



JOURNÉE MONDIALE DE LA VOIX

Connaître sa voix pour bien la protéger

A l'occasion de la journée mondiale de la voix, le mercredi 16 avril, la MGEN fait le point sur la voix et les risques de santé qui lui sont liés. Même s'ils sont trop souvent négligés, ces risques sont réels : au cours de sa carrière, un enseignant sur deux, par exemple, souffre d'un trouble vocal.

Acteur de prévention, la MGEN forme les professionnels de l'éducation pour les aider à mieux utiliser leur voix en classe sans risque. Une expérience utile, sachant que, toutes catégories professionnelles confondues, une personne sur trois environ fait un usage intensif de sa voix pour exercer son métier.

Car ne l'oublions pas si, comme le susurrerait la chanteuse Barbara, « la voix est la musique de l'âme », Patrick Bruel le criait : on peut se... « casser la voix » !

Alors, la voix, prenons-en soin.



Les pathologies de la voix : des risques méconnus ou négligés

On n'y prête guère attention mais les affections de la voix sont fréquentes et elles sont à prendre au sérieux. Les divers organes mobilisés pour fabriquer le son peuvent connaître des dysfonctionnements synonymes de gêne, de douleur passagère voire de trouble plus persistant. Une altération de la fonction vocale, ou dysphonie, si elle se prolonge, peut entraîner des lésions qu'il faut alors soigner sans délai. Les érythèmes et œdèmes par exemple, que l'on désigne communément sous le nom de « laryngite » peuvent être à l'origine d'une extinction de voix totale.

Le plus souvent un peu de repos suffit et tout rentre dans l'ordre, mais, parfois, une rééducation auprès d'un orthophoniste s'impose. Certaines lésions peuvent nécessiter une intervention chirurgicale. Les origines des troubles sont plus souvent fonctionnelles qu'infectieuses : les organes de la voix fatiguent et s'abîment quand nous les sollicitons trop... ou mal.

La voix, comment ça marche ?

Poumons, larynx, cordes vocales et cavité de résonance sont les acteurs de notre voix. Ensemble, ils nous permettent de produire un son. Les poumons envoient de l'air vers le larynx, la pression de cet air fait vibrer les cordes vocales qui produisent un son. Pour devenir du langage articulé, ce son devra être amplifié et transformé par les cavités de résonance (bouche, fosses nasales, pharynx).

Les principaux syndromes reconnus (INRS, 2004)

Laryngite, enrouement, difficulté à être entendu, difficulté à parler fort, voix se fatiguant facilement, voix que se casse, aphonie, paresthésies de gorge, douleur dans le cou, hemmage (raclement de gorge), sécrétions abondantes...

Préserver sa voix

Les organes de la voix, comme le reste du corps humain, fonctionnent d'autant mieux que notre hygiène de vie est bonne : une alimentation variée mais pas trop épicée, une hydratation suffisante, un bon sommeil. Les incidences du tabac, de l'alcool et de la pollution ne sont plus à démontrer.

Il faut surtout ne pas « maltraiter » sa voix. Parler fort ne signifie pas obligatoirement forcer sur sa voix : avec un orthophoniste, mais aussi avec un professeur de chant, on peut apprendre à bien poser sa voix, respirer, adopter une posture convenable. La voix s'entraîne pour en accroître la résistance, l'efficacité et la performance.



« La voix est un capital qu'il faut entretenir et économiser. Nous devons y être attentif et en faire bon usage. N'oublions pas qu'il ne s'agit pas d'un simple outil de communication. Elle conditionne nos relations avec les autres et exprime ce que nous sommes, notre sensibilité, notre état d'esprit du moment, notre bien-être, notre fatigue ou notre anxiété. »

Corinne Loie, orthophoniste MGEN



La voix : un enjeu de santé pour les enseignants ...

Les enseignants font un usage supra-physiologique de leur voix six heures par jour, dans un environnement bruyant et souvent mal insonorisé. Ils ont besoin qu'elle soit robuste, tonique et endurante notamment pour parler suffisamment fort (l'intensité de la voix « didactique » est plus élevée que la voix d'expression simple) et capter l'attention de leurs élèves. Leur voix est l'outil qu'ils utilisent souvent plus de 26 heures par semaine pour apprendre, convaincre, étonner, distraire... et assurer la discipline.

Aussi, les pathologies de la voix affectent particulièrement les enseignants. **55%** d'entre eux s'en plaignent et ces troubles sont à l'origine de **20%** des arrêts de travail environ, contre **4%** chez les autres professionnels (chiffres INSERM, 2006 et MGEN 2011). 1 enseignant sur 5 est affecté par des problèmes de rhino-pharyngite et de laryngite, un taux 10 fois supérieur à la population générale (MGEN, 2001).

« Les enseignants mobilisent énormément leur voix. Pour eux, l'année scolaire est un marathon vocal. Avec un défi en début d'année : la rentrée qu'il ne faut pas rater ! Comme les sportifs, ils doivent se préparer et s'entraîner ! »
Corinne Loie

La prévalence des problèmes vocaux croît avec l'âge et affecte davantage les femmes que les hommes. Les troubles prédominent chez les professeurs des écoles en maternelle, les enseignants en début de carrière, les professeurs d'éducation physique et sportive et d'éducation musicale (INSERM, 2006).

Les conséquences sont importantes : augmentation des dépenses de santé, arrêts de travail mais aussi moindre qualité de vie et moindre qualité de l'enseignement. Une capacité vocale réduite, face aux élèves, se traduit en effet pour l'enseignant par un manque de vitalité, de confiance en soi et une augmentation du stress. La qualité de la transmission pédagogique est étroitement liée à la santé vocale de l'enseignant.

Les troubles de la voix, une inégalité femmes/hommes ?

En moyenne, la hauteur de la voix est de 110 Hz pour un homme, de 202 Hz pour une femme et de 300 Hz pour un enfant. Les enseignantes de maternelles utilisent une hauteur moyenne de 247 Hertz en moyenne.

En matière de voix, nous ne sommes pas égaux. Il existe de réelles différences entre les hommes et les femmes, et d'un individu à l'autre. Quand le niveau sonore ambiant est élevé, comme dans une classe, tout le monde ne peut pas autant « donner de la voix ». Parler plus fort sans décoller vers les aigus peut être difficile. Or les sons aigus mal contrôlés et trop souvent répétés peuvent entraîner de la fatigue vocale, de l'irritation et des lésions. En conséquence, les affections de la voix touchent 4 fois plus de femmes que d'hommes.

... et de nombreux professionnels

Acteurs, guides touristiques, opérateurs de centres d'appels ou commissaires-priseurs, des millions de professionnels sont concernés par les risques de santé liés à l'utilisation de la voix. Selon une étude américaine, les troubles de la voix affectent 4% des 20-29 ans et 8% des 50-59 ans (Roy, 2004). Certains pays européens comme la Grande-Bretagne, la Finlande et la Pologne, mais pas la France, les reconnaissent comme des maladies professionnelles.

« On estime communément que **25% à 35%** des professionnels utilisent leur voix de manière intensive pour exercer leur activité. Une part importante de la population est ainsi confrontée aux mêmes risques et aux mêmes interrogations que les enseignants : “comment faire pour ne pas avoir la voix fatiguée le soir après le travail ?”, “puis-je retrouver les capacités vocales que j’avais plus jeune ?”, “comment étoffer ma voix pour être écouté ?” »

Corinne Loie

Les professions réputées à risque vocal (INRS, 2004)

Enseignants, directeurs d’études, chanteurs, acteurs, annonceurs de télévision et radio, politiciens, avocats, prêtres, pasteurs, commissaires priseurs, soldats, traducteurs, conférenciers, guides touristiques, opérateurs téléphoniques, personnels de ventes, secrétaires, gérants de magasin, conducteurs, accompagnateurs.



La prévention MGEN des risques concernant la voix

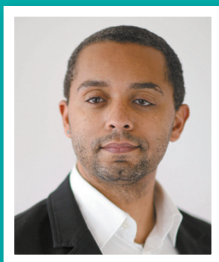
Depuis les années 60, la MGEN, en tant que mutuelle professionnelle, réclame des actions systématiques de prévention pour les enseignants, notamment en début de carrière. En 2001, elle a décidé de se saisir du sujet et organise depuis lors des conférences et ateliers.

« Pour les enseignants, apprendre à maîtriser sa voix va au-delà de la prévention-santé. Plus à l’aise avec leurs corps, ils se disent plus à l’aise avec leur classe, plus confiants dans leur pratique professionnelle. »

Corinne Loie

En 2013, 61 projets ont été conduits, animés par des médecins (phoniâtres, ORL), des orthophonistes, des comédiens et des professeurs en éducation musicale. Ils ont bénéficié à plus de 2000 enseignants.

Le bilan est éloquent : après avoir participé à un atelier, **90%** des enseignants se sentent armés pour se prémunir des pathologies et **95%** jugent qu’une formation sur la voix est nécessaire dans la formation professionnelle (étude MGEN auprès de 818 enseignants, 2013). En 2000, une étude d’une orthophoniste montrait que **58%** des enseignants formés constataient une amélioration de leur voix et pour **84%** de ceux-là, l’amélioration restait stable.



« Le groupe MGEN est un fervent promoteur de la prévention et de l’éducation thérapeutique. Pour nous, il s’agit d’une piste majeure pour améliorer la santé des populations et leur bien-être, éviter des pathologies ou des complications, limiter la consommation de médicaments... C’est pourquoi nous déployons, chaque année et partout en France, plusieurs centaines d’actions de prévention et d’accompagnement dont l’objectif est d’aider les populations à entretenir et valoriser leur capital santé. En tant que mutuelle professionnelle, nous développons également des projets spécifiques à destination des personnels de l’Éducation nationale, comme ceux sur la voix, et d’autres, par exemple, sur la détection des risques psychosociaux. Ces actions s’inscrivent dans le cadre d’un accord-cadre que nous avons signé avec les ministères de l’Éducation nationale et de l’Enseignement supérieur et de la Recherche dont nous sommes fiers d’être l’interlocuteur privilégié en matière de prévention santé. »

Eric Chenut, Vice-président délégué du groupe MGEN

A propos du groupe MGEN

Mutuelle santé / prévoyance / dépendance / retraite, le groupe MGEN gère le régime obligatoire d'assurance-maladie des professionnels de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Culture et de la Communication, de la Jeunesse et des Sports et leur offre une couverture complémentaire. Via la mutuelle MGEN Filia, il propose une complémentaire santé ouverte à tous, indépendamment du statut professionnel. Il gère également 33 établissements sanitaires et médico-sociaux : médecine de ville, soins de suite et de réadaptation, hébergement de personnes âgées et handicapées... En 2012, le groupe MGEN a protégé plus de 3,5 millions de personnes et réalisé un chiffre d'affaires de plus de 2 milliards d'euros. Il fait partie du groupe Istya, premier groupe mutualiste français de protection sociale complémentaire.

Contacts presse

Benoît Coquille - bcoquille@mgen.fr - 01 40 47 23 92

Coralie Jolly - coralie.jolly@rpbyco.com - 01 42 41 58 46

www.mgen.fr

www.twitter.com/groupe_mgen