

Les troubles de la voix

Troubles de la voix — Les enseignants utilisent leur voix toute la journée au travail, en classe ou seul avec un étudiant ou un collègue. Le dysfonctionnement de la voix, un dommage aux cordes vocales qui cause la perte ou la faiblesse des fonctions vocales, est une blessure professionnelle commune aux enseignants.

Prévention — Les enseignants peuvent prévenir le dysfonctionnement de la voix en prenant diverses précautions : échauffez-vous la voix avant d'enseigner; modérez le volume de votre voix; variez votre style d'enseignement pour ne pas avoir à parler pendant de longues périodes; buvez beaucoup de liquide toute la journée.

L'employeur devrait fournir un lieu de travail bien conçu acoustiquement et qui ne demande pas trop d'efforts aux cordes vocales. Les chargés de cours et les professeurs de théâtre, de musique et d'éducation physique sont particulièrement vulnérables au dysfonctionnement de la voix. La charge de travail (la grandeur de la classe, les heures de travail) a un impact sur ce type de blessure.

La voix — La voix est un outil extraordinaire que les êtres humains utilisent pour communiquer entre eux. Prenez-en bien soin.

- Ne chuchotez jamais si vous perdez votre voix. L'effet du chuchotement endommagera davantage vos cordes. Prenez une tablette et écrivez pour communiquer.
- La chaleur excessive et l'air climatisé affectent la voix en déshydratant les cordes vocales. Assurez-vous que votre maison est bien humidifiée.
- Les nodules vocaux sur les cordes (callosités) sont causés par une seule chose seulement : une mauvaise technique vocale. La chirurgie ne peut soigner une mauvaise technique.
- Ne croyez pas les gens qui disent que vous résoudrez votre problème vocal en reposant votre voix. Les problèmes vocaux sont causés par un usage exagéré et un abus des cordes vocales. Vous pouvez les reposer, mais si vous n'apprenez pas comment les utiliser correctement, le problème reviendra toujours!
- Si vous attrapez un rhume et avez à utiliser votre voix, ne prenez aucun décongestionnant. Leur travail est d'assécher les muqueuses peu importe où elles se trouvent dans le corps. Vos cordes vocales vivent dans le mucus. Si vous les asséchez complètement, votre voix sera rude et irritée.
- Ne raclez pas votre gorge à outrance. Se racler la gorge excessivement est une mauvaise habitude. Plus vous essayez d'éliminer de mucus plus il s'en créera pour protéger vos cordes vocales. C'est une bataille sans fin et vous n'avez aucune chance de gagner. Prenez de petites gorgées d'eau pour que le larynx se déplace vers une position plus basse de détente. (Les bâillements fonctionnent aussi, haaaaaaa.)
- Fumer est la pire chose à faire à votre voix.
- N'utilisez jamais de pastilles mentholées pour le rhume si vous devez parler. Le facteur rafraîchissant dans le menthol gèlera les cordes. Vous les voulez chaudes et dodues, pas froides et rétrécies.
- Peu importe la grandeur de la bouche, pour que vous soyez entendu jusqu'au fond de la salle, il faut ouvrir votre bouche! Pour créer les sons bas et chauds de votre voix, la gorge doit être complètement ouverte et détendue. (Pensez au bâillement encore une fois.)
- Si votre voix est votre gagne-pain, évitez les situations qui causent du stress et un abus vocal excessif¹.

Pour plus de détails :

Laura Lozanski

Agente de santé et de sécurité
au travail

2675, promenade Queensview
Ottawa (Ontario) K2B 8K2

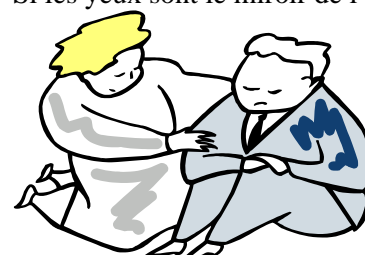
Téléphone : 613.820.2270

Télécopieur : 613.820.7244

Courriel : lozanski@caut.ca

La voix de l'émotion

Si les yeux sont le miroir de l'âme,



la voix est le baromètre de l'émotion.

Chez certaines personnes, le stress peut altérer physiquement la voix et l'endommager. Environ 7 % de la population adulte est sensible aux ravages de la tension vocale et peut avoir besoin d'aide professionnelle pour reconnaître ce qui leur cause des problèmes de voix. Les orthophonistes sont les spécialistes de cette forme de stress².

Terminologie des troubles de la voix

- **Aphonie** : perte complète de la voix due à des causes physiques ou psychologiques (tension musculaire). Ce trouble peut se produire soudainement ou graduellement.
- **Respiration bruyante** : perte excessive d'air dans le son vocal, due à la fermeture incomplète des replis vocaux lorsqu'ils vibrent. Un pauvre rapprochement des replis vocaux peut être causé par la tension musculaire, la faiblesse du muscle, l'enflure des replis vocaux comme des nodules ou des polypes et d'autres anomalies physiques.
- **Dysphonie** : voix rauque attribuable à un certain nombre de causes.
- **Laryngite** : inflammation (enflure) du larynx habituellement due à une maladie virale ou infectieuse.



Terminologie des troubles de la voix

• **Surmenage vocal** : usage de sons vocaux qui causent de la fatigue vocale, la détérioration de la voix, un inconfort et parfois des dommages dans les structures vocales, principalement dues à un débit vocal fort et excessif, à une tension ou à la force engagée dans la production vocale. Des exemples courants de comportements abusifs vocaux : hurler, crier, parler dans des endroits bruyants, chanter trop haut ou à tue-tête, se racler la gorge, tousser et émettre des sons inhabituels comme imiter un bruit de moteur.

• **Trouble de la voix** : toute déviation dans la hauteur tonale ou la qualité de la voix et/ou un inconfort au cou, à la gorge ou à d'autres structures physiques durant le discours, qui interfère de façon constante avec la communication, qui affecte négativement le locuteur ou l'auditeur ou qui est inadéquat à l'âge, au sexe ou à la culture ou à la classe du locuteur.

• **Fatigue vocale** : détérioration de la voix, ou inconfort qui progresse dans les structures vocales, augmentant à l'usage.

• **Malmenage vocal** : utilisation incorrecte des systèmes musculaires engagés dans la production de la parole et de la voix, incluant une mauvaise utilisation posturale et des muscles du système respiratoire, du larynx, de la langue, de la mâchoire, du visage et de la gorge. Normalement, le malmenage vocal entraîne un inconfort dans chaque structure engagée dans la production de la parole et de la voix, de la fatigue vocale et des changements dans la qualité du débit et/ou de la force. Le malmenage vocal peut être causé par une pauvre technique vocale ou une mauvaise formation, la communication dans un environnement acoustique pauvre, une tension ou un conflit psychologique, le reflux gastro-oesophagien et/ou le fait de compenser d'autres conditions physiques qui ont un impact sur l'habileté de quelqu'un à bien fonctionner. Le malmenage vocal prolongé peut provoquer des changements dans les tissus des replis vocaux, tels que des nodules avec enflure chronique, des polypes et d'autres lésions bénignes qui peuvent disparaître spontanément lorsque le malmenage vocal est corrigé.

Références

¹Adapté de Joni Wilson :
www.joniwilsonvoice.com

²Kerrie Erle, MCI.Sc.,
Orthophoniste, présidente, London Speech and
Language Centre : www.londonspeech.com

³Adapté de la BCTF British Columbia Teachers
Federation : www.bctf.ca

Publié par l'Association des
professeures et professeurs
d'université (ACPPU).

19 février 2004



HYGIÈNE DE LA VOIX : COMMENT OPTIMISER VOTRE VOIX

À NE PAS FAIRE	À FAIRE
<ul style="list-style-type: none"> • Ne vous raclez pas la gorge et ne toussiez pas par habitude • Ne criez pas par habitude. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâillez pour détendre votre gorge; avalez lentement, buvez de l'eau; chantonnez: concentrez-vous sur les sensations de la résonance vocale. • Utilisez des sons non vocaux pour attirer l'attention : frappez des mains, sifflez, sonnez une cloche, klaxonnez.
<ul style="list-style-type: none"> • Ne parlez pas à distance pendant de longues périodes. • Ne parlez pas dans des circonstances bruyantes : musique trop forte, équipements de bureau en marche, classes bruyantes ou places publiques, en auto, en autobus, en avion. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapprochez-vous pour être entendu sans avoir à crier; apprenez les bonnes techniques de projection vocale. • Réduisez le bruit de fond dans votre environnement quotidien; faites toujours face à vos interlocuteurs; placez-vous près de vos auditeurs; attendez que les étudiants ou l'auditoire soient tranquilles et attentifs; trouvez des moyens non vocaux de capter l'attention.
<ul style="list-style-type: none"> • N'essayez pas de vous adresser à de larges auditoires sans amplification adéquate — vous devriez pouvoir parler à un niveau confortable pour être entendu dans toute situation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez un microphone pour parler en public; apprenez les techniques propres au microphone.
<ul style="list-style-type: none"> • Évitez les habitudes vocales nerveuses et abusives lorsque vous parlez en public : se racler la gorge, retenir son souffle, parler vite, parler à court de souffle, parler sur un ton faible et monotone, agressif ou avec des sons de remplissage : Hm... ah... • Évitez de parler le plus possible durant des exercices physiques exténuants. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôlez et réduisez les habitudes vocales qui font entrave à votre présentation; apprenez les stratégies de communication en public. • Évitez les grognements vocaux forts et agressifs; après un exercice aérobic, attendez que votre système respiratoire puisse reprendre une production vocale optimale.
<ul style="list-style-type: none"> • Ne parlez pas avec un faible débit monotone; ne laissez pas votre énergie vocale baisser au point que le son devienne rude et graveleux (la glotte). • Ne retenez pas votre souffle pendant que vous pensez à ce que vous allez dire; évitez les attaques de voix tendue (coup de glotte) 	<ul style="list-style-type: none"> • Laissez votre voix se faire entraîner par votre souffle de sorte que le ton porte, varie et sonne; laissez varier votre ton vocal tout au long de la conversation. • Gardez votre gorge détendue en commençant à parler; utilisez les muscles respiratoires et le débit d'air pour commencer les phrases : voix coordonnée d'abord.
<ul style="list-style-type: none"> • Ne parlez pas au-delà du cycle naturel de votre respiration : évitez d'émettre les derniers mots de votre pensée avec un pouvoir respiratoire insuffisant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parlez lentement, marquez souvent une pause aux limites naturelles du syntagme pour que votre corps puisse respirer naturellement³.

Conservez un style de vie sain et un environnement sain

- N'exigez pas plus de votre voix que vous ne le feriez du reste de votre corps. À la place : allouez-vous plusieurs périodes de repos vocal tout au long de la journée.
- N'utilisez pas votre voix abondamment ou énergiquement lorsque vous êtes malade ou vous vous sentez fatigué. À la place : reposez votre voix comme votre corps - elle est malade elle aussi.
- N'utilisez pas votre voix si elle semble tendue. À la place : apprenez à repérer les premiers signes de fatigue vocale : enrouement, tension de la gorge, sécheresse.
- **Prêtez attention aux symptômes prolongés** de tension vocale : enrouement, mal de gorge, plénitude, brûlures d'estomac ou allergies. À la place : **consultez votre médecin si vous détectez des symptômes au niveau de la gorge ou si vous subissez une altération de la voix pendant plus de dix (10) jours.**
- N'exposez pas votre voix à une pollution excessive et aux agents déshydratants : fumée de cigarette, vapeurs chimiques, alcool, caféine, air sec. À la place : gardez l'air et votre corps propres et humides : buvez de 8 à 10 tasses de liquide sans caféine chaque jour, plus que ça si vous faites de l'exercice, buvez de l'alcool ou des boissons contenant de la caféine; maintenez 30 % d'humidité dans l'air. Cessez de fumer!