

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.

RÉSULTATS EN MATIÈRE DE SANTÉ ET RISQUES LIÉS À L'AGRICULTURE

Les agriculteurs sont confrontés à de nombreux risques dans leur travail quotidien, qui peuvent entraîner des problèmes de santé à long terme tels que des maladies cardiaques, des problèmes respiratoires et des blessures musculaires et articulaires. Ces problèmes de santé sont souvent liés à des problèmes de santé mentale, tels que l'anxiété et la dépression. L'exposition constante à ces dangers et la nature exigeante du travail agricole peuvent créer un environnement stressant qui aggrave ces problèmes de santé mentale.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE?

- Passer régulièrement des examens médicaux afin de détecter et de gérer rapidement les problèmes de santé.
- Respecter les protocoles de sécurité et utiliser des équipements de protection pour réduire l'exposition aux risques.
- Demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale pour gérer le stress et les symptômes de détresse.

L'AGRICULTURE, LA VIE ET LE STRESS

La vie des agriculteurs est profondément liée à leur travail, ce qui laisse peu de place au temps personnel ou à la séparation entre le travail et la vie personnelle. Ce lien constant avec le travail augmente le stress, ce qui peut aggraver les symptômes d'anxiété et de dépression. Les longues heures de travail, en particulier pendant les saisons chargées, ajoutent encore à la pression, laissant peu de temps pour se reposer ou se détendre. Le fait de s'éloigner de la ferme, même pour de courtes périodes, peut aider à avoir une nouvelle perspective pour résoudre les problèmes et à retrouver le sens de la passion et de la raison d'être de la ferme. Une courte absence de la ferme permet également à une personne de se reposer du stress.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE?

- S'adonner à des activités ou à des passe-temps en dehors de l'agriculture afin de s'accorder une pause physique et mentale bien nécessaire et d'améliorer son bien-être général.
- Trouver un équilibre et accorder autant d'importance à son temps personnel ou familial qu'à son temps de travail.
- Prévoir des pauses régulières, même pendant les périodes de pointe, et des congés pour s'aider à gérer le stress.



CASA | ACSA

CANADIAN AGRICULTURAL SAFETY ASSOCIATION
ASSOCIATION CANADIENNE DE SÉCURITÉ AGRICOLE

COMPORTEMENTS DE SÉCURITÉ ET SANTÉ MENTALE

Les personnes qui se sentent déprimées ou accablées peuvent négliger des comportements essentiels en matière de sécurité, comme l'utilisation d'installations appropriées pour la manipulation du bétail, la lecture des manuels d'instructions et l'entretien des dispositifs de protection des équipements. L'anxiété nuit à la prise de décision et à la capacité de penser avec souplesse, ce qui entraîne des pratiques dangereuses et un risque accru d'accident.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE?

- Mettre en place des formations régulières à la sécurité et des cours de recyclage pour souligner l'importance de la sécurité.
- Encourager une communication ouverte afin de créer un environnement favorable pour aider les individus à poser des questions, à demander de l'aide et à suivre les protocoles de sécurité.

SOMMEIL ET ACUITÉ MENTALE

De longues heures de travail signifient souvent moins de sommeil et un sommeil de mauvaise qualité, ce qui aggrave le stress et nuit à la santé mentale. Le manque de sommeil affecte la capacité à effectuer plusieurs tâches à la fois, à être attentif, à prendre des décisions et à éviter les risques. La fatigue chronique et la diminution de la capacité de réflexion augmentent les risques d'accidents et de pratiques dangereuses à la ferme.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE?

- Donner la priorité au sommeil en établissant un horaire de sommeil cohérent et en créant un environnement propice au sommeil réparateur.
- Faire une sieste les jours où il n'est pas possible d'établir un horaire de sommeil cohérent, pendant les saisons de forte production.
- Éviter la caféine et les appareils électroniques avant l'heure du coucher.
- Pratiquer des techniques de relaxation comme la

méditation ou des exercices de respiration profonde pour améliorer la qualité du sommeil.

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.

La nature exigeante de l'agriculture, combinée à des problèmes de santé chroniques et à des défis en matière de santé mentale, crée un environnement à haut risque pour les agriculteurs. Il est essentiel de répondre aux besoins des agriculteurs en matière de santé mentale pour assurer leur bien-être et la sécurité de leur exploitation. Le soutien à la santé mentale, la promotion d'un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée, la prise en compte du lien entre santé mentale et sécurité et la garantie d'un repos et d'une hydratation adéquats peuvent améliorer de manière significative la santé mentale et physique dans le secteur agricole.

Avec un merci spécial à Cynthia Beck, M.Sc.

