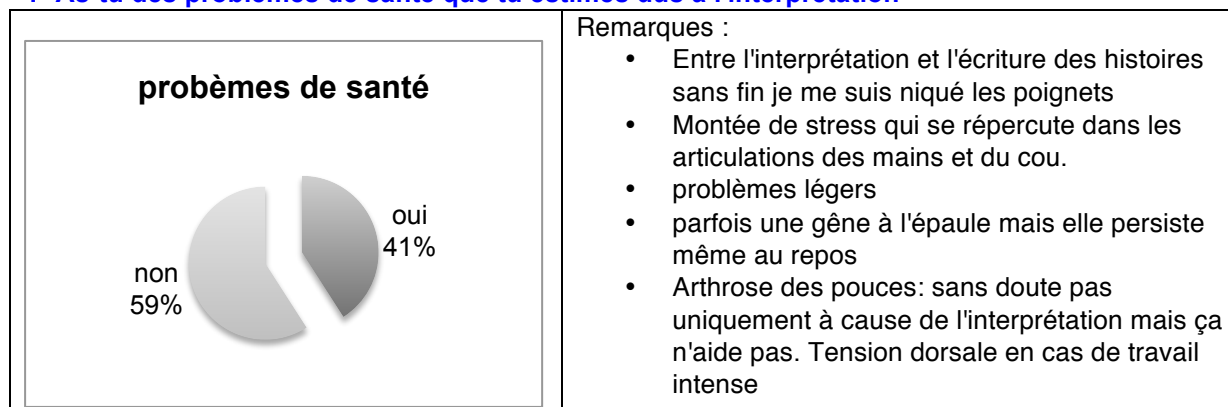


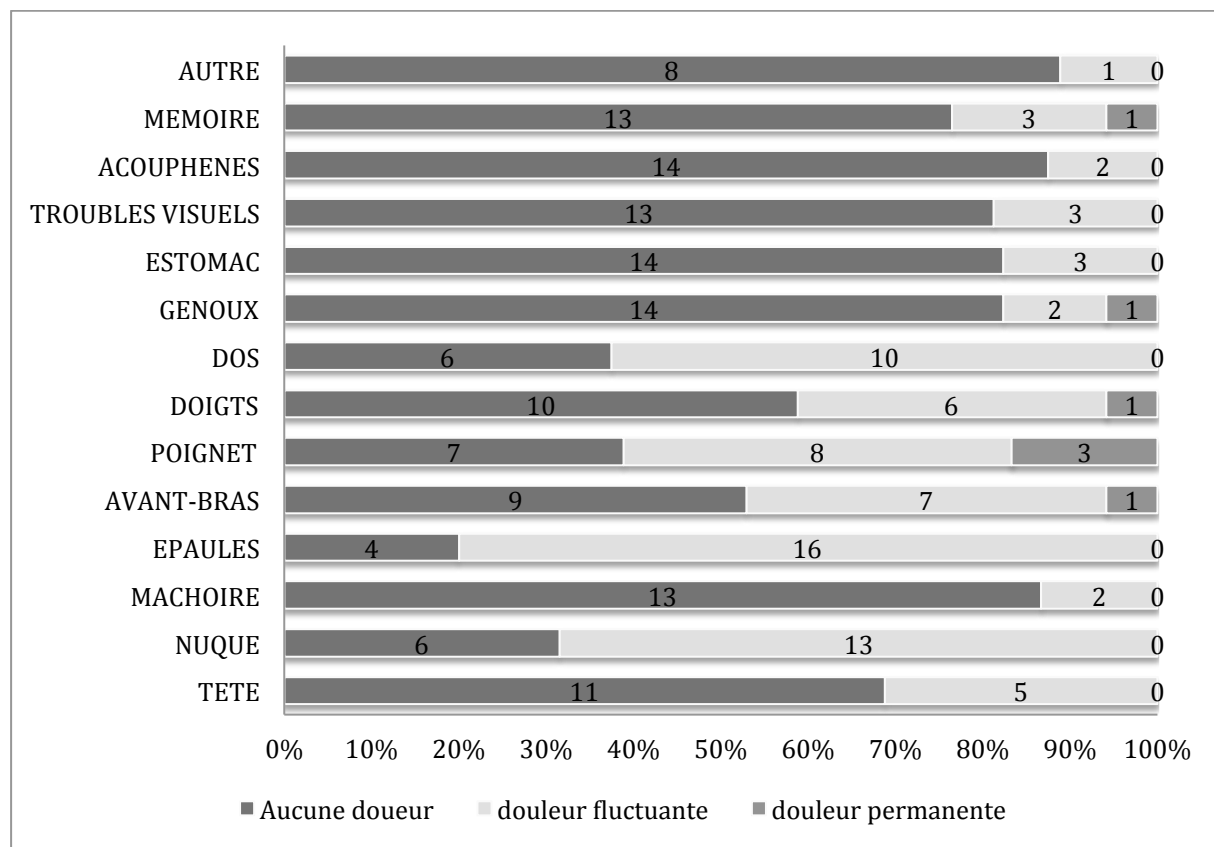
Enquête santé 2016 auprès des Interprètes de l'ARILS

Au total, 23 interprètes de l'ARILS ont répondu à l'enquête santé portant sur l'année civile 2016.

1- As-tu des problèmes de santé que tu estimes dus à l'interprétation



2- A quel(s) endroit(s) as-tu des douleurs, des troubles ?-> cocher les cases concernées, puis-> préciser dans l'espace pour les commentaires pour chaque douleur concernée (noter la lettre): - depuis quand - à quel moment ces douleurs apparaissent - si ces douleurs disparaissent après 1,2,3 semaines sans travail

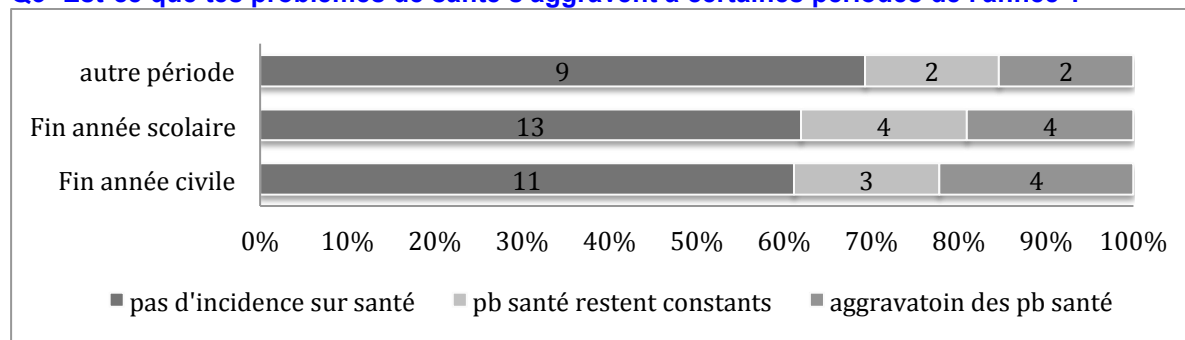


Dans le tableau ci-dessus on constate que les poignets est la partie du corps la plus évoquée pour des douleurs permanentes. Les douleurs fluctuantes les plus souvent mentionnées concernent la partie supérieure du corps : épaules, nuque, dos, avant bras et poignets.

Commentaires des participants : (question 2)

- Les douleurs dont je parle ici me semblent davantage liées à l'état de fatigue générale (donc au rythme de vie quotidien) plus qu'à l'interprétation en tant que telle.
- Les poignets, c'est après l'été après avoir écrit même un forcené sur le smartphone et la reprise du boulot. Donc j'écris bcp moins! Merde alors.
- B/D/F/G : douleurs qui apparaissent de temps en temps lors de missions trop longues, trop denses ou trop stressantes. Elles disparaissent avec le temps et le repos. M : + proche de la fatigue mentale si la concentration demandée pour traduire est constante et poussée (exemple : traduire 4h seul des cours théoriques comprenant des exposés oraux et une vidéo non sous-titrée, marteau-piqueur dans le crâne assuré malgré des pauses).
- Le stress et/ou le travail excessif ou pesant accentuent ou déclenchent ces douleurs.
- B: 2 ans, occasionnellement. Déclenché par stress et fatigue et autre? Disparaissent après 1-2 jours + massages parfois D: 2 ans, davantage depuis été 2016. déclenché par ? Disparaissent puis reviennent E: été 2016. déclenché par ? est apparu ponctuellement et revient plus tellement.
- Douleurs qui pointent si je me permets le moindre écart à côté du travail qui pourrait solliciter mes tendons : tennis, travaux en tous genre.
- Comme toujours le stress, les période de travail plus chargées, le contenu de certaines missions
- Depuis quelques mois, douleurs à l'épaule, difficile de dire ce qui a déclenché, pour les douleurs dorsales c'est un terrain fragile dû à une ancienne hernie discale
- Intensité de l'interprétation
- Lors de journées entières de travail parfois maux de tête. Les douleurs disparaissent après une nuit de sommeil
- Depuis une dizaine d'années, une tension permanente, parfois accompagnée de douleurs. Elles diminuent lors de massages
- Au poignet droit et à l'épaule droite depuis quelques années - au poignet gauche depuis récemment - au bas du dos depuis cette année
- Parfois quelques tiraillements ou "lancées" dans la nuque et ente les omoplates lorsque la charge de travail est trop intense. Douleurs qui passent lorsque la charge de travail se régule ou après quelques temps de repos.
- Cela a commencé en avril 1996, d'abord uniquement les poignets et ensuite les autres. Depuis septembre 2016, douleurs haut du bras

Q3- Est-ce que tes problèmes de santé s'aggravent à certaines périodes de l'année ?



Commentaires :

- Maintenant ça va ça vient mais c'est du fait de moins écrire ça diminue.
- Cette année certains problèmes nouveaux (avant-bras et coude) sont apparus à la fin d'année scolaire, mais difficile de faire encore des statistiques.

- Rien à signaler même pas des douleurs de vieux , j'ai trop de chance et j'en suis consciente.
- Lors des gros mois de travail tel novembre ou mars.
- symptômes émergent quand périodes chargées et intenses

Q5- As-tu trouvé des moyens préventifs et/ou thérapeutiques pour éviter et/ou soigner ces douleurs ? Si oui décrire lesquels.

Tous les interprètes (23) répondent par l'affirmative à cette question

Moyens préventifs/thérapeutiques évoqués :

- Ostéopathie (8)
- Chiropractie (4)
- acupuncture
- Moins utiliser les poignets
- Travailler moins, réduire les heures
- Sport : 1 à 2 fois par semaine (fitness, jogging) (2)
- Courir ,bouger, marcher...
- Physio : 1 fois par mois
- homéopathie (2) pour les problèmes de type digestif
- massages (4) (huile arnica plus HE gaulthérie)
- Relaxation / yoga / Pilate (3)
- Étirements
- Repos/ vacances/dormir (3)
- Médicament anti-arthrose
- Médicaments anti-inflammatoires
- Cures d'eau
- Port d'une atèle
- Exercices d'assouplissement

Q6- Le métier d'interprète est-il ton activité principale ou une activité accessoire pratiquée à côté d'une autre métier ?

Sur les 23 ILS ayant répondu l'interprétation est pour 17 (74%) l'activité principale, elle est une activité accessoire pour 6 ILS (26%)

Pour l'enquête santé 2016
Anne-Claude Prélaz Girod