, effets de voix ? Bravo. Mais attention de les utiliser avec modération dans un premier temps : le corps et les muscles vocaux ont besoin de temps pour se renforcer et s'adapter à cette nouvelle coordination.

Arrêtez de travailler dès que vous sentez que votre voix fatigue et recommencez plus tard. Le temps qu'il faut (1-2h, 3-4h ou le lendemain).

Si la fatigue perdure, assurez-vous auprès d'un coach vocal que la façon dont vous travaillez convient à votre voix.