

Êtes-vous en voix ?

"La plaquette que vous avez en mains a pour objectif de vous permettre de faire le point sur votre voix, le premier, parfois fragile, de vos outils de travail.

Elle s'inscrit dans un dispositif élaboré avec le réseau PAS MGEN et les médecins de l'unité de la voix du CHU de Toulouse: aboutir à une prise en charge précoce et adaptée pour tous les enseignants concernés. Si les problèmes vocaux dans votre profession sont maintenant bien connus, les moyens de prévention et de soins existent, notre académie veut résolument s'engager dans une démarche de prévention et d'accompagnement, j'y veillerai personnellement.

Je vous invite donc à utiliser cette plaquette qui apporte des informations et un moyen de dépistage simple."

OLIVIER DUGRIP
Recteur de l'académie de Toulouse
Chancelier des universités

Vous avez répondu aux questions du Test 2 en pages intérieures et vous avez un résultat de :

■ **0 :** a priori, vous n'avez pas de problèmes de voix nous vous conseillons de conserver ce questionnaire et de le refaire afin de vous réévaluer si vous ressentez un changement.

■ **Entre 1 et 18 :** vous avez des problèmes de voix qui peuvent retentir sur votre travail et votre santé. Nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant afin de faire le point complet.

■ **À partir de 18 :** vous avez des problèmes de voix retentissant sur votre travail et votre santé. Nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant qui vous adressera à un spécialiste, si nécessaire, afin de réaliser un examen laryngé. N'hésitez pas à lui présenter cette plaquette lors de votre consultation.

Un numéro de téléphone spécialement dédié et gratuit, 0800 835 951¹ est à la disposition de votre médecin traitant qui pourra obtenir des informations pour faciliter votre orientation.

1) du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00



Bien l'utiliser

Savoir la ménager

Comment la soigner

Votre
voix
un outil précieux

Suivez votre voix !



Dispositif de prévention et prise en charge des troubles de la voix chez l'enseignant

Selon une étude épidémiologique de 2005 (expertise collective INSERM réalisée en partenariat avec la MGEN), 26 % des hommes et 50 % des femmes enseignants ressentent souvent ou toujours, des problèmes de voix.

- Les enseignants sont plus exposés à ces troubles en raison de l'association possible de plusieurs facteurs de risque.
- Des facteurs liés au travail, qui entraînent le malmenage vocal: un environnement bruyant et mal insonorisé qui rend nécessaire l'élévation de la voix afin de capter l'attention, une atmosphère sèche ou polluée qui peut irriter la sphère ORL (nez, gorge), mais aussi le stress et la fatigue...
- Des facteurs propres à l'individu, bien connus: le sexe féminin, un reflux gastro-œsophagien, un terrain allergique, des malformations vocales congénitales (présentes à la naissance)...
- Certaines lésions (modifications) des cordes vocales sont acquises, c'est-à-dire causées par le malmenage vocal.

Le dépistage, qui permet de détecter les problèmes pouvant favoriser le malmenage vocal, a pour but de prévenir les troubles.

- La rééducation orthophonique, première thérapeutique, vise à réduire le "mauvais" comportement vocal et à s'adapter aux situations de malmenage vocal.
- Si des anomalies sont présentes sur les cordes vocales, d'autres modalités de traitement existent.

Afin de prévenir et de détecter des problèmes de voix, nous vous invitons à remplir le questionnaire ci-dessous. Cela ne vous prendra que quelques minutes. Il est divisé en deux parties indépendantes.

TEST / 1 VOTRE PROFIL

Pour chaque question, entourez le chiffre choisi.

Êtes-vous ?

Un homme.....0
Une femme1

Fumez-vous ?

Non0
Oui.....1

Avez-vous, actuellement, des problèmes pulmonaires (asthme, autre...)

Non0
Oui.....1

Êtes-vous allergique ?

Non0
Oui.....1

Avez-vous des aigreurs d'estomac, des problèmes de reflux gastro œsophagien ?

Non0
Oui.....1

Depuis combien d'années exercez-vous ?

Moins de 2 ans.....1
Entre 20 et 29 ans.....1
Autre.....0

TOTAL

Si vous avez 3 points ou plus, vous risquez de développer des problèmes de voix.

TEST / 2 SIGNES CLINIQUES

Pour chaque question, entourez le chiffre choisi.

Avez-vous déjà eu des problèmes de voix ?

Jamais 0
Presque jamais 1
Parfois 2
Presque toujours 3
Toujours 4

Vous arrive-t-il de perdre le contrôle de votre voix ?

Jamais 0
Presque jamais 1
Parfois 2
Presque toujours 3
Toujours 4

Avez-vous déjà rencontré des problèmes de voix durant votre formation d'enseignant ?

Jamais 0
Presque jamais 1
Parfois 2
Presque toujours 3
Toujours 4

Ressentez-vous une fatigue dans votre voix après le travail ?

Jamais 0
Presque jamais 1
Parfois 2
Presque toujours 3
Toujours 4

Vos problèmes de voix ont-ils déjà conduit à un arrêt de travail ?

Jamais 0
Presque jamais 1
Parfois 2
Presque toujours 3
Toujours 4

Avez-vous une voix enrouée ?

Jamais 0
Presque jamais 1
Parfois 2
Presque toujours 3
Toujours 4

Avez-vous déjà consulté un médecin pour vos problèmes de voix ?

Jamais 0
Presque jamais 1
Parfois 2
Presque toujours 3
Toujours 4

Vos élèves, ou d'autres personnes, ont-ils des difficultés pour vous comprendre à cause de vos problèmes de voix ?

Jamais 0
Presque jamais 1
Parfois 2
Presque toujours 3
Toujours 4

Vous arrive-t-il de ressentir des tensions ou une appréhension, avant ou pendant, un ou plusieurs cours ?

Jamais 0
Presque jamais 1
Parfois 2
Presque toujours 3
Toujours 4

TOTAL

Retrouvez l'interprétation de vos réponses au dos de cette plaquette.