

# Stress à la ferme

**SURCHARGE DE TRAVAIL** Le contrôle d'exploitation est imminent, un des enfants a des problèmes à l'école et depuis quelques jours, les vaches ont des mammites. A cela s'ajoute des conflits de voisinage et une météo capricieuse... Parfois, dans une exploitation agricole, il y a un peu tout qui ne va pas, ce qui met la famille sous stress.

Le coût du stress est estimé à 4.2 milliards pour notre société (seco 2000). La population agricole menant plusieurs activités de front en plus de l'agriculture (activité annexe, soins aux parents et à la parenté, travail domestique etc.), elle appartient au groupe à risques en ce qui concerne le stress. Une caractéristique spécifique à l'agriculture est également la séparation assez floue qui existe entre vie professionnelle et vie privée. Prendre du temps libre et ne pas s'en cacher est par ailleurs mal perçu dans le milieu agrico-

le et fait jaser au village. Pourtant le fait de devoir mener autant d'activités de front a indiscutablement des conséquences sur le plan physique et psychique et est une source d'insatisfaction. Les conséquences les plus fréquentes du stress sont le mal de dos, la nervosité, l'irritabilité et des tensions intérieures.

**Le stress est un facteur individuel** Le stress correspond à un état de tension permanent et désagréable.

Il survient lorsque l'on doit se consacrer à une tâche dont on ne sait pas si l'on viendra à bout. Ainsi un événement tel qu'une moissonneuse-batteuse qui casse peu avant le début de la saison peut stresser l'agriculteur qui ne sait alors pas s'il parviendra à la réparer à temps. Un autre agriculteur ne sera par contre absolument pas stressé si un tel événement devait survenir sur son exploitation dès lors que son fils est mécanicien sur machines agricoles et que la panne pourra dès lors être réparée rapidement. Le stress est donc perçu de manière différente.

Iris Pulfer



Les paysannes sont souvent le pivot et la clef de voûte sur une exploitation paysanne. Mais le soir venu, s'il faut encore s'attaquer à la comptabilité, cela peut commencer par faire trop.

# Energie solaire, snack hivernal et Brainfood

Chère lectrice,  
cher lecteur,

Le séchage est sans doute une des plus anciennes, des plus naturelles et des plus écologiques façons de stocker des denrées alimentaires. Déjà dans l'antiquité, on utilisait l'énergie solaire pour pouvoir conserver les fruits et constituer des réserves pour l'hiver. Ainsi les habitants du désert enterraient les figues dans le sable pour les protéger des ravageurs, des corbeilles et des récipients en argile servant ensuite au stockage. Même si de nombreuses méthodes de conservation ont été développées depuis lors, le séchage conserve encore toute son importance.

Grâce au processus de stockage, la concentration en sucre augmente. Pour cette raison, les fruits secs sont un pourvoyeur d'énergie important. Les fruits séchés naturels remplacent avantageu-

sement les produits à base de sucre raffiné car ils contiennent, en plus des sucres, de fortes proportions de sels minéraux très importants pour l'organisme. Cela en fait des produits très sains pour le cerveau (Brainfood). Ils sont également un snack hivernal de valeur pour les enseignants, les étudiants, les apprentis, les cadres et tous ceux qui doivent fournir des prestations importantes. Les mélanges de fruits séchés et de noix sont particulièrement conseillés, car ils fournissent de l'énergie rapidement disponible sous forme de sucre de fruit et de sucre de raisin à laquelle s'ajoute les minéraux et les huiles minérales insaturées de haute valeur fournies par les noix ainsi que des fibres importantes pour la digestion.

La plupart des fruits secs proposés chez nous proviennent de l'étranger, ce qui est logique pour les figues et les dattes. Les raisins proviennent souvent de Californie – ce qui est moins judicieux d'un point de

vue écologique. J'ai par contre du mal à comprendre pourquoi les rondelles de pommes doivent provenir d'Extrême-Orient au lieu d'être produites en Suisse. Comme souvent cela s'explique par le prix moins élevé des denrées importées. Pourtant ce sont bien les pommiers indigènes qui constituent un vrai régal pour les yeux au printemps et qui garantissent la survie de nombreuses familles paysannes en Suisse. Un élément qu'il faut sans cesse répéter au consommateur.



Erica Bänziger

Salutations  
cordiales

**Auteur** Erica Bänziger (42 ans) est conseillère en alimentation et santé. Elle a rédigé plusieurs livres de cuisine et vit à Verscio (TI) avec sa famille. [www.biogans.ch/erica](http://www.biogans.ch/erica)

[www.ufarevue.ch](http://www.ufarevue.ch)

**INFOBOX**

11 · 07

Suite de la page 73

Tableau: Causes de stress de situation et de stress social

	Cause de stress social	Causes de stress situationnel
	Tensions, qui ont directement à voir avec d'autres personnes.	Tensions qui n'ont pas directement quelque chose à voir avec d'autres personnes.
<b>Événements critiques</b> Tension importante qui dure sur le long terme.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Maladie au sein de la famille.</li> <li>– Séparation, crise dans le couple.</li> <li>– Décès d'un proche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Propre maladie, accident.</li> <li>– Problèmes financiers.</li> <li>– Surmenage professionnel.</li> <li>– Peurs existentielles.</li> </ul>
<b>Facteurs de stress quotidiens</b> Facteurs de stress momentanés et fréquents.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Problèmes quotidiens avec les enfants.</li> <li>– Mésentente avec les collègues de travail.</li> <li>– Dispute avec le/la partenaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nombreuses tâches à faire en peu de temps.</li> <li>– Travaux à effectuer selon un calendrier précis ou en fonction de la météo.</li> <li>– Environnement bruyant, frais/chaud.</li> <li>– Charges multiples (p.ex. activité principale et activité annexe).</li> </ul>

**Identifier les causes** Quels sont les facteurs de stress (tableau)? Le fait d'être soumis à une charge de travail trop importante? Ou de devoir subir le bruit, les intempéries ou une surcharge physique? L'augmentation du travail de bureau? Des problèmes relationnels avec des proches? Des soucis financiers? Ou tout simplement toutes ces choses qu'il faudrait faire en même temps?

**Stratégies** En ce qui concerne le stress de situation, la réorganisation du

travail apporte souvent une aide. Quels sont les travaux qui sont les plus gourmands en temps? Comment établir un ordre de priorité pour les effectuer? Quoi qu'il en soit, il vaut toujours la peine de prendre le temps de réfléchir et de planifier. Comment puis-je par exemple diminuer les côtés négatifs de mon travail comme le bruit par exemple? Que puis-je faire pour ne pas être sans cesse dérangé dans mon travail?

Pour éviter les facteurs de stress sociaux, une amélioration de la commu-

nication avec les personnes qui nous entourent aide souvent à améliorer la situation (Revue UFA 9/2007). Une activité permettant à l'agriculteur de se régénérer constitue également un facteur positif. Pour les uns il peut s'agir d'une promenade, pour d'autres de se retrouver entre collègues, d'effectuer une excursion voire d'utiliser des méthodes de relaxation pour trouver un équilibre au quotidien. La sieste permet également de «déconnecter». De même que différents facteurs peuvent être ressentis comme étant des sources de stress, les méthodes permettant de réduire le stress doivent être adaptées à la personnalité de chacun. ■

**Auteur** Iris Pulver à achevé ses études de psychologie à l'université de Zürich en 2005 et travaille depuis lors à la station de recherche Agroscope Reckenholz-Tänikon ART, 8356 Ettenhausen. E-mail: [iris.pulver@art.admin.ch](mailto:iris.pulver@art.admin.ch)

**INFOBOX**

[www.ufarevue.ch](http://www.ufarevue.ch)

11 · 07