

Intérêt du masque : les virus, dont le coronavirus, se transmettent majoritairement par voie aérienne ou éventuellement manu-portée par contact étroit (muqueuses orale, nasale ou oculaire). Ils ont une résistance dans le milieu extérieur qui contribue à la contamination.

Parler génère des projections qui augmentent quand on parle fort.

Le masque constitue une forte protection face à la projection de particules.



Impact du port du masque sur la communication : le port du masque a des impacts non négligeables sur la communication :

*atténuation du niveau sonore (-5 dB pour un masque chirurgical, - 20dB pour un masque tissu, -10dB pour ceux en plastique)

*modification de la perception de l'articulation

*cache les indices visuels de la communication (mouvements du bas du visage)

*incitation au forçage vocal, par ailleurs majoré par une ambiance bruyante.

Un forçage vocal prolongé et répétitif peut être responsable de lésions des cordes vocales

*modification de la respiration induisant un inconfort respiratoire



De bonnes pratiques pour garder sa santé vocale :

*partir du principe que l'on est intelligible : ne pas augmenter le volume, reformuler, ralentir le débit de parole, articuler

*boire de l'eau très souvent ce qui permet une hydratation, une gestion de la fatigue vocale par des pauses brèves, une diminution des tensions du visage

*échauffer sa voix avant toutes utilisation intensive et/ou prolongée : vous ne courez pas un cent mètres dès le saut du lit? Votre voix non plus ! Pour la réveiller en douceur dès le matin ou la replacer au cours de la journée, suivez les 8 étapes du réveil vocal ...

<https://www.infovoix.com/les-8-etapes-du-reveil-vocal>

*le massage des cordes vocales : <https://www.infovoix.com/copie-de-les-8-etapes-du-reveil-voc>

*soutenir sa voix avec la tonicité du corps : répartir le poids du corps sur les 2 pieds, déverrouiller les genoux, bonne verticalité du tronc, éviter de parler tête tournée ou tête avancée

*privilégier une respiration abdominale, de faible volume et reprise fréquemment

*parler lentement et articuler

*réduire le bruit ambiant

*augmenter l'intensité de la voix à l'aide de système d'amplification si besoin

*filmer les éléments qui pourraient être utiles pour les diffuser aux élèves pendant les cours ou utiliser des supports audio-visuels

*faire réaliser des exercices en autonomie permettant des temps de repos vocal

