



ACADÉMIE
DE LYON

Liberté
Égalité
Fraternité

FLASH INFO Santé

Octobre 2025

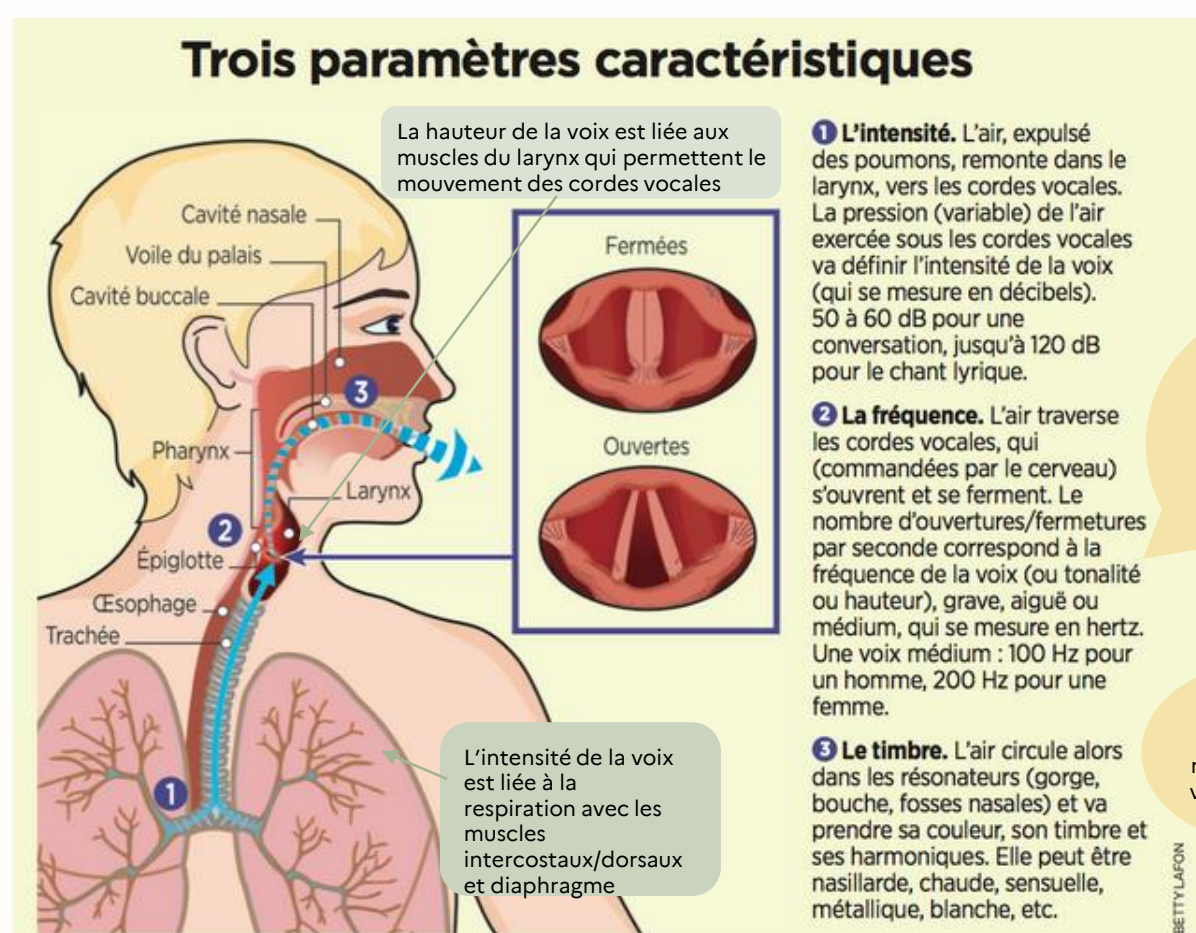
Service de
médecine de
prévention en
faveur des
personnels

Les troubles de la voix

Définitions

Les troubles de la voix regroupent toutes les **altérations aiguës ou chroniques** de la production vocale : modification du timbre, de la puissance, tonalité, durée ou régularité de la voix. Ils vont de l'enrouement discret (dysphonie) à la perte totale de la voix (aphonie). Ces troubles de la voix peuvent être associés à une dysphagie (difficulté à avaler) ou/et une dyspnée (gêne respiratoire). Les facteurs contribuant à l'altération de la voix sont variés. Parmi **les principales pathologies aiguës**, on retrouve la laryngite aiguë virale ou bactérienne et les autres infections locales, l'irritation ou les traumatismes vocaux, le reflux gastro-œsophagien, les allergies ... Concernant **les étiologies chroniques**, on observe notamment les nodules vocaux, les polypes, les kystes, l'œdème et les paralysies des cordes vocales ou encore la tension musculaire laryngée. **Une consultation précoce peut permettre de prévenir une éventuelle chronicisation.**

Anatomie



https://www.sciencesetavenir.fr/sante/la-voix-vehicule-des-emotions_26363

Prévention générale

- S'hydrater fréquemment,
- Utiliser, au besoin, un microphone dans les salles vastes ou dans les environnements bruyants,
- Se réserver des instants de silence,
- Eviter les environnements intérieurs trop secs (aérer +++),
- Eviter le tabagisme, la saturation de la voix, les raclages de gorge répétés, l'alcool et trop de café.

Orientation de soins

Consultation médecin généraliste : il est important de consulter rapidement en cas de symptômes persistants, en vue d'un diagnostic et d'un éventuel traitement. Le médecin généraliste vous orientera vers une consultation ORL si besoin.

Une consultation ORL avec laryngoscopie doit être envisagée si persistance de la dysphonie au-delà de 4 semaines ou si elle est associée au tabac, à une dysphagie, dyspnée ou une autre anomalie clinique.

Source AAO-HNS

La consultation en orthophonie vise à évaluer et à traiter les troubles de la voix (évaluation de la voix, analyse des habitudes vocales, identification des facteurs de risque). La thérapie vocale s'appuie sur des exercices vocaux et des conseils techniques efficaces pour préserver sa voix.

Pour plus d'informations cliquer [ici](#) ou copier le lien : <https://recomedicales.fr/recommandations/dysphonie/>

Postes les plus exposés à la souffrance vocale

- *Elèves enseignants ou stagiaires ou remplaçants,
- *Les premières années d'enseignement,
- *Enseignants de classe maternelle ou primaire,
- *Professeurs d'éducation physique,
- *Enseignants en situation de pollution acoustique.

Source INRS

Prévention des troubles de la voix chez les enseignants

- **Échauffement vocal** : faire des exercices vocaux avant le début des cours pour échauffer les cordes vocales,
- **Utilisation raisonnable de la voix** : éviter de crier et utiliser des techniques de projection vocale pour atteindre les élèves sans forcer la voix. **Pour parler fort, utiliser les abdominaux pour mieux solliciter le diaphragme,**
- **Minimiser les distractions et les bruits de fond** qui peuvent obliger à parler plus fort,
- **Utilisation, au besoin, de matériels d'amplification** qui permettent de réduire la fatigue vocale et d'améliorer la communication avec les élèves (aide financière à l'acquisition si RQTH et si la ou les pathologies le nécessitent),
- **Pauses régulières** nécessaires pour limiter la fatigue vocale,
- **Gestion du stress et de l'anxiété** afin de réduire la tension sur les cordes vocales,
- **Variation des activités** pour éviter les longues périodes de parole continue.

Source INRS