

## SANTÉ

# Les enseignants se cassent la voix

**Les enseignants sont les plus nombreux à consulter en ORL pour des problèmes de voix. Une étude confirme qu'ils sont les plus exposés.**

● **Alain WOLWERTZ**

**P**lus d'un travailleur sur cinq (22,4 %) qui consulte le service d'ORL du CHU de Liège pour un problème de voix est un enseignant. Une situation qui a interpellé Angélique Remacle.

Dans le cadre de sa thèse de doctorat, la chercheuse au sein de l'Unité logopédie de la voix de l'Université de Liège a étudié l'usage vocal des enseignants en situation réelle. Les mesures ont été réalisées dans des classes de primaires et de maternelles, uniquement chez des enseignantes, plus nombreuses dans la profession. Mais aussi parce que les cordes vocales des femmes sont potentiellement plus vulnérables que celles des hommes, notamment de par leur constitution différente.

Pendant une semaine, la

charge vocale des 32 volontaires a été mesurée en permanence par un accumulateur vocal.

Cet appareil a confirmé que les enseignantes utilisent leur voix de manière beaucoup plus intensive à l'école que dans leur vie privée. Leur fréquence vocale en classe culmine aux alentours de 260 Hz contre 240 Hz en dehors du travail. Cela se traduit par une voix plus aigüe en situation professionnelle. Et l'intensité vocale au travail atteint 80 décibels (dB) contre 75 dB en dehors.

En valeur absolue, cela ne représente pas grand-chose. Mais lorsque le niveau d'intensité de la voix augmente de 3dB, le son est en réalité deux fois plus puissant. « C'est donc une forte augmentation, tout comme la différence de fréquence », indique la chercheuse. Une situation d'autant plus éprouvante pour la voix que cette charge s'accumule tout au long de la semaine.

« Il faut aussi ajouter que les enseignants utilisent leur voix intensivement en terme de durée », ajoute Angélique Remacle.

*Leurs cordes vocales vibrent pendant plus de 20 % du temps au travail. C'est énorme !* »

## Cinq kilomètres chaque jour pour les cordes vocales

C'est effectivement plus du double d'une situation normale. Au total, leurs cordes vocales vibrent ainsi plus d'un million et demi de fois par jour. Soit un parcours quotidien de cinq kilomètres...

Outre la fatigue, voire l'aphonie, cette surcharge vocale peut occasionner des pathologies plus sérieuses lorsque la capacité de récupération des tissus des cordes vocales est insuffisante.

« La plupart du temps, il s'agit de la présence de nodules avec une modification de la voix, note la logopède liégeoise. Cela arrive d'autant plus souvent que les enseignants tardent souvent à consulter. Au contraire des chanteurs qui consultent très tôt, ce qui permet d'éviter l'installation de la pathologie. »

Mais la chercheuse estime que la formation des enseignants est aussi en cause : « aucun cours n'apprend au futur enseignant la manière d'utiliser sa voix, ce qu'il faut faire pour ne pas se blesser ou comment réagir en cas de problème, regrette-t-elle. Pourtant, la voix est bel et bien l'outil de travail des enseignants. » ■

## Aphone chaque vendredi

Catherine est institutrice en 2<sup>e</sup> primaire. Il y a quelques années, elle a connu de sérieux problèmes de voix qui l'ont obligé à suivre une heure de logopédie hebdomadaire pendant deux ans avant de subir une opération pour lui enlever des nodules sur les cordes vocales. « J'ai toujours eu la voix rauque, dit-elle. Mais mon métier a accentué le phénomène. » À un tel point qu'elle était aphone chaque vendredi et était obligée de rester quasi muette tout le week-end pour reposer sa voix.

Aujourd'hui, grâce à la logopédie elle parvient à mieux gérer sa voix dit-elle. « Même si elle ne sera jamais sereine. »

Elle dispose aussi d'un amplificateur de voix en cas de fatigue plus importante. « Mais je n'aime pas l'utiliser. Avec ce micro, j'ai l'impression qu'il y a un filtre entre moi et les élèves. » Cette année risque pourtant d'être éprouvante avec une classe plus importante et turbulente : « Je ne dois pas forcément crier, mais je parle tout le temps, je dois rappeler à l'ordre. Mardi, je n'avais déjà presque plus de voix... » **A.W.**