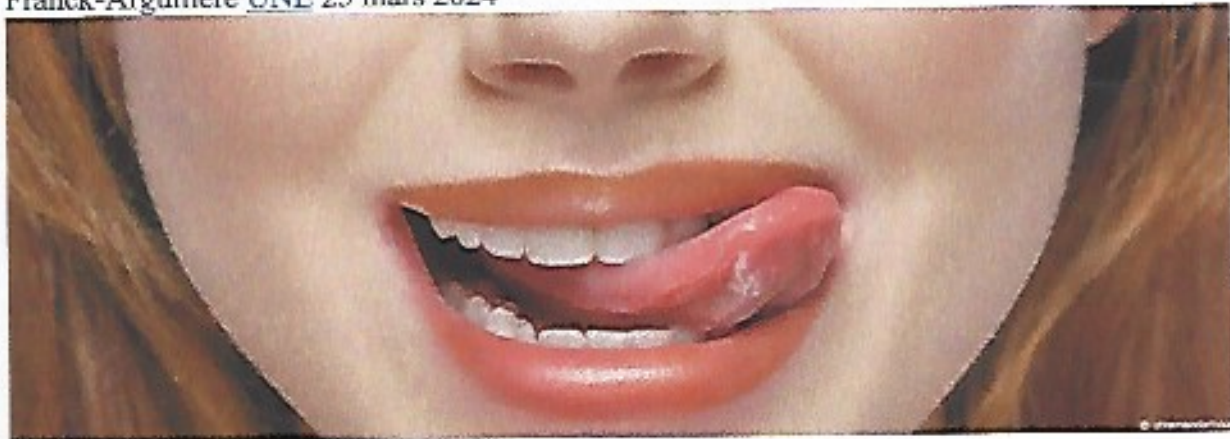


La langue : la placer correctement

Franck-Arguillere UNE 25 mars 2024



Organe multifonctions, la langue est un acteur majeur dans la vie pour manger, déguster, respirer, dormir, parler, embrasser ou se tenir debout... Voilà pourquoi une mauvaise position de celle-ci dans la bouche peut être plus dommageable qu'on croit !

Sommaire

- 17 muscles intrinsèques ou extrinsèques
- Les nerfs, les papilles et les six saveurs
- Respirer par le nez
- Une bonne position au repos
- Soigner la mastication
- Troubles de la déglutition
- Le GPS du corps
- Rôle central dans l'articulation de la parole
- Hygiène quotidienne

La langue est la cheffe d'orchestre de l'organisme.

"Téter, boire, manger, goûter, respirer, dormir, sentir, parler et même se tenir debout, ne peut se faire sans cet organe qui, rassemblant 17 muscles, forme le muscle le plus puissant du corps humain", explique Catherine Thibault, orthophoniste. Pour elle, la langue peut être un formidable atout de bien-être.

17 muscles intrinsèques ou extrinsèques

La langue est constituée et contrôlée par deux groupes de muscles : les muscles intrinsèques qui ont une origine et une insertion à l'intérieur de la langue ; les muscles extrinsèques qui ont une origine à l'extérieur et une insertion dans la langue. Les premiers sont responsables des petits mouvements de la langue, des ajustements de forme et de position. Les seconds permettent à la langue d'effectuer des déplacements vers l'avant, l'arrière, le haut, le bas, les côtés. 17 muscles en tout, qui façonnent et canalisent la langue afin qu'elle se loge contre le palais, sans déborder sur les dents et sans contact avec les lèvres et les joues...