



Et si on parlait DE LA LANGUE...

Avec ses dix-sept muscles, c'est l'organe le plus puissant du corps humain. Pleins feux sur ses fonctions méconnues avec Catherine Thibault, orthophoniste, qui lui consacre un ouvrage entier*.

PAR LISE BOUILLY

Dès cinq semaines de gestation, les tout premiers mouvements de l'embryon passent par la langue : la main touche les lèvres, ce qui stimule l'ouverture de la bouche et l'extériorisation de la langue... qui vient toucher la main. « Ce réflexe archaïque (de Hooker) est la première expérience d'exploration du corps », note Catherine Thibault. Plus tard, le fœtus éprouve la succion-déglutition – il suce ses doigts ou ses orteils, déglutit le liquide amniotique... –, une autre activité réflexe, qui, à la naissance, lui permettra de s'alimenter et de découvrir le monde en portant tout à sa bouche !

METTEZ-LA À LA GYM

Il suffit de faire claquer sa langue, comme pour imiter un cheval au galop ! Cela tonifie sa pointe et ses bords latéraux, qui collent au palais, puis s'en détachent, comme une ventouse. Un exercice que l'on peut répéter une dizaine de fois. L'intérêt ? Bien replacer la langue au repos.

Au-delà de ce rôle et des fonctions traditionnelles qu'on lui connaît (déglutition, détection des saveurs, parole), la langue n'a pas fini de nous surprendre.

ELLE RÉGIT NOTRE POSTURE

C'est entre 6 et 12 mois environ, quand le bébé commence à se mettre debout, que la langue prend toute sa dimension : « L'allongement du cou s'accompagne d'une descente du larynx, et la croissance de la bouche laisse davantage d'espace à la langue, qui sémancipe de la mandibule (mâchoire inférieure). Elle devient plus mobile et plus efficace pour manger », explique Catherine Thibault. Mais ce n'est pas tout. « Elle participe, par son extraordinaire outillage moteur, sensoriel et nerveux, à ce sixième sens qu'est la proprioception, ce qui permet à notre cerveau de connaître, sans avoir recours à la vision, la position exacte des différentes parties de notre corps, et donc de coordonner et d'automatiser nos mouvements », poursuit-elle. A noter : c'est l'équilibre de la tête avec le rachis cervical et la mandibule qui permet à la langue de trouver sa position normale au repos. « Tout déséquilibre de cette trilogie modifie la position de la langue, et inversement : toute mauvaise position de la

langue au repos a des répercussions sur la posture... », prévient l'orthophoniste. Voilà pourquoi, lorsqu'il existe des troubles de l'oralité (langage, alimentation...) chez l'enfant, un traitement en podologie ou en psychomotricité est souvent préconisé en complément du suivi orthophonique.

ELLE PARTICIPE À LA RESPIRATION ET AUX RONFLEMENTS

La position de la langue conditionne notre respiration, qui doit s'effectuer par le nez, et non par la bouche. « Une respiration buccale entraîne une position basse et dysfonctionnelle de la langue, qui repose alors sur la mandibule.