

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.



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.