

Découvrez nos autres brochures et nos newsletters sur notre site !

 <https://www.apst68.fr>



**APST68**  
Alsace Prévention Santé Travail



**APST68**  
Alsace Prévention Santé Travail



Brochure de  
prévention



La voix des  
enseignants

Des conseils de prévention pour ne plus se casser la voix...

Une partie des enseignants est concernée par des troubles de la voix. Ces troubles sont directement liés à leur métier et ils impactent à la fois leur qualité de vie et la qualité de leur enseignement.

Dans cette brochure, vous trouverez quelques conseils de prévention pour préserver votre voix.



Ne pas jeter sur la voie publique (article L.541-10-1 du Code de l'Environnement)

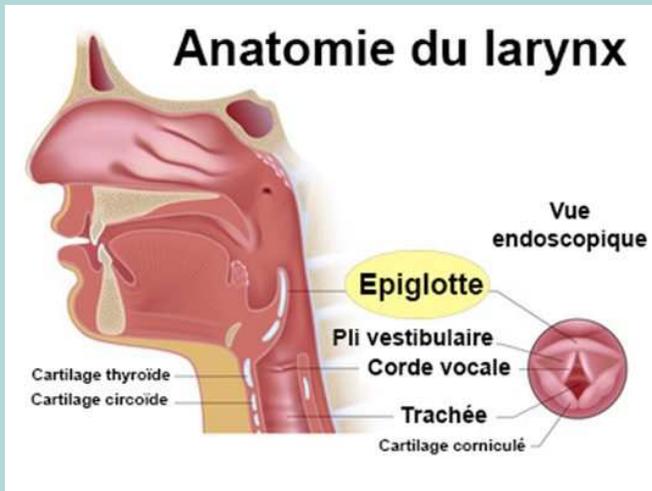
V.2023-03

## → Quelques chiffres

- 40% des enseignants signalent un inconfort vocal
- 1 enseignant sur 6 développe une pathologie vocale invalidante

## → La voix d'où vient-elle ?

La voix vient des vibrations des cordes vocales, situées dans le larynx, lorsqu'elles sont stimulées par l'entrée et la sortie d'air. Elles sont recouvertes par une muqueuse très sensible à différents facteurs : tel le changement de température, le degré d'humidité, l'état de fatigue, le stress...



## → La voix aime

- L'eau (boire de l'eau aide à « entretenir le mucus » qui entoure les cordes vocales)
- Le repos, silence et les pauses permettent une régénération du mucus
- Une alimentation équilibrée et pas trop épicée

## → La voix n'aime pas

- Le tabac et l'alcool
- L'air conditionné, les courants d'air
- La pollution, les fumées, les poussières
- Le forçage vocal
- La fatigue générale
- Le stress
- L'utilisation de certains produits chimiques (peintures, solvants...)

## → Impact de pathologies sur les cordes vocales

- Reflux gastro-œsophagien
- Infection virale ou bactérienne
- Troubles alimentaires
- Prise prolongée de cortisone

Protéger sa voix, c'est d'abord l'économiser => Travailler sa pédagogie, utiliser le langage corporel, associer la gestuelle. Du silence naît souvent la qualité du discours !

Une bonne hygiène de vie préserve la voix

## → La prévention par le travail de l'outil

- Echauffer les cordes vocales avant une intervention
- Pratiquer des exercices de décontraction (libération du diaphragme, étirement et assouplissement de la mâchoire...)
- Contrôler sa respiration (la voix est un instrument à vent, pour fonctionner correctement il lui faut le bon carburant !)
- S'exercer au chant, faire des vocalises



Une multitude d'exercices existe. Vous pouvez vous rapprocher d'un professeur de chant, d'un orthophoniste ou utiliser des applications tel que Vocal'IZ développée par la MGEN)



Vous parlez beaucoup durant votre journée de travail ? Vous êtes aussi concernés !

Les conseils de cette brochure peuvent s'appliquer à d'autres métiers : personnel de la petite enfance, opérateur de centre d'appel, formateur, ...