

# Exercices de renforcement du visage

## Facial Strengthening Exercises

These exercises will help the strength and range of motion for your jaw, cheeks, lips and tongue. People with trouble speaking clearly, swallowing problems, or muscle weakness of the mouth may benefit from these exercises.

Do these exercises \_\_\_\_\_ times each day as directed by your doctor, nurse or therapist.

For some of the exercises, you will need a small flat wooden stick, like an ice cream bar stick or a tongue blade.

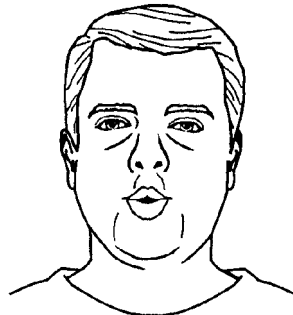
Ces exercices vous aideront à renforcer la puissance et l'amplitude de mouvement de la mâchoire, des joues, des lèvres et de la langue. Ces exercices s'adressent aux personnes ayant de la difficulté à parler clairement, des problèmes de déglutition ou une faiblesse musculaire de la bouche.

Faites ces exercices \_\_\_\_\_ fois par jour, conformément aux recommandations de votre médecin, infirmière ou thérapeute.

Pour certains exercices, vous aurez besoin d'un petit bâton en bois, tel qu'un bâton d'esquimau ou un abaisse-langue.

### Pucker

1. Pucker your lips like you are going to give someone a kiss. Hold for 5 seconds.



2. Pucker your lips and move your pucker from one side to the other. Do not move your tongue. Repeat this 10 times.



3. Close your lips tightly and say "m...m...m", then "p...p...p", then "b...b...b".

### Bouche en cœur

1. Avancez les lèvres comme si vous vouliez embrasser quelqu'un. Tenez la position pendant 5 secondes.

2. Avancez les lèvres et bougez la bouche d'un côté à l'autre. Gardez la langue immobile. Répétez 10 fois.

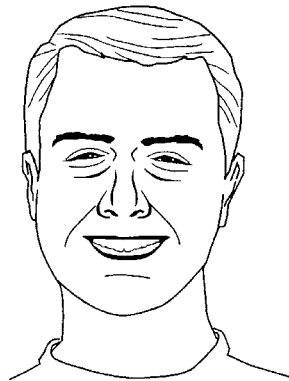
3. Serrez les lèvres et dites « m...m...m », puis « p...p...p », puis « b...b...b ».

4. For more lip closure practice, say “me... me...me”, “pe...pe...pe”, “be... be...be”.

4. Pour renforcer l'entraînement, serrez les lèvres et dites « me... me...me », « pe...pe...pe », « be... be... be ».

### ☐ Smile

1. Smile, showing your upper and lower teeth and gums. Clench your teeth gently. Do not squint your eyes. Hold for 5 seconds.
2. Pucker your lips then smile. Repeat this 10 times.

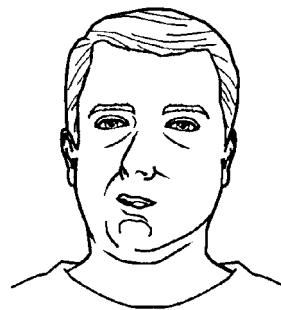
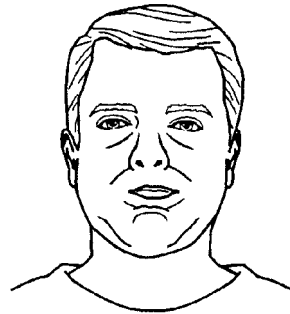


### ☐ Sourire

1. Souriez en montrant vos dents et vos gencives du bas et du haut. Serrez doucement les dents. Ne plissez pas les yeux. Tenez la position pendant 5 secondes.
2. Avancez les lèvres, puis souriez. Répétez 10 fois.

### ☐ Cheek Puff

1. Take in a deep breath and puff your cheeks out. Hold the air in your cheeks by tightly closing your lips together. Hold the air in your cheeks for 5 seconds.
2. Take in another deep breath and only hold air in your left cheek. Then switch and hold air only in your right cheek.

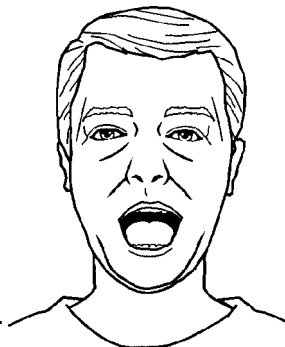


### ☐ Gonfler les joues

1. Prenez une profonde inspiration et gonflez les joues. Serrez les lèvres pour conserver les joues gonflées. Gardez les joues gonflées pendant 5 secondes.
2. Prenez une autre inspiration profonde et gonflez uniquement la joue gauche. Gonflez ensuite uniquement la joue droite.

### ☐ “O” Exercise

1. Start with your jaw wide open and hide your teeth under your lips. Purse your lips in an “O” shape.
2. Repeat this 10 times.



### ☐ Exercice en « O »

1. Commencez en ouvrant grand la mâchoire, les dents cachées sous les lèvres. Serrez les lèvres pour former un « O ».
2. Répétez 10 fois.



### □ Lower Lip Lift

1. Lift your lower lip up as high as it will go as if you were pouting. Hold this for 5 to 10 seconds.
2. To work your neck, raise your head up and hold while you have your lip up.

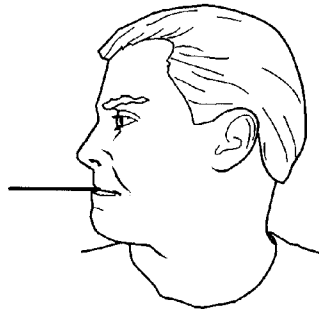


### □ Lever la lèvre inférieure

1. Levez la lèvre inférieure aussi haut que possible, comme si vous faisiez la moue. Tenez la position 5 à 10 secondes.
2. Pour travailler le cou, redressez la tête et tenez la position tout en gardant la lèvre tirée vers le haut.

### □ Lip Hold

1. Put a small flat stick or tongue blade between your lips.
2. Press only with your lips and hold the stick straight out from your mouth.
3. Hold the stick for 1 minute, or as long as you can.



### □ Tenir avec les lèvres

1. Placez un petit bâton plat ou un abaisse-langue entre vos lèvres.
2. Tenez-le droit en appuyant uniquement avec les lèvres.
3. Conservez la position pendant 1 minute, ou aussi longtemps que vous le pouvez.

### □ Straight Tongue Stretch

1. Open your mouth and stick your tongue straight out, as far as it will go.
2. Stretch it out as far as you can.



### □ Étirer la langue vers l'avant

1. Ouvrez la bouche et tirez la langue tout droit.
2. Tirez-la aussi loin que possible.

## ☐ Side Tongue Stretch

1. Stick your tongue out to the right side of your mouth. Stretch it to the right as far as you can for 10 seconds.



2. Stick your tongue out the left side of your mouth. Stretch it to the left as far as you can and hold it for 10 seconds.



3. Stick your tongue out and move it quickly from side to side, being sure to touch the corner of your mouth on each side each time.

## ☐ Étirer la langue sur le côté

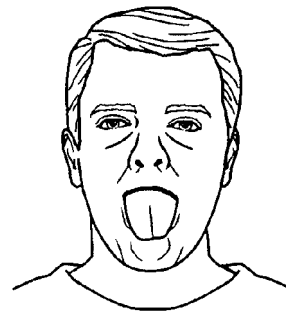
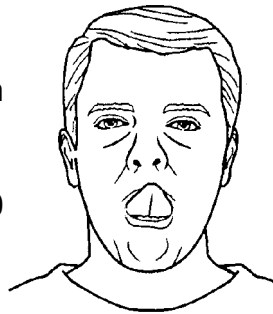
1. Tirez la langue vers la droite. Étirez-la aussi loin que possible pendant 10 secondes.

2. Tirez la langue vers la gauche. Étirez-la aussi loin que possible pendant 10 secondes.

3. Tirez la langue et passez-la rapidement d'un côté à l'autre en veillant à toucher les coins de la bouche à chaque fois.

## ☐ Up and Down Tongue Stretch

1. Open your mouth and stick your tongue out and down toward your chin. Stretch your tongue down and hold for 10 seconds.
2. Open your mouth and stick your tongue up toward your nose. Stretch your tongue up and hold for 10 seconds.



## ☐ Étirer la langue vers le haut et le bas

1. Ouvrez la bouche et tirez la langue vers le menton. Étirez la langue vers le bas et maintenez la position pendant 10 secondes.
2. Ouvrez la bouche et tirez la langue vers le nez. Étirez la langue vers le haut et maintenez la position pendant 10 secondes.

## □ Tongue Sweep

1. Slide your tongue along the outside of your teeth and gums, making circles in your mouth. Start at the top and sweep all the way around the top teeth and gums.
2. Then switch and sweep all the way around the bottom teeth and gums.

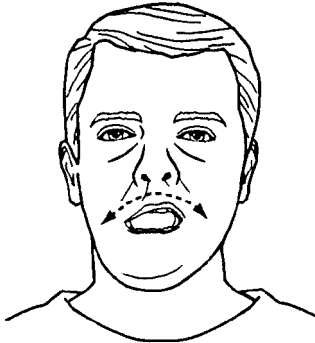


## □ Balayer la langue

1. Faites glisser votre langue sur l'extérieur des dents et des gencives, en faisant des cercles dans la bouche. Commencez en haut et balayez toutes les dents et gencives du haut.
2. Puis balayez toutes les dents et gencives du bas.

## □ Teeth Sweep

1. Touch the tip of your tongue to the biting surface of your upper front teeth.
2. Slide your tongue tip along your tooth line to the far right and hold for 5 seconds.
3. Then slide your tongue along your tooth line to the far left and hold for 5 seconds.
4. Now repeat along the biting surfaces of your bottom teeth.

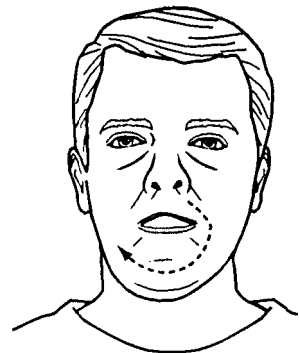


## □ Balayer les dents

1. Placez le bout de la langue sur la tranche de vos incisives du haut.
2. Faites glisser votre langue le long de la tranche des dents jusqu'au fond à droite et tenez la position pendant 5 secondes.
3. Puis faites glisser votre langue le long de la tranche des dents jusqu'au fond à gauche et tenez la position pendant 5 secondes.
4. Répétez maintenant sur la tranche des dents du bas.

## □ Lick Your Lips

1. Use the tip of your tongue and raise and lower it as you lick your lips.
2. Repeat this 10 times.

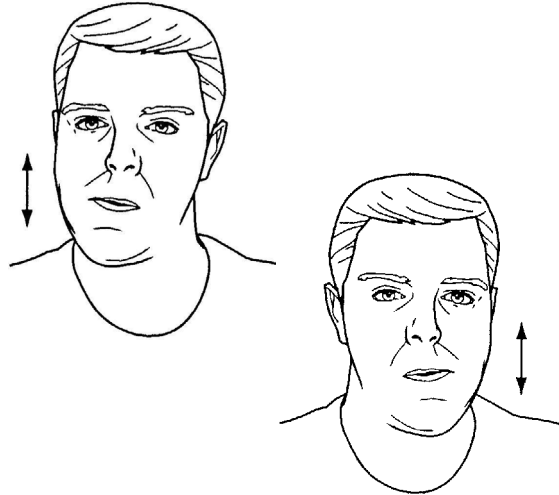


## □ Se lécher les lèvres

1. Levez et baissez le bout de la langue comme si vous vous léchiez les lèvres.
2. Répétez 10 fois.

## □ Tongue in Cheek Push

1. Push your tongue against the inside of your right cheek and move it up and down. Repeat this 10 times.
2. Now do the same on the left cheek.



3. Push your tongue against the inside of your right cheek. Put your finger on the outside of your cheek and push back against your tongue. Hold for 5 seconds.
4. Now do the same on the left cheek.



## □ Pousser la langue dans la joue

1. Poussez la langue contre l'intérieur de la joue droite et faites-la glisser de haut en bas. Répétez 10 fois.
2. Maintenant, faites la même chose avec la joue gauche.

3. Poussez la langue contre l'intérieur de la joue droite. Placez votre doigt sur l'extérieur de la joue et appuyez en résistant avec la langue. Tenez la position pendant 5 secondes.
4. Maintenant, faites la même chose avec la joue gauche.

## □ Tongue Blade

1. Stick your tongue out straight. Press your tongue tip out against a flat wooden stick, tongue blade or plastic spoon 2 or 3 times. Now press the stick in while you push you tongue tip out against the stick. Hold this for 10 seconds.



## □ Abaisse-langue

1. Tirez la langue tout droit. Appuyez 2 ou 3 fois le bout de la langue contre un bâton en bois plat, un abaisse-langue ou une cuillère en plastique. Maintenant, appuyez sur le bâton tout en résistant avec le bout de la langue. Tenez la position pendant 10 secondes.

2. Put the stick against one side of your tongue. Push the side of your tongue against the stick while you push the stick in. Hold for 10 seconds. Repeat on the other side of your tongue.



2. Placez le bâton d'un côté de la langue. Appuyez le côté de la langue contre le bâton tout en résistant avec le bâton. Tenez la position pendant 10 secondes. Répétez de l'autre côté de la langue.

3. Place the stick on top of your tongue tip. Press your tongue up against the stick as you push down on the stick. Hold for 10 seconds.



3. Placez le bâton sur le bout de la langue. Remontez la langue tout en résistant avec le bâton. Tenez la position pendant 10 secondes.

4. Then place the stick under your tongue tip and push down against the stick while you push up on the stick. Hold this for 10 seconds.



4. Placez ensuite le bâton sous le bout de la langue et remontez la langue tout en résistant avec le bâton. Tenez la position pendant 10 secondes.