

3 ans

C'est la durée de la première campagne de ce projet mené par la Chambre d'Agriculture de Saône-et-Loire avec l'observatoire Amarok et le Réseau Mentorat France (2017 à 2020).

410 questionnaires rendus par les agriculteurs de Saône-et-Loire.

35 % des agriculteurs en Saône-et-Loire guettés par un risque de burn-out.

Vous êtes agriculteur, chef d'entreprise dans le 71 et ce projet vous intéresse ? Contactez la Chambre d'Agriculture au 03 85 29 57 36 ou rlienhardt@sl.chambragri.fr



Le débat-théâtre

un format original pour parler de ses problèmes quotidiens

Ces spectacles interactifs traitent des questionnements de celles et ceux qui font l'agriculture, du sens qu'ils donnent à leur métier, source d'épanouissement ou au contraire de fragilité. Ces actions s'inscrivent dans la politique de prévention que mène la MSA sur les territoires dans le cadre de ses missions de Santé Sécurité au Travail et d'Action Sanitaire et Sociale, Mutualia Territoires Solidaires en est partenaire.



La crise agricole a touché la Saône-et-Loire en mai 2017, qui a vu neuf de ses éleveurs mettre fin à leurs jours. La Chambre d'Agriculture de Saône-et-Loire a décidé de comprendre pour mieux agir. **INTERVIEW CROISÉE AVEC DAVID BARTHE ET OLIVIER TORRES**

Quelles actions concrètes avez-vous mises en place depuis mai 2017 ?

DAVID BARTHE Nous avons mis en place un double dispositif : la création d'un observatoire de la santé du dirigeant agricole et le déploiement d'un dispositif de Mentorat. Notre objectif était de comprendre les raisons de ces actes terribles et d'objectiver les choses, d'où l'idée de travailler avec l'observatoire Amarok pour réaliser un travail basé sur une approche scientifique.

OLIVIER TORRES Le mal-être des chefs d'entreprises agricoles n'est pas différent de celui des autres dirigeants, mais il est plus intense : le risque d'épuisement professionnel atteint des taux que l'on n'a jamais observés dans d'autres secteurs : durée d'exposition au stress, incertitude du carnet de commandes, solitude et surcharge de travail.

Quels leviers avez-vous mis en place pour rompre cette solitude ?

DB Avec le Réseau Mentorat France (RMF), nous avons mis en place un processus de mentorat qui concerne 12 binômes volontaires constitués d'un agriculteur et d'un chef d'entreprise non issu du monde agricole. Ils se voient chaque mois. Le chef d'entreprise ne prend pas ses décisions à sa place, il partage avec lui son expérience et lui apporte un éclairage extérieur qui peut l'aider dans sa prise de décision.

OT L'agriculteur trouve une oreille attentive à ses problématiques et une main tendue. Lorsque l'agriculteur s'inscrit dans une logique entrepreneuriale, cela a des effets bénéfiques immédiats sur sa santé mentale et celui de son entourage. Cela lui permet de se projeter vers l'avenir. Entreprendre est bon pour la santé !

Quelle suite envisagez-vous à ce travail de mesure et d'accompagnement par le mentorat ?

DB Aboutir à la mise en place d'actions de formation et de sensibilisation concrètes et pragmatiques permettra d'améliorer la santé physique et mentale de nos agriculteurs.



DAVID BARTHE, directeur général de la Chambre d'agriculture de Saône-et-Loire



OLIVIER TORRES, professeur à l'Université de Montpellier et Montpellier Business School et fondateur de l'Observatoire Amarok, association qui s'intéresse à la santé physique et mentale des travailleurs non-salariés (TNS) : dirigeants de PME, commerçants indépendants, professions libérales, artisans...

OT L'agriculteur a tendance à ne jamais parler de ses souffrances. Or, être bien dans son métier, c'est avant tout être en bonne santé ! Cette dimension passe trop souvent après la recherche de la performance et de la productivité. Plus le problème est pris en charge tôt, mieux c'est pour la santé de nos dirigeants et l'économie de nos territoires !

LE GESTE VITAL DE L'ÉTÉ : S'HYDRATER !



Notre alimentation nous apporte une partie de nos besoins en eau, mais il est indispensable de compléter en buvant 1,5 l d'eau par jour. Contrairement aux idées reçues, lorsque la fonction rénale est en bon état, il n'y a pas de risque de rétention d'eau : le corps s'adapte. Si vous buvez beaucoup, vous éliminerez beaucoup.

La sensation de soif est un signal d'alarme du corps, qui indique qu'il est en déshydratation. Or, nos cellules ont besoin d'eau en permanence pour fonctionner. Il faut donc s'hydrater, même sans avoir soif, tout au long de la journée. Les enfants et les personnes âgées sont plus sensibles à la déshydratation. Si leurs besoins sont les mêmes que chez les adultes, voire un peu

moins pour l'enfant de moins de 3 ans, un déficit hydrique a des conséquences plus rapides et plus graves. Le corps du nourrisson est composé à 75 % d'eau et une déshydratation peut entraîner une défaillance vitale en quelques heures. Chez la personne âgée, elle peut causer une brutale chute de tension artérielle. Un tout-petit ne sera pas en mesure d'alerter sur sa soif, et les seniors la ressentent moins, l'alerte se déclenche donc plus tardivement. Pour les uns comme pour les autres, il faut donc les inciter à boire régulièrement, et encore plus par forte chaleur.

1,5 l

d'eau par jour, soit 6 à 9 grands verres



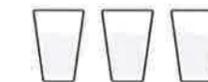
De l'eau !

Eau du robinet, café, thé ou tisane non sucrés, ajout d'une feuille de menthe ou d'une rondelle de citron : variez les plaisirs !

Jus de fruit et sodas à éviter

Préférez des eaux aromatisées aux fruits qui sont tout aussi goûteuses et sans sucre ajouté (idées de recettes page 20).

Et les eaux gazeuses ? Certaines sont déconseillées en cas de régime sans sel car elles contiennent du sodium (plus d'1g/l). À l'inverse, elles sont recommandées pour lutter contre l'acidité en cas de troubles digestifs ou de sport intensif.



À table Vous pouvez boire 2 ou 3 verres d'eau pendant le repas sans que cela gêne la digestion.

Attention Les boissons alcoolisées n'hydratent pas, au contraire !