

Enquête santé 2017 auprès des Interprètes de l'ARILS

Un total de 20 interprètes de l'ARILS ont répondu à l'enquête santé portant sur l'année civile 2017. Certaines questions n'ont pas obtenu de réponses.

1- As-tu des problèmes de santé que tu estimes dus à l'interprétation (17 réponses)

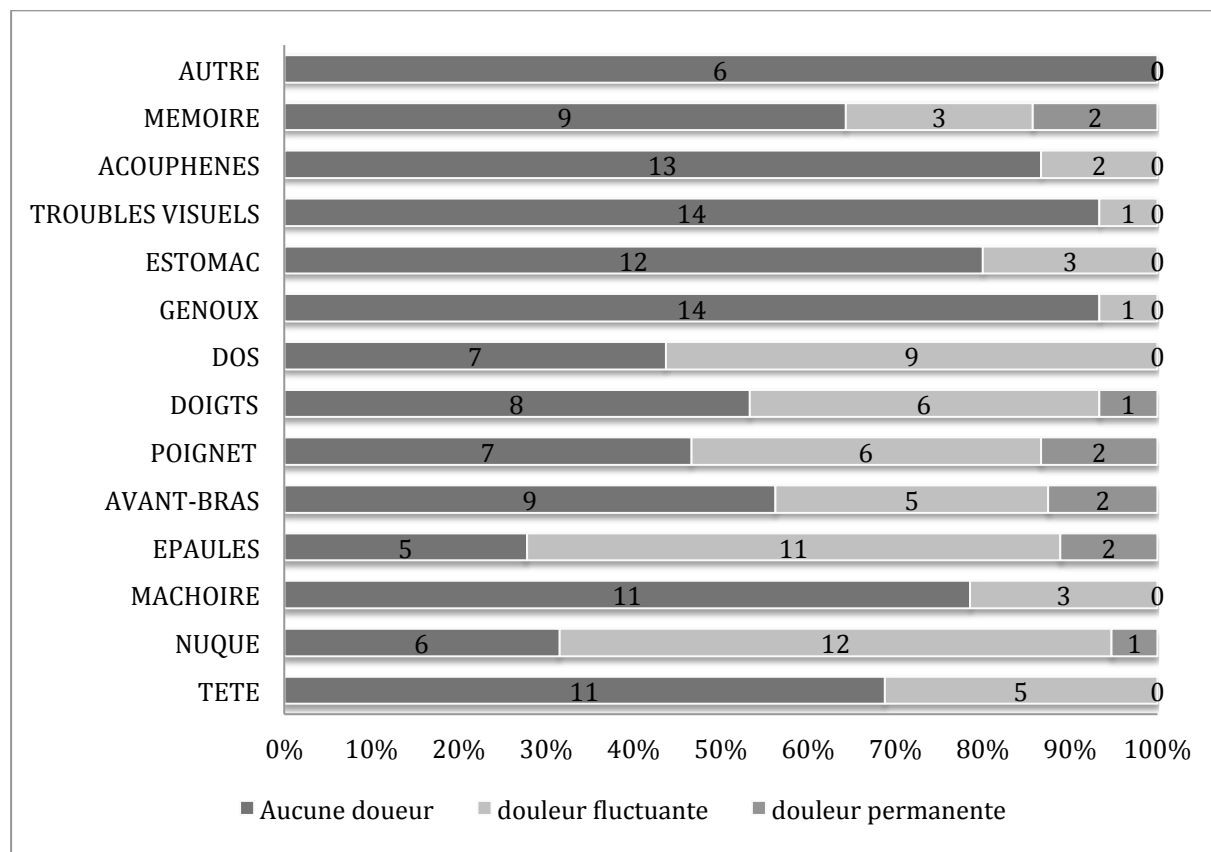
OUI : 52,94% (9 réponses)

NON : 47.06% (8 réponses)

Remarques :

- Pour information, j'ai repris le travail en septembre 2017 après presque deux ans de congé maternité + parental. Le problème de santé principal que j'estime être dû à l'interprétation est une tendinite. Je ressens de façon périodique des douleurs dans le bras droit, et ces douleurs n'ont hélas pas disparu durant mon congé parental car j'ai continué à solliciter mon bras déjà fragilisé en portant mon fiston pendant des périodes parfois prolongées et répétées... Heureusement, les enfants grandissent !
- Épaule du côté dominant - tensions nuque – céphalées
- Si mon rythme de travail devient trop lourd. Si j'allège la charge de travail et de rythme de vie de manière générale, les choses tendent à rentrer dans l'ordre.
- je travaille à un petit % comme interprète
- Les poignets.

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

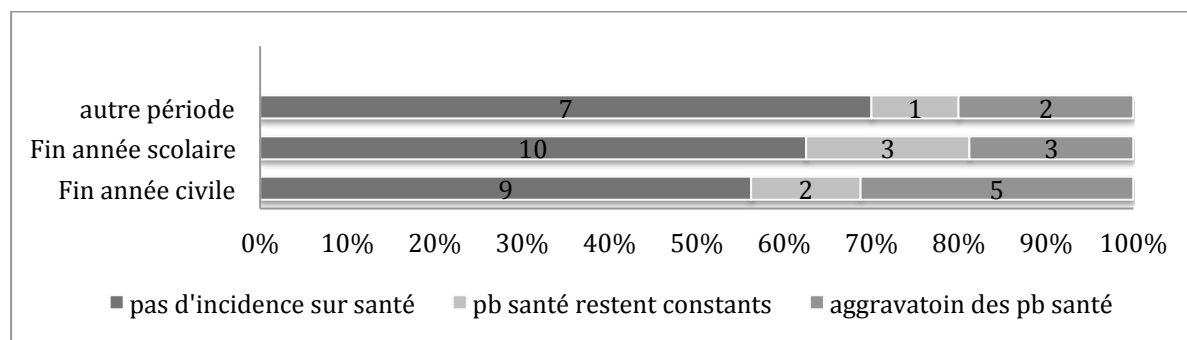


Les douleurs les plus souvent relevées touchent le haut du corps et membres supérieurs avec des douleurs fluctuantes/permanentes : tête (5/0), nuque (12/1), épaules (11/2) Avant-bras (5/2), poignet (6/2) Dos 9/0

Remarques (en complément à la question 2)

- D- E- F- Je ne me souviens plus exactement quand est-ce que ces douleurs sont apparues... Lorsque ces douleurs se manifestent dans mon bras droit, elles apparaissent toujours simultanément (épaule, avant-bras, poignet). Et c'est généralement à la fin d'une journée chargée ou lors d'une interprétation nécessitant une plus grande concentration (contenu dense par exemple). Ces douleurs disparaissent après une semaine de repos... si je ne sollicite pas trop mon bras par ailleurs !
- Si tension trop forte ou durée d'interprétation trop longue , ou intensité , ou cumul de trop de mandats , ou mauvaises conditions de travail , ou pas de préparation possible sur une mission difficile , ou mauvaise surprise sur une mission , ou travail trop tard en soirée , ou pas de pauses possibles
- Depuis 4 ans environ, ce qui déclenche: les périodes de travail chargées (gros mois), la fin de l'année, les mandats annoncés seul où on se rend compte sur place qu'il aurait fallut être 2... Ces douleurs disparaissent après un moment de repos (vacances ou période pauvre en mission)
- Je ne travaille plus depuis 6 mois... donc pas de douleur à signaler en ce moment.
- Pendant des séances intensives d'interprétation. Pas forcément longues. Des douleurs peuvent s'installer rapidement après 1h non stop d'interprétation seule, et aucune pendant 7h en binôme.
- si grosses périodes de travail ou missions intenses générant du stress
- le jardinage spécialement!:(le stress sous toutes ses formes!
- Difficile à dire, B quand je suis fatigué, la tête fatiguée. Le lendemain cela a disparu. Et ça depuis plusieurs années. Les poignets F ça arrive vite la douleurs, surtout après l'interprétation, et même pendant. Depuis l'année dernière la douleur n'est jamais loin suite à l'écriture d'histoires sans queue ni tête. Le dos H et le genoux I n'ont rien avoir avec l'interprétation.... (Ostéo + trop sollicité par la marche par , "moment) Quand à L, c'est lié à la réorganisation de l'oreille interne et l'âge. Peut être le stress aussi, liée a B (la fatigue).
- Douleurs depuis avril 1999
- Toutes ces douleurs apparaissent au même moment soit lorsque le temps d'interprétation dépasse l'heure. Ou lorsque je vais avoir beaucoup d'heure (+de 4h00) sur plusieurs jours ... la fatigue et l' excès de concentration se répercutent très rapidement sur mon corps. Ensuite, je remarque que j ai de moins en moins de mémoire. Mon cerveau s' entraîne à entendre, traduire et effacer l information pour laisser place à la nouvelle.... et malheureusement, ce mécanisme s'applique de plus en plus dans ma vie privée au quotidien . Il m est de plus en plus difficile de retenir les choses.

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



Commentaires :

- Non, pas particulièrement...
- Gros mois
- période plus chargée mais j'estime ne pas avoir de problèmes de santé
- Récurrent toute l'année.
- Si périodes bien remplies. Ou mandats stressant.

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

100% OUI il y a des recoupement entre plusieurs réponses elle sont cependant listées ci-dessous telles qu'elle figuraient dans le questionnaire

Commentaires :

- Repos, acupuncture, yoga
- Repos . Sport . Débrancher . Espacer suffisamment les missions . Pas de cumul . Éviter le soir et le weekend . Éviter longs trajets . Éviter missions problématiques ou trop lourdes (si c'est prévisible) Clients fidèles = mieux .
- Massage, ostéopathie
- Prévention : bien dormir, étirements, boire beaucoup d'eau. Thérapeutique : séance ostéopathie (3x par an)
- Massages, bains thermaux, sommeil
- Je continue l'ostéopathie et le yoga
- Arrêt total du lait, du pain, du sucre, et du fromage. Depuis, plus de tendinites.
- ostéopathie, acupuncture et massages
- Alléger le rythme de vie dans la mesure du possible.
- ostéopathie lors de douleurs installées et idéalement avant pour un traitement préventifs exercices de mouvements doux de la nuque
- l'ostéopathe lorsque les tensions sont davantage ressenties ou persistantes. la marche , la détente.
- Médecine magique, c'est la plus efficace, merci monsieur Placebo. Repos et décontraction et relaxation et vide....
- Ostéopathe en prévention tous les deux mois, voire plus en fin d'année. Détente, marche, méditation Ne plus accepter certaines missions
- Essayer de se détendre ?? j'ai dit essayer
- Ostéopathe et chiropraticien
- traitement chiropratique, massages
- Être vigilante au temps de travail. Faire des exercices de relaxation spontanée (respiration etc)

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

Sur les 18 ILS ayant répondu à cette question l'interprétation est pour 14 (77.78%) l'activité principale, elle est une activité accessoire pour 4 ILS (22.22%)

Des précisions sont données dans les commentaires quant au pourcentage de travail.... L'impact des soucis de santé sont, je pense, à pondérer, en fonction aussi du pourcentage de travail... (pas les même problématiques si l'interprétation est l'activité principale et à 100% ou si activité principale à 40%...)

Pour l'enquête santé 2017
Anne-Claude Prélaz Girod