

## ÉDUCATION Protocole sanitaire

# Conseils pour ne pas perdre la voix

**Lors d'un stage « Cassez la voix ! Comment enseigner avec un masque », organisé par le Snuipp-FSU 67, des professionnels, universitaire et médecins ont abordé les conséquences du port du masque, sous toutes les coutures.**

Il n'y a pas de risque médical à porter un masque chez un adulte sans pathologie et il n'est pas plus dangereux pour les enfants, ont notamment exposé les intervenants du stage « Cassez la voix ! Comment enseigner avec un masque », organisé, le jeudi 12 novembre, par le Snuipp-FSU 67, en présence de professionnels, universitaire et médecins. Par contre, son utilisation pose des problèmes de communication, pas seulement pour l'enseignement des langues étrangère.

Il révèle des problématiques vocales, indique Élisabeth Peri-Fontaa, ORL phoniatre, enseignante à l'école d'orthophonie de Strasbourg. Le masque fait baisser l'intensité de la voix. « Le moins gê-

nant est le masque chirurgical, puis vient le masque en tissu, ensuite le FFP2 et enfin la visière qui coupe le plus l'intensité sonore. » Le masque chirurgical ou en tissu est un compromis entre l'efficacité et le confort. La parole d'un professeur devient également moins compréhensible, car « le masque abaisse la zone fréquentielle des consonnes qui permettent la compréhension d'un mot ou d'une phrase », explique le D<sup>r</sup> Peri-Fontaa. Autre inconvénient, « regarder les lèvres stimule la zone du cerveau qui favorise la compréhension orale ». Cette perte de visualisation entraîne des problèmes de concentration, notamment chez les jeunes enfants.

En éducation physique et sportive (EPS), autre sujet de préoccupation des enseignants, il est préférable de garder son masque, même si les activités sportives doivent être adaptées, pour le D<sup>r</sup> Bannerot, du service de médecine de prévention de l'académie de Strasbourg. Retirer son masque, quelle qu'en soit la raison, c'est prendre des risques « Nous recommandons que soit au moins



**Le masque chirurgical est celui qui fait le moins baisser l'intensité de la voix.** Photo L'Alsace/Vanessa MEYER

proposée une visière qui évite la souillure quand il y a des rapprochements. »

### Développer de nouvelles techniques

Autre conséquence, la modification du retour que nous avons de notre voix déclenche le réflexe de forcer la voix, alors que « les professeurs ont une charge vocale importante en durée et en intensité dans un environnement pas toujours favorable, avec un bruit ambiant ». D'où l'importance de s'accorder des temps de récupération vocale pendant les pauses de midi, au cours des week-ends, conseille l'ORL. Avec ou sans masque, devant une classe, les professeurs ont besoin de plus d'air afin de parler plus fort, ce qui entraîne un travail musculaire, un effort respiratoire et ventilatoire, plus important.

« Élever la pression de l'air nécessite une adaptation de l'effort ventilatoire. Pour avoir plus d'air, il faut s'entraîner à respirer avec la partie basse des poumons, ce que la plu-

part des personnes ne font pas naturellement. Pour apprendre à développer un nouveau geste respiratoire, pour que cela devienne automatique, il faut le faire 4 000 fois et donc s'entraîner un peu chaque jour », indique le D<sup>r</sup> Peri-Fontaa avant d'évoquer des techniques, comme la modulation de sa voix, pour apprendre à parler fort sans se faire mal, sans forcer sa voix, sans dépense d'énergie supplémentaire. « Ralentir le débit de la parole permet d'accentuer les consonnes sans solliciter plus les cordes vocales. »

Enfin la déshydratation surcharge le travail des cordes vocales et le masque déclenche une sécheresse muqueuse des voies aériennes supérieures, provoquée par le réflexe de respirer par la bouche. Il faut donc boire régulièrement, recommande le médecin qui propose également un échauffement vocal avant de prendre la parole « pour assouplir les tissus, faire monter la température des muscles servant à l'utilisation de la voix ». Enseigner est décidément très sportif.

J.-F. C.

## Il faudrait ouvrir les fenêtres

La réglementation fait obstacle à l'ouverture des fenêtres en grand dans les écoles et établissements scolaires, alors que la réduction des risques passe par le port du masque associé à une bonne ventilation, ont répété le professeur émérite Jacques Haiech, de l'université de Strasbourg, et le D<sup>r</sup> Brigitte Bannerot. Aussi la médecine préventive demande de modifier le protocole pour pouvoir ouvrir en grand toutes les fenêtres en l'absence des élèves, ou bien la fenêtre devant laquelle le professeur se tient. Les médecins scolaires ont également un point de désaccord avec l'actuel protocole sanitaire. « Le croisement ponctuel d'élèves dans un couloir est moins risqué que de maintenir des élèves dans une même classe pendant quatre heures. Il est préférable de maintenir l'enseignant dans la même classe pour qu'il puisse l'aérer », estime Brigitte Bannerot.