



Des classes qui résonnent, un environnement bruyant et des centaines d'enfants à intéresser plusieurs heures par jour, ... Comment couvrir le brouhaha ambiant ? Comment faire passer son message de manière audible ? La voix qui doit convaincre est soumise à une intensité plus élevée que la voix simple et ce, de manière prolongée et répétée. Comment préserver au mieux cet outil de travail ?

La voix humaine, un outil privilégié de communication

Toute personne a sa propre intensité de voix, sa propre fréquence et son propre timbre. Chacun des paramètres vocaux peut avoir une influence sur l'attention qui sera portée en cas de prise de parole. L'intensité de la voix varie de 40 à 120 décibels.

40 à 50 dB	Voix basse
55 à 65 dB	Conversation
65 à 80 dB	Voix projetée
90 à 110 dB	Cris
Jusqu'à 120 dB	Chanteurs d'opéra

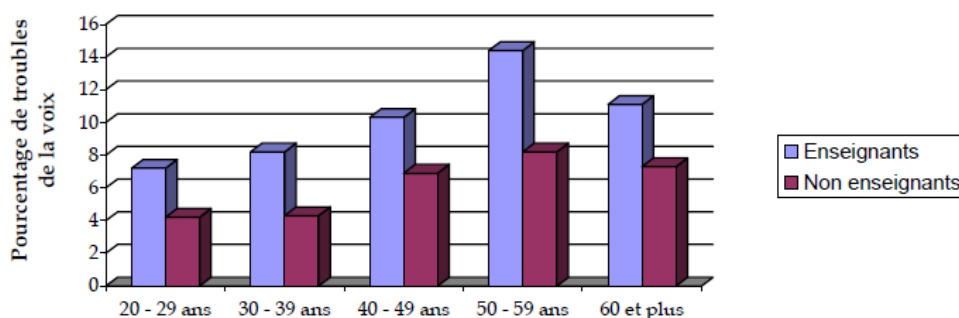
1

Source : INRS

La voix du maître.

Les études scientifiques et la bibliographie reprise ci-dessous montrent de manière significative que les troubles de la voix sont particulièrement fréquents chez les enseignants. Ces derniers combinent tous les aspects : durée, volume, fréquence plus haute de la voix. La prévalence des troubles vocaux croît avec l'âge, avec un pic entre 50 et 59 ans.

Les femmes, qui composent la majorité du personnel enseignant, y sont plus sujettes que les hommes: leurs cordes vocales sont plus petites et plus courtes, elles s'usent plus vite.



Troubles de la voix en fonction de l'âge (d'après Roy et coll., 2004)

En

Angleterre, Finlande et Pologne, ces troubles sont reconnus comme maladie professionnelle. Ce n'est pas encore le cas en Belgique mais en matière d'enseignement, il est arrivé qu'on reconnaisse des laryngites chroniques ou des cas de dysphonie avec lésions des cordes vocales.

En plus d'être une cause importante d'absentéisme, de nombreux enseignants se voient contraints d'abandonner précocement la profession en raison de troubles vocaux. C'est pourquoi il est important de mettre l'accent sur la prévention.

La voix qui se trouble

« Un trouble de la voix est la conséquence ressentie, perceptible ou audible d'une anomalie ou d'une lésion organique acquise ou congénitale des plis vocaux. Il peut s'agir également d'une anomalie non organique en rapport avec un trouble du comportement vocal (mauvais contrôle de la respiration, par exemple) » (Inserm)

Quand la voix est malmenée, surmenée, les plaintes vocales surgissent et les lésions apparaissent :

- Pathologies infectieuses aiguës : certaines formes de laryngites.
- Dysphonies dysfonctionnelles sans lésion des cordes vocales : fatigue, forçage, reflux gastrique.
- Dysphonies dysfonctionnelles avec lésion des cordes vocales : laryngite aiguë, chronique, polype, nodules, kystes, ...

Des individus, des habitudes et un environnement de travail

Les facteurs liés à l'individu sont des facteurs physiologiques, anatomiques, psychologiques (âge, sexe, lésions congénitales) contre lesquels la prévention a peu de prise.

Par contre, les habitudes de vie (alcool, tabac, stress, anxiété), les conditions de travail (humidité, polluants de l'air, réverbération,...) sont des facteurs contre lesquels certaines solutions existent.

Une voix qu'on protège

Si le bruit est important, l'enseignant élèvera naturellement la voix pour se faire entendre. Il forcera ainsi sur sa voix. Une bonne acoustique ainsi qu'une bonne isolation des classes pourraient contribuer à réduire les bruits extérieurs et les bruits dans le local.

Les ergonomes peuvent agir sur les sources de bruit : isoler un local, l'aménager avec des matériaux absorbants, recommander l'usage du sifflet ou de codes couleur quand un niveau de bruit est dépassé, préconiser l'utilisation de micros, ...

La classe doit être régulièrement aérée, la température doit y être adaptée à chaque saison et le taux d'humidité relative doit être compris entre 40 et 60%.

Dans la mesure du possible, l'enseignant évitera l'exposition à la fumée de cigarette ainsi qu'aux poussières et autres sources de pollution (notamment chez les enseignants de physique/chimie). Il ne doit pas oublier de s'hydrater.

Pour une bonne sensibilisation du corps enseignant à cette problématique, il serait intéressant de réaliser des campagnes d'information et, peut-être, prévoir un cours obligatoire d'ergonomie de la voix.

Des questions? Contactez nos conseillers en prévention ergonomes et médecins du travail !

Bibliographie

- CHEN, S.H. (2010) Risk factors and effects of voice problems for teachers in : Journal of Voice, vol.24, n°2010
- ELUARD, P.F. (2004) Troubles de la voix chez les enseignants in : Documents pour le médecin du travail, n°98, 2004, pp.221-238
- GALLINARI, C. et al. (2016) Troubles de la voix chez les enseignants français: prévalence, facteurs associés et retentissement sur le bien-être au travail et la qualité de vie in: AMP, 2016; 77, 650-664
- INSERM (2007) La voix, ses troubles chez l'enseignant (expertise collective)
- ROGERSON, J.; DODD, B. (2005) Is there an effect of dysphonic teachers' voices on children's processing of spoken language? in: Journal of Voice, vol.19, n°1, 2005
- ROY, N. et al. (2001) An evaluation of the effects of two treatment approaches for teachers with voice disorders: a prospective randomized clinical trial in: Journal of Speech, Language and Hearing Research, vol. 44, pp.286-296, April
- RUOTSALAINEN, J. (2008) System review of the treatment of functional dysphonia and prevalence of voice disorders in : Otolaryngology Head and Neck surgery, n°138, 557-565
- SMITH, E. ; GRAY, S.D. (1997) Frequency and effects of teachers voice problems in: Journal of voice, vol.11, n°1, pp.81-87
- TIMMERMANS, B.(2015) Dysfonie bij leraren (Nationale Dagen voor Arbeidsgeneeskunde, 13.11.15) - Plus d'informations sur le site de la [VUB](#).
- YOGESH, S. (2014) Videostroboscopy study of larynx in primary school teachers in: Nat. Journal of Otorhinolaryng. and Head & Neck Surgery, vol.2 (11), n°1, April