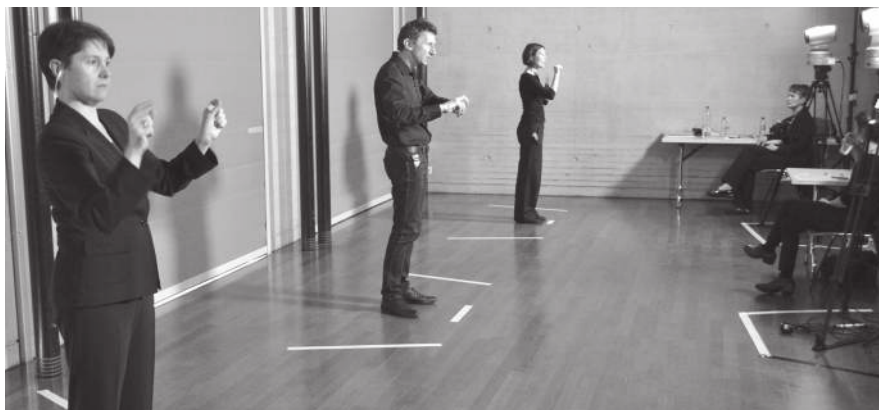




# Problèmes de santé des interprètes



Interprètes en langue des signes, un métier physiquement difficile.

*Existe-t-il des problèmes de santé liés au métier d'interprète en langue des signes? Différentes études montrent que, plus que la moyenne des gens, les interprètes sont souvent atteints de troubles musculo-squelettiques (TMS) aussi appelés syndrome de surcharge.*

texte: Florence Battaglini et Anne-Claude Prélaz Girod, photo: Dominique Badan

## QU'EST-CE QU'UN TMS?

Un troubles musculo-squelettique (TMS), ou syndrome de surcharge, survient lorsqu'un ou plusieurs muscles sont utilisés continuellement sans périodes de repos adéquates, il y a alors des micro-blessures. Celles-ci ne posent pas de problème quand l'interprète peut se reposer suffisamment (alterner travail et repos). Si les muscles sont utilisés trop longtemps, il y a alors inflammation et douleurs (névralgies, tendinites); il peut même devenir difficile ou impossible de faire certains mouvements. La personne peut être contrainte au repos total ou même obligée de changer de métier.

Ces problèmes de santé ne touchent pas que les interprètes en langue des signes, mais également divers professionnels tenus de faire des gestes répétitifs dans l'exercice de leur métier, comme les caissières, les couturières, les musiciens, les sportifs professionnels, etc. Les troubles musculo-squelettiques font ainsi partie des maladies professionnelles les plus répandues des pays industrialisés.

## LIEN ENTRE LES TMS ET LA LANGUE DES SIGNES?

Dans la vie de tous les jours, sourds et interprètes peuvent utiliser la langue des signes durant de longues périodes sans risque particulier de troubles musculo-squelettiques. Par contre, quand la langue des signes est une langue de travail (interprétation ou enseignement), il y a une plus grande tension et un effort particulier.

C'est alors que les troubles musculo-squelettiques peuvent progressivement s'installer tant pour les interprètes que pour les professionnels sourds.

## POURQUOI INTERPRÉTER PEUT-IL AMENER DES TMS?

L'interprétation (orale ou en langue des signes) exige une grande concentration: l'interprète doit à la fois écouter, analyser,

mémoriser ce qui est dit et produire dans une autre langue le sens du discours. Il doit traduire le discours de quelqu'un d'autre, suivre un rythme imposé, et cela avec un certain nombre de contraintes (débit, tension, stress, effort physique et cognitif,...). Des études ont montré que si l'interprète a une charge de travail trop importante et/ou des conditions de travail particulièrement difficiles, au fil des ans, cela aura un impact sur sa santé.

## COMMENT ÉVITER LES TMS?

Quelle prévention faut-il mettre en place pour éviter aux interprètes en langue des signes des troubles musculo-squelettiques? Ces troubles sont chroniques, ils s'installent petit à petit et ils peuvent entraîner une incapacité physique, temporaire ou permanente, réversible ou non. Il est donc crucial de les prévenir et de les soigner le plus tôt possible.

Plusieurs études ont démontré que de bonnes conditions de travail (préparation du mandat, connaissance du contexte, respect des pauses, etc.) et un bon équilibre entre le travail et le repos sont essentiels pour la prévention des troubles musculo-squelettiques.

Pour ces raisons, les différentes associations d'interprètes en langue des signes (notamment l'ARILS, AFILS, etc.) recommandent:

- au maximum deux heures consécutives seul, par demi-journée (2h30, pauses comprises);
- au maximum quatre heures seul, par jour.

Le respect des temps de pauses, qui permettent la récupération musculaire et mentale, durant les interprétations est essentiel non seulement pour assurer une bonne qualité d'interprétation, mais aussi pour préserver la santé des interprètes en langue des signes (prévention des troubles musculo-squelettiques).



# Techniques pour prévenir les TMS

*Des techniques, en plus du respect des pauses, existent pour prévenir une éventuelle apparition de troubles musculo-squelettiques.* **texte encadré: Sandrine Burger**

## TECHNIQUE D'ALEXANDER

La première d'entre elles est la technique dite d'Alexander. Créée au début du XXe siècle, elle permet notamment de soulager les diverses douleurs associées à une mauvaise utilisation du corps, d'éviter et de relâcher le stress et les tensions excessives et d'améliorer la santé physique et psychique. Elle est reconnue comme une façon de diminuer les efforts des mouvements au travers d'un réapprentissage de la posture corporelle, elle est donc souvent conseillée à des personnes pratiquant un métier exigeant une grande présence et habileté corporelles.

Si les manuels citent à ce propos souvent les musiciens, les acteurs ou les sportifs, on peut aussi y inclure les interprètes en langue des signes! En Suisse romande, les plus anciens des interprètes ont d'ailleurs bénéficié, à l'époque, de cours sur cette technique d'Alexander lors de leur formation. Résultat, contrairement aux plus jeunes, qui n'ont pas eu de formation à ce propos, ils ne souffrent pas de troubles musculo-squelettiques.

## CONSEILS DE PHYSIO

Certains interprètes se sont aussi tournés vers des physiothérapeutes qui ont pu leur enseigner certaines

postures pour ne pas souffrir de maux chroniques ou de troubles musculo-squelettiques. Un exemple parmi d'autre consiste à plier légèrement les genoux lors de la position debout, ce qui permet de soulager le bas du dos et de tenir ainsi beaucoup plus longtemps sans se fatiguer ni se blesser à long terme.

S'il est donc en effet recommandé de veiller au respect des conditions de travail des interprètes (temps de pauses, préparation, etc.), il serait aussi bien qu'à l'avenir, des éléments de tenue corporelle ou des bases de la technique d'Alexander fassent également partie de leur formation. ■

### Publicité



**A C O U S T I Q U E   R I P O N N E**

**Philippe Estoppey**

**Audioprothésiste + brevet fédéral**

Spécialiste de l'adaptation prothétique chez l'adulte et l'enfant

*Test auditif gratuit sur rendez-vous*

RUE DU TUNNEL 5 – 1005 LAUSANNE

TÉL. 021 320 61 34 – FAX 021 311 15 95 – E-MAIL [acoustiqueriponne@citycable.ch](mailto:acoustiqueriponne@citycable.ch)