



## INSTRUCTIONS POUR L'ANIMATEUR DE LA CAUSERIE

Ici on présente UNIQUEMENT les renseignements de base. Assurez-vous de personnaliser votre causerie pour votre exploitation et votre établissement.

- ✓ Imprimez des copies de cette feuille pour vous et pour chaque participant.
- ✓ Menez une discussion avec vos travailleurs sur le matériel dans cette feuille à un lieu approprié au sujet. Assurez-vous de donner des exemples concrets dans la mesure du possible.
- ✓ Accueillez les questions.
- ✓ Terminez avec une révision courte des points principaux ou un résumé basé sur la discussion.
- ✓ Remplissez la feuille avec le nom de l'exploitation, le lieu et la date. Faites signer la feuille par chaque travailleur pour confirmer sa présence.
- ✓ Classez votre feuille dans vos dossiers de formation des travailleurs pour documenter l'événement de formation.

## ACTIVITÉ DE TRAVAIL

Notre travail implique souvent de longues heures, le travail physique et la concentration. Pendant les périodes chargées comme le vêlage, l'ensemencement et la récolte, un sommeil de bonne qualité peut devenir rare. Il est important dans cette ferme d'obtenir suffisamment de repos de bonne qualité pour exploiter la ferme de manière efficace et sécuritaire.

## CONTEXTE

Il y a des conséquences graves de la privation de sommeil. Elles comprennent : les collisions automobiles, les incidents au travail, une productivité réduite et des maladies physiques et mentales.

## Points clés

Notre ferme s'est consacrée à assurer que votre santé et sécurité sont notre priorité. N'hésitez pas à discuter avec un superviseur tout problème qui, à votre avis, affecte votre santé et sécurité.

## QU'EST-CE QUI CAUSE LA PRIVATION DE SOMMEIL ?

- ne pas permettant assez de temps pour le sommeil
- tout ce qui cause l'insomnie ou un sommeil de mauvaise qualité
- des troubles du sommeil
- des soucis excessifs, la dépression
- des réveils répétés en raison du bruit
- le travail de nuit
- des troubles médicaux qui entraînent une douleur, de la difficulté à respirer, etc.

## SUIVEZ UNE ROUTINE DE COUCHER RÉGULIÈRE

Couchez-vous et levez-vous tous les jours à peu près aux mêmes heures, quand cela est possible. Cela aide votre corps à s'accoutumer aux heures de sommeil et d'éveil.

## ORGANISEZ VOTRE CHAMBRE À COUCHER

Gardez votre chambre à coucher uniquement pour le sommeil et les activités intimes. Toutes les autres activités doivent se faire ailleurs. Gardez votre chambre à coucher à une température de 3 ou 4 degrés de moins que le reste de la maison. Obscurcissez votre chambre pour simuler la nuit. Gardez le cadran de l'horloge tourné à l'opposé de vous. Gardez la literie propre et changez les oreillers tous les six mois.

## OBTENEZ DE L'AIDE MÉDICALE POUR LES TROUBLES DU SOMMEIL

Les troubles du sommeil comme l'apnée du sommeil, l'insomnie et le syndrome des jambes sans repos peuvent gravement compromettre votre sommeil et votre santé générale. Si vous avez des problèmes dans ce domaine, rendez visite à votre médecin et parlez de ce qu'on peut faire pour vous aider à obtenir plus de sommeil et un meilleur sommeil.

## LE STRESS PEUT AFFECTER VOTRE SOMMEIL

Nous éprouvons tous le stress. Même le bon stress peut affecter votre sommeil, et donc, votre sécurité. Quelques idées pour

COMMANDITÉ PAR :



## ATTENTION

Ce ne sont que des conseils généraux et ils ne visent pas à remplacer les conseils de votre médecin ou d'un professionnel médical. Cherchez de l'aide si la privation de sommeil vous affecte.

## PROCÉDURES D'URGENCE / CONTACTS

Communiquez avec votre médecin de famille pour parler de tout trouble du sommeil, y compris le stress.

aider à alléger le stress afin d'obtenir un bon sommeil sont : pratiquer une activité physique suffisante, manger des repas nutritifs réguliers, parler de votre stress avec un ami ou membre de la famille et chercher de l'aide si vous êtes accablé(e) par des pensées stressantes.

Voici quelques choses que vous pouvez faire pour lutter contre la privation de sommeil :

1. Une routine de sommeil vous aidera à profiter le mieux du temps que vous avez pour dormir.
2. Accordez la priorité à vos pauses, même quand vous êtes au champ.
3. Assurez-vous de prendre le temps de manger des aliments nutritifs de façon régulière et de boire beaucoup d'eau.

Quelles autres choses pouvez-vous faire pour lutter contre la privation de sommeil?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## COMMENTAIRES / SUGGESTIONS

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nom de l'exploitation \_\_\_\_\_

Lieu \_\_\_\_\_

Animateur de la réunion \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

## PARTICIPANTS À LA CAUSERIE SÉCURITÉ

Nom en lettres moulées \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Nom en lettres moulées \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Nom en lettres moulées \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Nom en lettres moulées \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_



SécuriFerreCanada  
CanadaFarmSafe

Cet outil de producteur a été élaboré par l'Association canadienne de sécurité agricole (ACSA). L'animation de Causeries sécurité ou réunions de sécurité de façon régulière est un élément de l'établissement d'un plan exhaustif de sécurité agricole tel que décrit dans le Plan de SécuriFerre Canada, l'outil de gestion des risques opérationnels de l'ACSA pour la santé et sécurité à la ferme. Pour télécharger la version de base du Plan de SécuriFerre Canada, visitez [www.casa-acsa.ca/fr/PlanSecuriFerreCanada](http://www.casa-acsa.ca/fr/PlanSecuriFerreCanada), ou contactez le bureau de l'ACSA pour en savoir plus au 1-877-452-2272.

Cette Causerie sécurité a été financée par la société commanditaire exclusive Pioneer Hi-Bred Limited. L'ACSA est financée en partie par Cultivons l'avenir 2, une initiative fédérale, provinciale et territoriale, et reçoit un soutien supplémentaire des secteurs agricole et des entreprises.