

Enquête santé 2018 auprès des Interprètes de l'ARILS

Un total de 20 interprètes de l'ARILS sont allés sur l'enquête santé portant sur l'année civile 2018. Certaines questions n'ont pas obtenu de réponses. Certains ont du se loger mais ne pas répondre ensuite... donc 18 personnes au total ont répondu à cette enquête santé.

1- As-tu des problèmes de santé que tu estimes dus à l'interprétation (18 réponses)

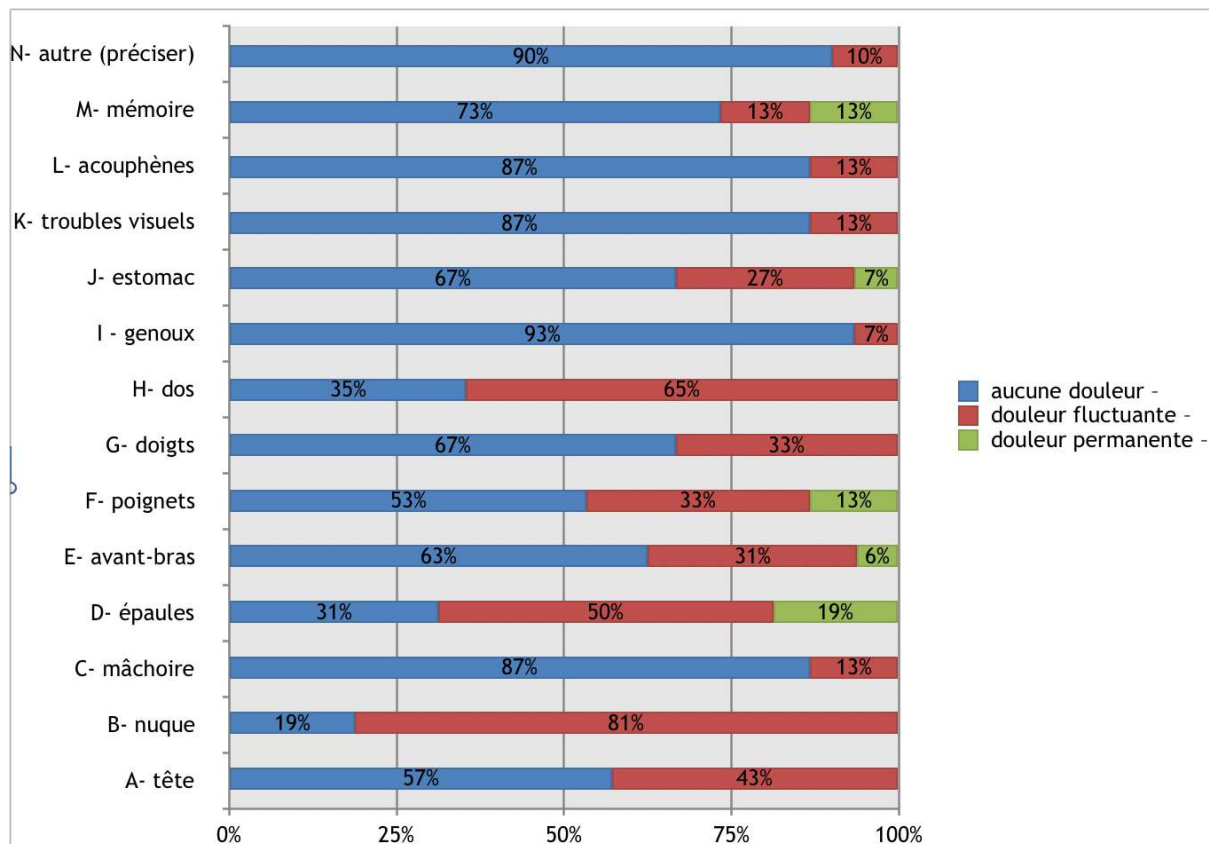
OUI : 55,56% (10 réponses)

NON : 44,44% (8 réponses)

Remarques :

- Les douleurs sont ponctuelles selon la charge du planning ou quand je reviens d'une longue période sans activité
- Uniquement noirs de surcharge de travail ou d'un travail sans pause
- Forte tensions musculaires nuque et trapèzes
- Je travaille peu en tant qu'interprète et n'attribuerai pas mes petits problèmes à ce travail.

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

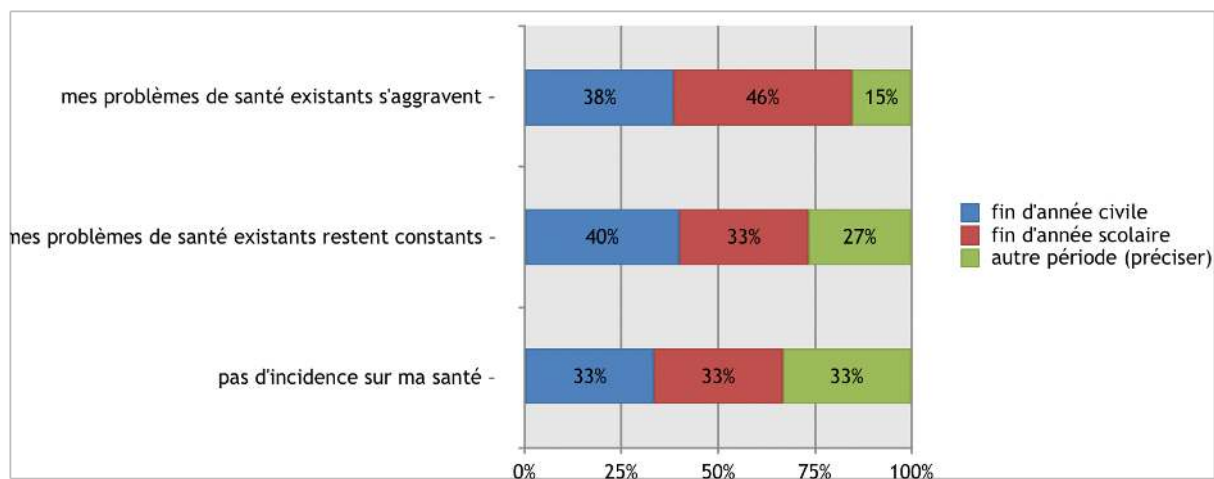


Les douleurs les plus souvent relevées touchent le haut du corps et membres supérieurs avec des douleurs fluctuantes/permanentes : tête, nuque, épaules, Avant-bras, poignet, Dos

Remarques (en complément à la question 2)

- Douleurs légères en cas de surcharge
- A: trop grande concentration ou lumière dans une salle inadaptée B: Lorsque la thématique est difficile je me tends spécifiquement à cet endroit car les épaules sont trop élevées. F: Long moment sans pause: à partir de 45 min d'interprétation intensive H: Lorsque l'interprétation se fait en station debout. Je suis très coupée de nature donc sujette à ce genre de douleur. J: Uniquement lorsque je stress. M: Depuis que je suis interprète, mon cerveau a appris à ne pas stocker les informations, il fait faire de la place pour accueillir l'information suivante. Je sens qu'aujourd'hui j'ai beaucoup plus de difficultés à mémoriser les choses plus de 2 min.
- Les douleurs disparaissent si je travaille moins ou après quelques temps en vacances
- douleurs à la tête lors de grosses journées de travail, en général ça commence vers 12h. - mémoire: je peux facilement oublier qqch qu'on vient de me dire ou demander si je ne conscientise pas le fait de devoir m'en rappeler (en période de stress ou fatigue)
- La nuque c'est la fatigue ! Le poignet cela doit être l'arthrose !
- Douleurs uniquement lors de surcharge de travail ou d'un cumul stress et beaucoup de travail.
- se déclenchent dans des périodes plus chargées d'où fatigue et nervosité, tensions N) problèmes dermatologiques (eczéma atopique ciblé au visage!)
- Déclenchement : la fatigue je suppose Depuis : quelques années

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



Commentaires :

- La fatigue est toujours plus grande en fin d'année scolaire et civile et c'est à ce moment que je ressens spécialement des douleurs ou de l'épuisement émotionnel.
- Ces tensions sont permanentes, occasionnant plus ou moins de douleurs
- N'ayant plus de mandats fixes, je me sens moins soumis à un rythme en particulier
- pas de moments spécifiques dans l'année; c'est selon le cumul d'événements que je vis.
- Lors de mandats stressants émotionnellement ou demandant beaucoup d'investissement (déplacements, horaires irréguliers, beaucoup de préparation..)
- en période de stress....



Association Romande des Interprètes en Langue des Signes

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

94,44% OUI / 5.56 % NON il y a des recoupement entre plusieurs réponses elle sont cependant listées ci-dessous telles qu'elles figuraient dans le questionnaire

Moyens préventifs ou thérapeutiques:

- Me ménager des temps de repos
- Natation
- Ostéopathe + congés
- je respecte et réclame les pauses indispensables pour prévenir les douleurs je pratique régulièrement une activité physique: course à pied, vélo mais l'activité physique qui selon moi me procure la plus grande protection contre d'éventuelles douleurs est là gym que je pratique 3x/sem à la maison avec des DVD (un mélange de mouvements de pilates et de mouvements de stretching enchaînés rapides)
- Sport, massage, ostéopathie
- ostéopathie massage pilate
- Le repos
- Massages Ostéo
- massage, ostéopathie
- Ostéopathie Étirements
- le contact avec la nature jardinage et promenades l'ostéopathie, les bains thermaux.
- M'octroyer des moments de repos
- Relaxation, méditation, marche, pilates, ostéo tous les deux mois (en prévention)
- Osteo
- ostéopathie yoga Acupuncture
- Pilate, Bains relaxants, Sauna, Hammam... etc...
- Ostéopathie, physiothérapie, chiropratique
- massages, traitement chiro

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

Sur les 19 ILS ayant répondu à cette question l'interprétation est pour 15 (78,95%) l'activité principale, elle est une activité accessoire pour 4 ILS (21.05%)

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 2018
Anne-Claude Prélaz Girod