

ne la faisons pas ou pas correctement. Elle est en lien avec la prise de conscience, au fil du temps, que notre langue n'est pas scotchée à la mandibule.

Une autre fonction principale de la langue est celle de parler. Et selon le langage employé, la langue ne se positionnera pas de la même façon. Les muscles extrinsèques de la langue – qui la fixent sur les os qui l'entourent – sont essentiels et pourtant ils sont méconnus. Ce sont eux qu'il est recommandé de travailler. Les muscles intrinsèques, facilement visibles lorsque la langue est tirée, sont moins importants au cours de notre vie.

**FÉMITUDE: Qu'est-ce qui peut nous arriver de meilleur avec la langue... et de moins bon ?**

**CATHERINE THIBAUT:** Je dirais que le meilleur c'est de comprendre que la langue doit former un duo parfait avec le nez. Cela va nous permettre de mieux respirer, mieux goûter, mieux nous tenir... Trouver la bonne position de repos de la langue est primordial, c'est-à-dire avoir la pointe et les bords latéraux sur les petites papilles palatines derrière les incisives. Pas la peine de nous forcer à lui faire prendre cette posi-

tion. Il suffit de respirer par le nez et la langue se mettra naturellement en place. Ce qui selon moi est le moins bon, c'est quand les papilles se mettent à ne plus aimer les aliments. C'est dommageable. Je le dis souvent à mes petits patients : "C'est un manque d'informations pour le cerveau de ne pas goûter plein de choses."

**FÉMITUDE: Pourquoi est-elle au cœur de tant d'expressions : avoir avalé sa langue, avoir la langue bien pendue... ?**

**CATHERINE THIBAUT:** Comme la langue est au cœur de nos vies, de notre intimité, un livre avec des tas de références philosophiques et psychanalytiques s'imposerait pour toutes les expressions dans lesquelles elle se retrouve. Personnellement, j'aime bien l'expression : "Donner sa langue au chat" d'autant plus que c'est un des exercices que je propose à mes patients pour obtenir la platitude de la langue. Très souvent, certains arrivent à mettre la langue à plat, ce qui est important quand il faut réduire les articulations de la parole. D'autres ont la langue plus rétractée, ce que j'appelle la langue de rat ou de souris et n'arrivent pas à la détendre.

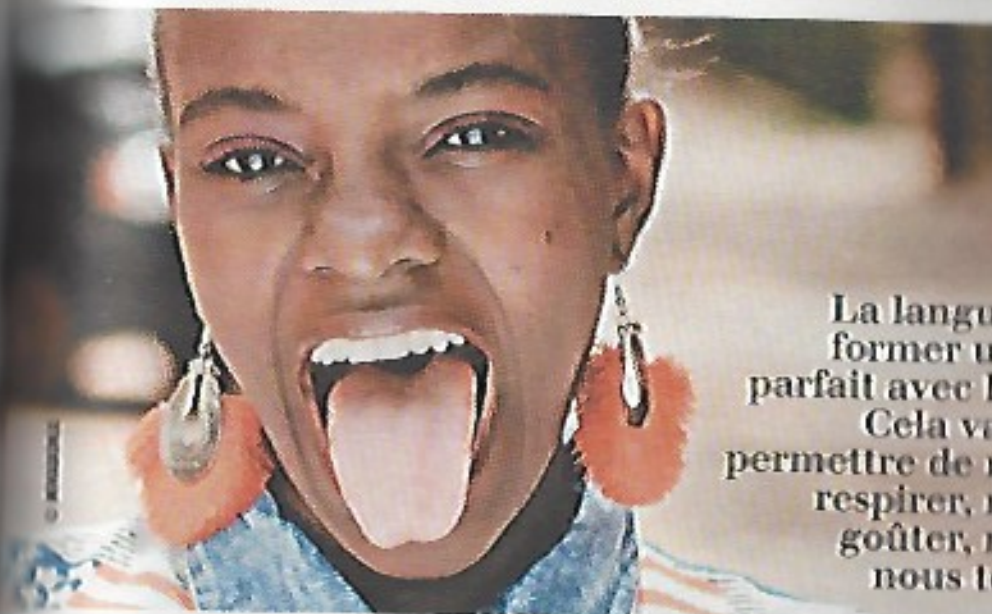
## Les conseils de Catherine Thibault pour garder sa langue en bonne santé

### BIEN NETTOYER SON NEZ

"Cela permet à la langue de trouver sa position de repos. Je me félicite que les médecins aient pris l'habitude de prescrire le lavage de nez plutôt que des antibiotiques pour soigner certaines pathologies. C'est une

### RESPIRER TRANQUILLEMENT AVEC LE NEZ

"Une respiration diaphragmatique se mettra en place. Lorsque la respiration ne se fait que par la bouche, cela se passe au niveau thoracique supérieur et cela provoque l'effort



La langue former un duo parfait avec le nez. Cela va nous permettre de mieux respirer, mieux goûter, mieux nous tenir...

### GARDER UNE STABILITÉ AU NIVEAU DE LA MANDIBULE

"C'est important pour une meilleure occlusion. Il est possible d'être aidé pour cela par un orthodontiste."

### FAIRE DE PETITES GRIMACES

"Il en existe de très simples qui prennent moins d'une minute. Il y a notamment la grimace du crocodile qui consiste à ouvrir et fermer très tranquillement la mâchoire comme un bâillement."

### UTILISER TOUTES LES PAPILLES DE LA LANGUE

"C'est une façon de connaître de nouveaux goûts, d'augmenter sa bibliothèque gustative. Je conseille entre autres de humer les aliments et d'ouvrir ses narines en cuisinant."

### REGARDER DES TUTOS POUR S'INFORMER

"Ceux qui veulent mieux comprendre leur langue et bénéficier de conseils pratiques peuvent regarder sur la chaîne YouTube : [www.youtube.com/@CatherineThibault](http://www.youtube.com/@CatherineThibault)



## LA LANGUE, LA VIE PRIVÉE D'UN ORGANE TRÈS DISCIPLINÉ

**CATHERINE THIBAUT:** La langue, ce n'est pas un sujet très attirant. Rédiger autant de pages sur elle en a étonné plus d'un autour de moi. En tant qu'orthophoniste, je baigne dedans depuis quarante ans. Je trouve que la langue est vraiment

Elle est essentielle dans la vie de tous les jours. Je voulais expliquer combien une bonne respiration et le duo nez-langue sont importants. Cela a changé la vie de beaucoup de personnes, dont certains comédiens que j'ai rencontrés. Ce livre m'a permis de parler de la langue et de ce qu'une orthophoniste peut faire avec elle. La langue pour que les gens aillent bien. C'est une affaire à la fin de vie (Éditions de l'Épiphanie)