

## Bien des gens utilisent leur voix différemment depuis que la COVID-19 est là.

La pandémie mondiale comporte des problèmes de communication bien particuliers. Par conséquent, certaines personnes peuvent forcer leur voix lorsqu'elles travaillent. Les professionnels de la santé, le personnel enseignant et les employés du secteur des services peuvent être particulièrement vulnérables.

Les conditions difficiles du milieu de travail pendant la COVID-19 augmentent le risque de développer un trouble de la voix.



### Parler plus fort.

La plupart des travailleurs parlent plus fort lorsqu'ils portent un masque, un couvre-visage ou de l'équipement de protection individuelle (ÉPI) ou lorsqu'ils ont recours à un moyen de communication à distance. La présence de bruits ambiants les fait parler encore plus fort.



### Mauvaise posture.

Les personnes qui travaillent chez eux ne disposent peut-être pas d'un poste de travail bien ajusté pour leur ordinateur et, par conséquent, leur posture n'est peut-être pas bonne lorsqu'elles parlent.



### Mauvaise acoustique dans les classes.

Une mauvaise [acoustique en salle de classe](#) peut avoir des effets psychologiques et physiques importants sur les élèves et le personnel enseignant.



### Stress élevé.

Beaucoup de travailleurs vivent du stress et de l'anxiété en plus de composer avec une grande charge de travail pendant la pandémie de COVID-19.

## Masques, couvre-visages et ÉPI

- Beaucoup de travailleurs portent des masques et des couvre-visages, ce qui peut étouffer ou déformer la voix. Les visières et les masques N95 ont une plus grande incidence sur la parole que les masques chirurgicaux. Même les masques qui ont une partie transparente pour permettre de lire sur les lèvres déforment la voix. Les bruits ambiants, la barrière faite par le Plexiglas et la perte auditive ou les troubles de communication viennent aggraver ces problèmes. De plus, les professionnels de la santé peuvent porter divers types d'ÉPI en même temps, ce qui rend la communication encore plus difficile.

## Travailler à distance

- Les gens qui font du télétravail pendant la pandémie de COVID-19 communiquent avec les patients, les clients, les étudiants et les collègues par téléphone ou par appel vidéo. Les casques munis d'un microphone, les téléphones cellulaires et les appels vidéo exigent de forcer davantage la voix que lors d'une conversation en personne. L'acoustique de la pièce, l'humidité de l'air et la posture de la personne qui parle influencent aussi la qualité de la voix lorsqu'on travaille à partir de la maison.

## La voix est un outil nécessaire dans beaucoup de professions.

- Une voix fatiguée peut mener à un arrêt de travail. Chez le personnel enseignant, les troubles de la voix peuvent entraîner des jours d'absence, perturber la continuité de l'enseignement et nuire à la compréhension de la parole chez les élèves. Les troubles de la voix peuvent aussi avoir une incidence sur l'identité sociale et professionnelle, de même que sur la santé mentale.



### Contribuer au maintien de la santé de sa propre voix



#### À FAIRE :

- **S'hydrater adéquatement en buvant de l'eau tous les jours.**
- **Se déplacer dans un endroit tranquille ou réduire les bruits ambiants.**
- **Se servir d'un amplificateur de voix.**
- **Utiliser un amplificateur de distribution (p. ex., dans la classe).**
- **Reposer sa voix quand on le peut.**
- **Utiliser un humidificateur dans les lieux où l'air est sec.**
- **Ajuster son poste de travail pour pouvoir adopter une posture naturelle et fonctionnelle.**

#### À ÉVITER :

- **Tabagisme et fumée secondaire**
- **Surutilisation ou forçage de la voix en criant, en parlant trop fort ou en chuchotant.**
- **Toux excessive ou raclage excessif de la gorge.**
- **Alcool et caféine.**
- **Médicaments qui assèchent la bouche.**

## Obtenir l'aide d'un professionnel si l'on s'inquiète à propos de sa voix.

- Demander à son médecin de voir un ORL (oto-rhino-laryngologiste) afin d'éliminer ou de détecter toute anomalie structurelle qui pourrait contribuer au problème de voix.
- Organiser une rencontre avec un orthophoniste qui pourra évaluer et traiter la voix. Il est possible que des services d'orthophonie soient offerts dans un hôpital ou une clinique de sa région faisant partie du système de santé publique. Les régimes d'assurance maladie peuvent couvrir certains services privés.
- Consulter un audiologiste pour obtenir plus de renseignements sur une acoustique plus adéquate, l'utilisation de microphones, de systèmes d'amplification du son et d'autres moyens permettant d'aider au maintien d'une bonne santé vocale.

Pour trouver un orthophoniste ou un audiologiste, prière de visiter la section du site Web d'OAC intitulée [Trouver un orthophoniste ou un audiologiste](#).