



MEMENTO DES PRAXIES BUCCO-FACIALES

Journée d'ALIS – 25 mars 2022

Atelier auto rééducation orthophonie

Valérie Brosse – orthophoniste

MAS Perce-Neige – Boulogne-Billancourt

LEVRES

* Presser les lèvres l'une sur l'autre : serrer fort la lèvre inférieure. Essayer d'entendre l'explosion après pression.

Aide d'un bâton plat en transversal pour mieux sentir la résistance.

* Avancer les lèvres en rond, bouche ouverte comme un souffle sur une bougie ou bien en contact comme un baiser.

Aide d'un bâton plat pour écraser les lèvres dessus.

* Alternier bouche arrondie, bouche étirée (grand sourire avec élévation des commissures labiales). A faire mâchoire fermée. Ressentir la contraction au niveau des pommettes.

* Essayer de contracter seulement un côté du visage : la lèvre se relève, contraction de la pommette, clignement de l'œil. Faire l'autre côté.

LANGUE

* Tirer la langue en avant, en essayant de ne pas appuyer sur les dents et les lèvres.

Aide d'un bâton plat qui prend appui sur la lèvre inférieure en bas, et en haut 3 niveaux : dents, milieu de lèvre supérieure, bord de lèvre supérieure.

* Positionner sur les dents et chercher à bouger le long des incisives, canines puis molaires. En haut et en bas.

* Caresse au palais : langue sur dents supérieures, puis gencive, puis palais.

Aide d'un bâton plat qu'il faut maintenir entre la langue et le palais sans refermer la bouche.

* Toucher les molaires au fond avec la pointe de langue. Tenter la diagonale (en haut à gauche, en bas à droite puis alterner).

* Coincer le bout de langue entre les dents devant et essayer de déglutir.

MACHOIRES

* Ouvrir en grand puis refermer en mettant bien les dents en contact. Plusieurs fois, pas trop vite.

* Dégager la mâchoire vers la droite puis vers la gauche.

* Imiter la mastication d'un chewing-gum, en exagérant le mouvement latéral.

Poser le menton dans la paume de son accompagnant et essayer d'ouvrir la mâchoire en contre-résistance.

VOILE DU PALAIS

* Retenir l'air inspiré en gonflant les joues (travail aussi la pression des lèvres)

Souffler dans une paille en faisant des bulles dans un verre d'eau.

L'ensemble de ces exercices peut entraîner des mouvements d'autres parties du corps (mâchoire serrée, tête qui se tourne ou qui se lève, corps qui penche en avant avec projection du menton, étirement du cou...). L'idéal est de retenir ces mouvements, par exemple en réduisant l'amplitude du mouvement effectué.

On retiendra 3 étapes dans les mouvements : mobilité, tonicité, vitesse d'exécution. Ne pas chercher à aller trop vite avant de passer à l'étape suivante.