

# Interprètes en langage

## Deux interventions aident les troubles musculo-squelettiques

**ENVIRON 13 600 GESTES** du poignet en 50 minutes. Pas étonnant qu'une très forte proportion d'interprètes en langage visuel (ILV) souffrent

de douleurs aux épaules, au cou et dans la région avant-bras-poignets-mains. Leur travail nécessite en outre une attention particulièrement soutenue et comporte une importante charge cognitive. Ces facteurs contribuent au stress psychologique, qui peut, lui aussi, accroître la sollicitation musculaire de la région du cou et des épaules. Il a d'ailleurs été démontré qu'environ la moitié des interprètes présentaient un niveau élevé de détresse psychologique; c'est beaucoup plus que dans la population adulte québécoise.

Le cégep du Vieux-Montréal, qui gère le Service d'interprétation en langage visuel pour le réseau collégial et universitaire de l'ouest du Québec, s'inquiétait donc de la problématique vécue par ses interprètes. L'IRSSST s'est graduellement engagé, à sa demande, pour en venir à définir un projet de recherche qui évaluerait l'effet réel d'interventions visant à prévenir les troubles musculo-squelettiques chez les interprètes.

### MODALITÉS D'INTERVENTION DISTINCTES

Selon Alain Delisle, de l'équipe Sécurité-ergonomie de l'IRSSST, « il était malheureusement impossible, à partir de la documentation existante, de faire un choix éclairé quant aux interventions à privilégier. Les chercheurs ont donc dû s'appuyer sur leur connaissance du milieu de travail des ILV, de leurs travaux antérieurs et de la documentation pour définir les interventions à mettre en place et à évaluer ». Ils ont ainsi ciblé deux sphères d'action différentes, la première visant la modification du style d'interprétation, la seconde portant sur la gestion du stress.

Ainsi, un expert en biomécanique et deux interprètes expérimentés ont animé des rencontres de groupe sur les notions de risque et sur les stratégies à adopter pour les réduire. Les interprètes ont également pu s'observer sur vidéo

Les trois quarts des professeurs interrogés ont affirmé que cette étude les avait sensibilisés aux problèmes des interprètes et 94 % d'entre eux se sont dits prêts à considérer d'autres façons de faire dans leurs cours pour aider l'interprète, certains ayant même modifié leur débit vocal.



### Point de départ

Une forte proportion d'interprètes en langage visuel souffrent de troubles musculo-squelettiques. Le cégep du Vieux-Montréal, qui gère le Service d'interprétation en langage visuel pour le réseau collégial et universitaire de l'ouest du Québec, s'en inquiétait.

### Responsables

Alain Delisle<sup>1</sup> et Christian Larivière<sup>2</sup>, de l'IRSSST, Marie-José Durand<sup>3</sup>, du Centre de recherche clinique en réadaptation au travail, et Daniel Imbeau, de l'École polytechnique de Montréal.



### Partenaires

Le Service d'aide à l'intégration des élèves (SAIDE), les interprètes en langage visuel, les élèves et les enseignants du cégep du Vieux-Montréal ainsi que la psychologue Marie-France Coutu, responsable de l'intervention en gestion du stress.

### Résultats

Deux modes d'intervention ont été évalués. Combinés, ils ont permis de réduire les douleurs de quatre des sept participants. Il appert toutefois que des interventions uniquement centrées sur l'individu ne suffisent pas et que des efforts sur le plan organisationnel doivent également être déployés.

### Utilisateurs potentiels

Les intervenants en santé et en sécurité du travail, les interprètes en langage visuel et les scientifiques intéressés à l'étude des troubles musculo-squelettiques.

# visuel à diminuer



Photos : Mario Béteille



d'intervention et d'en évaluer les effets avant de faire des études plus larges sur un programme particulier. Et puis, combiner la mesure instrumentée de l'exposition à la mesure des effets sur la santé n'avait presque jamais été fait ».

Les résultats de l'étude ne permettent pas d'établir si une intervention est plus efficace qu'une autre pour réduire les douleurs. Ils démontrent cependant que la combinaison des deux interventions conduit à des effets intéressants. Ces résultats cadrent d'ailleurs fort bien avec la conception qu'on a maintenant de la douleur, une donnée multifactorielle exigeant d'être étudiée selon plusieurs modalités. L'étude vient ainsi renforcer le constat de la recherche actuelle selon lequel les interventions multimodales semblent plus efficaces pour réduire les troubles musculo-squelettiques.

## CE QU'ILS EN DISENT

Mais qu'en pensent les principaux intéressés? Au dire des interprètes, les interventions ont induit chez eux des changements d'habitudes sur le plan des méthodes de travail, de la conscience qu'ils ont de leur implication professionnelle et de leur droit de faire des

erreurs. Ils ont intégré l'importance de tirer profit de micro pauses et sont plus au fait des conséquences de certains choix d'interprétation. Selon Brigitte Clermont, conseillère pédagogique auprès des interprètes : « Je pense que les interprètes sont très contents des résultats. Ils ont même mentionné que le climat de travail en avait été amélioré et ils trouvent que c'est quelque chose de très important. » D'un côté plus pragmatique, les chercheurs ont pu constater une réduction effective de la douleur, liée directement aux interventions, chez quatre des sept participants.

Devant le succès de l'entreprise, l'administration du cégep a donc décidé d'instituer un programme de prévention à l'intention de tous ses interprètes. « Le contenu est semblable, dit Brigitte Clermont, dans le sens où nous avons repris l'intervention sur la gestion du stress et celle qui porte sur les stratégies d'interprétation. Nous intégrons aussi d'autres outils élaborés aux États-Unis, mais qui convergent avec ce qu'on a fait. Nous voulons notamment introduire une préparation physique au travail de l'interprète, des exercices de réchauffement, par exemple. »

Bien que l'interprétation en langage visuel ne nécessite pas de déployer de la force sur des objets externes, l'amplitude des trapèzes des interprètes est similaire à ce qui est observé dans différentes situations de travail en milieu industriel étudiées pour leur lien connu avec les TMS dans la région cou-épaules. Cependant, le nombre de pauses musculaires et le temps de repos sont moindres dans le cas des interprètes.

Au Service d'aide à l'intégration des élèves (SAIDE), on avait de plus mis sur pied, à l'automne 2004, un comité paritaire sur l'organisation du travail dont l'une des préoccupations majeures est la planification des horaires des interprètes. Le côtoiement des scientifiques de l'Institut a confirmé les membres du comité dans le bien-fondé de cette préoccupation. De là, ils ont graduellement délaissé les démarches intuitives jusqu'alors utilisées, pour clarifier les principes devant guider l'établissement des horaires selon des objectifs de prévention des troubles musculo-squelettiques. Alain Delisle précise à cet effet qu'aux fins de l'étude exploratoire et pour des raisons pratiques, on avait choisi de centrer les interventions uniquement sur l'individu. Mais il est clair pour lui que des mesures prises sur le plan organisationnel peuvent s'avérer aussi très importantes. **PT**

LORAINÉ PICHETTE

## Pour en savoir plus



DELISLE, Alain, Marie-José DURAND, Daniel IMBEAU, Christian LARIVIÈRE. *Suivi de deux interventions visant la prévention des troubles musculo-squelettiques aux membres supérieurs*

en milieu de travail, **Rapport R-379**, 71 pages, 7,49\$.

Téléchargeable gratuitement à [www.irsst.qc.ca](http://www.irsst.qc.ca).