

LA SANTÉ MENTALE, ÇA COMPTE : ASSURER LA SÉCURITÉ ET LE BIEN-ÊTRE À LA FERME

L'agriculture est un métier exigeant, caractérisé par des niveaux élevés de stress et de travail physique. C'est aussi un travail difficile, tant sur le plan physique que mental. Ces facteurs contribuent de manière significative aux problèmes de santé mentale auxquels sont confrontés les agriculteurs, les travailleurs agricoles et les familles d'agriculteurs. Le lien étroit entre le travail agricole et le bien-être mental a des conséquences importantes, non seulement pour les individus, mais aussi pour la sécurité et l'efficacité des exploitations agricoles.



LA DÉSHYDRATATION ET SES EFFETS

La déshydratation est un problème courant chez les agriculteurs en raison des longues heures de travail physique, souvent dans des conditions météorologiques défavorables. La déshydratation a un impact négatif sur les performances physiques et mentales, augmentant les erreurs, ralentissant les temps de réponse et accentuant la fatigue et l'anxiété. Ces déficiences compromettent encore davantage la sécurité et la productivité des exploitations agricoles.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE?

- Assurer un accès facile à l'eau tout au long de la journée de travail et faire des pauses régulières pour s'hydrater.
- Sensibiliser les travailleurs aux signes de déshydratation et à l'importance de rester hydraté, en particulier par temps chaud.
- Utiliser des outils ou des applications de contrôle de l'hydratation pour suivre la consommation d'eau.

