



ÊTES-VOUS EN FORME ?

Le métier d'agriculteur a toujours été synonyme de santé et de bonne condition physique. Est-ce encore le cas ?

par PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

Paul n'a plus d'énergie. Il se réveille épuisé. Il est essoufflé au moindre effort. De plus, il a toujours mal au dos. Sur les conseils de sa femme, il consulte son médecin qui lui recommande de perdre au moins 20 kilos, de changer son alimentation, de faire de l'exercice. Paul est insulté et ridiculise ces avertissements. *« Depuis quand un agriculteur a-t-il besoin de faire de l'exercice ? Comme si on n'en faisait pas assez comme ça ! Ça paraît qu'il ne sait pas ce qu'est notre métier. »*

Dans la perception du public et des agriculteurs, le métier d'agriculteur a toujours été synonyme de santé et de bonne condition physique. Mais est-ce encore le cas ?

Les scientifiques de la santé physique affirment que, pour conserver ou améliorer sa condition, il faut en moyenne faire 30 à 60 minutes d'activités légères à modérées trois à cinq fois semaine, selon les objectifs visés. Est-ce que le travail normal sur la ferme permet d'atteindre cet objectif ? *« Pour plusieurs agriculteurs, ce n'est plus le cas, affirme le kinésologue M. Jimmy Lévesque, propriétaire du Centre de conditionnement physique de Coaticook. Au cours des deux dernières décennies, la modernisation des entreprises a entraîné une profonde transformation des tâches de l'agriculteur. »*

De plus, M. Lévesque explique que certains groupes de muscles peuvent être très sollicités au détriment d'autres groupes, dans les tâches agricoles quotidiennes. Ceci entraîne des maux de dos, ou le phénomène des courbatures et de déséquilibre musculaire. *« Vous n'avez qu'à penser à l'agriculteur qui va bûcher, les premières journées seront très pénibles »* dit-il.

En fait, Paul a fini par l'admettre : *« Quand je travaille 18 heures par jour aux semences, c'est la machinerie qui fait les efforts, pas mon corps, ni mon cœur. »* Donc, selon la production et les tâches effectuées de façon régulière, la forme physique des producteurs variera considérablement. Il ne faut pas confondre longues heures de travail et exercice physique. Qu'en est-il pour vous ?



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

Êtes-vous en forme ? (à titre indicatif seulement)

- ❖ Votre indice de masse corporelle, c'est-à-dire votre poids en kilos divisé par votre taille en mètre au carré (IMC = kg/m²), est supérieur à 28.
- ❖ Vous montez trois étages et vous êtes trop essoufflé pour parler.
- ❖ Vous avez de la difficulté à faire 10 redressements assis.
- ❖ Après un entraînement de 10-15 minutes à effort modéré (70 %), vous prenez plus de cinq minutes pour revenir à votre rythme cardiaque normal.
- ❖ Vous avez de la difficulté à toucher vos pieds avec vos mains quand vous êtes assis au sol avec les jambes en extension.

Plus vous avez de oui, plus vous devriez songer à une remise en forme, incluant bien entendu une saine alimentation. Que ce soit au gymnase, à l'extérieur, de façon individuelle ou en groupe, la remise en forme physique est une décision importante et exige de grands engagements ainsi qu'une grande discipline. Alors oui, il faut investir: temps, énergie et argent. Mais il semble que les retombées de cet investissement soient extrêmement rentables autant du point de vue de la santé physique, psychologique que financière. Toutefois, si vous n'investissez pas dans votre santé, un jour ou l'autre vous devrez investir... mais cette fois dans la maladie. Et ce ne sera plus votre choix.

Calcul de la FCMax (fréquence cardiaque maximum) d'après votre âge FCMax = 220 – âge

- ❖ Par exemple, la FCMax d'une personne de 35 ans sera de 220 – 35 = 185 bpm
- ❖ La zone d'intensité légère se situe entre 50 et 60 % de la FCMax. Elle est conseillée pour le bien-être et la réduction du stress.
- ❖ La zone d'intensité modérée se situe entre 60 et 70 % de la FCMax. Elle permet d'améliorer la santé et de perdre du poids.
- ❖ La zone d'intensité élevée se situe entre 70 et 85 % de la FCMax. Elle permet d'améliorer la performance du muscle cardiaque. Elle est réservée aux personnes qui s'entraînent régulièrement.
- ❖ Note: on recommande d'aller voir son médecin avant tout changement important de remise en forme.

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

Paru dans *Le Bulletin des agriculteurs* – Octobre 2008



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0