



Risque de noyade

Ce printemps, les écoulements abondants que l'on prévoit augmenteront le risque omniprésent que posent les masses d'eau se trouvant sur les exploitations agricoles de la Saskatchewan.

Les cas de noyade demeurent une réalité fréquente. De 1990 à 1999, quatorze personnes ont perdu la vie dans des mares-réservoirs, des bassins de stabilisation des eaux usées ou des réservoirs. Tous les groupes d'âge sont à risque. Parmi les quatorze victimes, on comptait quatre enfants de quatorze ans et moins, six personnes âgées entre quinze et cinquante-neuf ans et quatre personnes de plus de soixante ans. Les victimes étaient tous des hommes.

Pour la plupart, la superficie des masses d'eau se trouvant sur les terres agricoles est modeste. Pour cette raison et parce qu'elles font partie du quotidien, les masses d'eau semblent relativement inoffensives. La première étape est de reconnaître qu'elles posent un danger. Voici d'autres façons d'empêcher qu'une noyade ne survienne sur votre exploitation agricole :

- Clôturez les mares-réservoirs et les bassins de stabilisation des eaux usées.
- Faites preuve de prudence lorsque vous opérez un tracteur et d'autres équipements agricoles sur un terrain incliné, près des masses d'eau.
- Méfiez-vous des surfaces glacées instables. Les ventilateurs installés sur les mares-réservoir et les lagunes augmentent le risque.
- Supervisez les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire. Une aire de jeux extérieure clôturée peut libérer les parents occupés.
- Insistez sur le port d'un gilet de sauvetage pour l'usage récréatif des masses d'eau se trouvant sur l'exploitation agricole. Prêcher par l'exemple en portant un gilet de sauvetage.
- Encouragez tous les membres de la famille à connaître les règles de sécurité aquatique et à apprendre à nager. La Société canadienne de la Croix-Rouge offre des cours pour les tout-petits, les enfants d'âge préscolaire, les enfants, les jeunes et les adultes.

Vous avez déménagé ou pris votre retraite? Vous n'êtes plus agriculteur?

Si vous désirez que votre nom soit rayé de notre liste d'envoi, veuillez fournir les renseignements suivants et les faire parvenir au rédacteur en chef.

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ C.P. : _____

M. R. : _____ N° de la M. R. : _____

La vache « modèle de luxe »



Un agriculteur s'est fait passer un sapin à plusieurs reprises par le concessionnaire automobile de son village. Un jour, le concessionnaire informe l'agriculteur qu'il viendra le voir pour acheter une vache. Voici la façon dont l'agriculteur a évalué la valeur monétaire de sa vache :

Vache de base	499,95 \$
Transport et manutention	35,75 \$
Estomac supplémentaire	79,25 \$
Extérieur bicolore	142,10 \$
Compartiment pour entreposage des produits	126,50 \$
Broyeur de paille à haut rendement	189,60 \$
Dispositif de liquide à haut rendement, à 4 robinets	149,25 \$
Tue-mouches automatique	88,50 \$
Revêtement en cuir de vache authentique	179,85 \$
Deux cornes de luxe	59,25 \$
Épandeur d'engrais automatique	339,35 \$
Système de traction 4x4	884,16 \$
Nettoyage et brossage avant livraison	69,85 \$
PRIX DE VENTE PROPOSÉ PAR L'AGRICULTEUR	2 843,36 \$
Ajustements supplémentaires	300,00 \$
PRIX COURANT (avec options)	3 143,36 \$

Message du rédacteur en chef

Nous vous invitons à nous transmettre vos commentaires et soumissions.

Pour obtenir une version anglaise de ce bulletin, veuillez vous adresser au :

Rédacteur en chef, Nouvelles du réseau
Ag Health and Safety Network, I.ARE.H
C.P. 120 RUH, 103, Hospital Drive
Saskatoon, (Saskatchewan) S7N 0W8
Téléphone : (306) 966-6647
Courriel : julie.bidwell@usask.ca

Médicaments d'ordonnance et risque accru de blessures

Bon nombre de producteurs prennent des médicaments d'ordonnance pour les soulager de divers maux. Certains de ces médicaments sont susceptibles d'affecter la capacité des agriculteurs d'accomplir leur travail de façon sécuritaire. Lorsqu'une personne vieillit, certaines capacités physiques et mentales diminuent. Ces changements, combinés à l'usage de médicaments pour traiter un problème médical, exposent les producteurs âgés à de plus grands risques de blessures. Il est important d'être au courant de ces facteurs pour réduire les risques.

Les agriculteurs âgés qui sont à risque

Le Programme canadien de surveillance des blessures associées aux activités agricoles indique que plus du tiers des décès en milieu agricole et plus du quart des blessures subies en milieu agricole nécessitant l'hospitalisation touchent les producteurs âgés de 60 ans et plus. Le taux de blessures ou de décès en milieu de travail associé à ce groupe d'âge est jusqu'à six fois plus élevé que le taux associé aux personnes âgées entre 50 à 59 ans.

Causes des blessures survenues en milieu agricole – groupe d'âge 60+



Graphique 1 (Source : Programme canadien de surveillance des blessures associées aux activités agricoles, de 1990 à 2000)

Le graphique 1 illustre les causes les plus courantes de blessures. Dans le groupe d'âge des 60 ans et plus, les blessures surviennent principalement lorsqu'ils travaillent avec de l'équipement agricole. Les chutes se classent au deuxième rang des causes de blessures chez les agriculteurs âgés. Même si les agriculteurs âgés de 60 ans et plus ne représentaient que 13 % de la population agricole totale en 1996, ils ont subi 29 % de toutes les blessures causées par des chutes. Selon le Recensement de l'agriculture de 2001, la proportion des agriculteurs âgés de 55 ans et plus avait augmenté depuis 1996 et cette tendance se maintient probablement.

Les chutes sont rarement mortelles, elles causent généralement des blessures. Le graphique 2 illustre où et comment les agriculteurs subissent des chutes. Contrairement aux enfants et aux jeunes adultes, les chutes causées par un dérapage, un trébuchement, ou un faux pas sont l'une des principales causes de blessures nécessitant une hospitalisation.

Médicaments liés aux risques de blessures

Selon des études, bon nombre des médicaments prescrits pour traiter des maladies chroniques ou des infections exposent ceux qui en prennent à des risques de blessures. Les effets secondaires des médicaments produisent des réactions variant d'une personne à l'autre. La sédation ou la somnolence et l'hypotension artérielle sont

Types de chutes subies par les agriculteurs âgés de 60 ans et plus



Graphique 2 (Source : Programme canadien de surveillance des blessures associées aux activités agricoles, de 1990 à 2000)

des effets secondaires courants qui peuvent causer un affaiblissement des capacités, et augmenter les risques de blessures liées au travail agricole ou à l'opération de machinerie, ainsi que les risques de blessures causées par une chute ou une collision automobile.

Les catégories suivantes de médicaments et les médicaments particuliers ont été liés à une augmentation des risques de blessures parmi les personnes âgées. Voir le tableau 1 pour en apprendre davantage sur les effets indésirables liés à chaque médicament. Soyez conscient que les effets secondaires indésirables d'un médicament peuvent être causés par une plus grande sensibilité à ce médicament ou par une interaction avec un autre médicament. Les appellations commerciales suivantes sont énumérées à titre d'exemple seulement.

- Les médicaments pour le cœur et la haute pression artérielle notamment les comprimés, timbres ou vaporisateurs de nitroglycérine, le captopril (Capoten^{MC}), l'énalapril (Vasotec^{MC}), la digoxine (Lanoxin^{MC}), le propranolol (Inderal^{MC}), le métoprolol (Lopressor^{MC}), l'amiodarone (Cordarone^{MC}), la nifédipine (Adalat^{MC}) et le vérapamil (Isoptin^{MC}).
- Les calmants (pour traiter l'insomnie et l'anxiété) notamment le lorazépam (Ativan^{MC}), le diazépam (Valium^{MC}), le flurazépam (Dalmane^{MC}) et le triazolam (Halcion^{MC}).
- Les antidépresseurs (pour traiter la dépression) notamment l'amitriptyline (Elavil^{MC}), la doxépine (Adapin^{MC}) et le chlorhydrate de paroxétine (Paxil^{MC}).
- Les remèdes contre les maux d'estomac (pour traiter les brûlures d'estomac et les ulcères) notamment la cimétidine (Tagamet^{MC}), la famotidine (Pepcid^{MC}), le misoprostol (Cytotec^{MC}) et le sucralfate (Sulcrate^{MC}).
- Les analgésiques (pour atténuer une douleur modérée ou sévère) notamment l'ibuprofène (Advil^{MC}), le diclofénac (Voltaren^{MC}) et Tylenol no 3^{MC}.
- Les tranquillisants (pour prévenir ou traiter la déficience intellectuelle ou de la perception) notamment la thioridazine (Mellaril^{MC}) et la rispéridone (Risperdal^{MC}).
- Les anticonvulsivants (pour prévenir les crises épileptiques) notamment la clonazépam (Rivotril^{MC}) et la carbamazépine (Tegretol^{MC}).

Changements physiques liés à l'âge

Bon nombre des blessures occasionnées par de la machinerie agricole ou dues aux chutes peuvent être causées en partie par des changements physiques liés à l'âge, notamment par :

- une diminution de la force et de la flexibilité qui sont requises pour soulever et transporter des objets en toute sécurité, soigner le bétail, monter et démonter de la machinerie et grimper des échelles et des escaliers
- affaiblissement de la vue, qui signifie que les objets doivent être plus près et qu'une forte luminosité est requise afin de pouvoir distinguer les détails. Les agriculteurs travaillent souvent au crépuscule ou durant la nuit, dans des hangars agricoles ou des granges qui ne sont pas dotés d'un éclairage adéquat
- des troubles auditifs liés à l'âge ainsi que des pertes auditives évitables causées par le bruit de la machinerie agricole, des outils et des animaux. En raison de pertes auditives, il est difficile d'entendre le danger imminent et de communiquer avec des collègues
- des maladies chroniques telles que les maux de dos, l'arthrite, les maladies cardiovasculaires, le cancer et l'obésité peuvent exposer les agriculteurs à des risques lorsqu'ils entreprennent des tâches exigeantes sur le plan physique qu'ils étaient capables d'exécuter sans danger par le passé. La dépression peut distraire l'agriculteur de la tâche qu'il a à accomplir et augmenter les risques.

Stratégies pour réduire le risque de blessures

Il a été démontré que les agriculteurs âgés sont exposés à de plus grands risques de blessures que les jeunes agriculteurs. Toutefois, les agriculteurs plus âgés peuvent demeurer à l'abri du danger et demeurer des membres productifs des exploitations agricoles.

- Que peut-on faire pour prévenir les blessures et les décès?
- Lorsque vous commencez la prise de nouveaux médicaments pouvant causer des étourdissements ou la somnolence, prenez la première dose dans des circonstances sécuritaires afin d'observer les effets qu'a le médicament sur vous avant de conduire ou d'opérer de la machinerie agricole.
- N'interrompez pas la prise d'un médicament s'il vous cause des effets secondaires désagréables, ces derniers peuvent être temporaires. Si ces effets secondaires vous inquiètent, consultez un médecin. Généralement, il peut vous offrir une solution de rechange.
- Prenez vos médicaments selon la posologie prescrite ou recommandée.
- Soyez conscient que bon nombre des médicaments en vente libre et de remèdes à base de plantes médicinales peuvent également augmenter vos risques de blessures. Par exemple, la prise d'un médicament pour vous soulager de maux de tête et de la congestion nasale (Chlor-Tripolon^{MC} ou Sudafed^{MC}) ou pour soulager la douleur (Robaxacet^{MC} Tylenol with codeine^{MC}) peut vous affaiblir, vous étourdir ou vous rendre léthargique.
- Consultez votre médecin si vous éprouvez certains des effets secondaires indésirables énumérés dans le tableau 1 ou si vous

Tableau 1: Effets secondaires des médicaments qui prédisposent aux blessures

	Hypotension artérielle	Somnolence	Étourdissement	Fatigue	Ralentissement du temps de réaction	Maus de tête	Faiblesse	Confusion
Ativan ^{MC} , Valium ^{MC} , Dalmane ^{MC} , Rivotril ^{MC} , Halcion ^{MC}		X	X	X	X	X		X
Tegretol ^{MC}		X	X					
Elavil ^{MC}								
Adapin ^{MC}	X	X	X					X
Paxil ^{MC}	X	X	X				X	X
Tagamet ^{MC}			X					
Pepcid ^{MC}			Léger			Léger		
Cytotec ^{MC}			X			X		
Sulcrate ^{MC}		X	X					
Nitrogly-cérin	X		X			X	X	
Capoten ^{MC}	Rare-après la première dose							
Vasotec ^{MC}								
Lanoxin ^{MC}			X	X		X	X	
Inderal ^{MC}	X	Causée par le ralentissement du pouls	Causé par le ralentissement du pouls	X				
Lopressor ^{MC}		X		X			X	
Isoprin ^{MC}	X		X	X		X		
Adalat ^{MC}								
Mellari ^{MC}	X	X	X		Ralentissement des mouvements volontaires, tremblements		X	
Risperdal ^{MC}								
Advil ^{MC}			X			X		
Voltaren ^{MC}		X	X					
Tylenol #3 ^{MC}		X	X					

doutez des bienfaits des médicaments en vente libre ou des remèdes à base de plantes médicinales.

- Soyez conscient des changements liés à l'âge et soyez prêt à modifier vos attentes et vos tâches en conséquence.
- Prenez des pauses de façon régulière, arrêtez lorsque vous êtes fatigué, buvez de l'eau et n'oubliez pas de manger. Votre santé est très importante.
- Prévenez les chutes en assurant un éclairage adéquat dans les lieux où vous travaillez et où vous vous déplacez, en réparant les marches et les rampes brisées de vos échelles et escaliers, en veillant à ce que vos planchers demeurent secs, en ramassant ce qui traîne dans vos lieux de travail, en installant un revêtement antidérapant sur les barreaux d'échelle, les marches ou le sol, en recouvrant les câbles qui se trouvent sur votre passage, en attendant de ne plus être étourdi avant de vous lever.
- Vérifiez votre acuité auditive et porter votre (vos) prothèse(s) auditive(s). Prenez l'habitude de porter des bouche-oreilles et un casque antibruit pour protéger vos oreilles durant des tâches bruyantes, même pour une courte période.

Renseignements supplémentaires

Vous pouvez obtenir des renseignements supplémentaires auprès de votre médecin, de votre pharmacien ou du Saskatchewan Drug Information Service (SDIS). Il ne s'agit pas d'un service d'urgence mais :

- il fournit des renseignements objectifs et impartiaux sur les problèmes de pharmacothérapie;
- il fournit des renseignements sur les médicaments d'ordonnance, les médicaments sans ordonnance et les remèdes à base de plantes médicinales;
- il mène des recherches sur les effets secondaires, l'interaction des médicaments, la disponibilité de nouveaux produits, l'innocuité de la prise de médicaments durant la grossesse et l'allaitement, et sur l'administration et l'entreposage des médicaments.

Vous pouvez téléphoner sans frais au SDIS, du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h, en composant le 1 800 665-3784.

Faites le pas vers la sécurité

Quelle idée intéressante! Un gadget coûtant moins de trente dollars qui peut vous inciter à faire de l'exercice, réduire vos risques de blessures et de maladies et vous aider à perdre du poids.

Trop beau pour être vrai? Peut-être pas. Il s'agit d'un podomètre, soit un petit appareil alimenté par piles qui se fixe à la ceinture et enregistre le nombre de pas que vous avez pris durant la journée – en marchant, en courant, ou en faisant du jogging.

Quel est le niveau d'activité physique nécessaire pour réduire les risques de blessures et de maladies? Les études révèlent qu'un total de 10 000 pas par jour représentent un objectif sain pour la plupart des gens. Dans le cadre de leurs activités quotidiennes, la plupart des gens accumulent entre 900 et 3 000 pas par jour, pas beaucoup plus.

Sharon Clark, conseillère en matière de santé et de sécurité en milieu de travail à la Saskatchewan Association of Health Organizations, indique que le podomètre est l'un des facteurs de motivation les plus forts qu'elle connaisse. « Un programme de marche visant à accumuler 10 000 pas intègre vos activités de la vie quotidienne à votre programme d'exercice. Vous n'avez pas à consacrer beaucoup de temps ou de dépenser beaucoup d'argent pour être en forme. »

« Nous avons tenu le même discours pendant plusieurs années » dit-elle. Stationnez votre voiture plus loin. Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, mais il n'y avait aucune récompense immédiate. Vous pouvez maintenant consulter votre podomètre et vous rendre compte que les petits efforts font vraiment une différence. C'est comme une petite tape dans le dos. »

Les personnes âgées pourraient retirer les bienfaits les plus appréciables d'un programme de marche. Puisque la marche contribue à améliorer la force et l'équilibre, elle peut réduire de façon notable les risques de chutes. En milieu agricole, les chutes d'un équipement agricole ou les chutes d'une hauteur quelconque représentent deux des cinq principales causes d'hospitalisation chez les agriculteurs âgés

de 60 ans et plus.

Si vous avez l'intention de débiter un programme de marche, lisez les conseils suivants pour vous aider à prévenir les blessures et à rester motivé :

- Discutez de votre projet d'entraînement avec votre médecin si vous avez été particulièrement inactif ou si vous avez été traité pour un problème de santé que vous pourriez aggraver.
- Procurez-vous une bonne paire d'espadrilles à coussin amortisseur.
- Commencez votre programme en portant votre podomètre chaque jour, sans changer votre routine. À la fin de chaque journée, notez le nombre de pas que vous avez faits.
- Fixez-vous un objectif quotidien pour les deux prochaines semaines, soit le nombre le plus élevé de pas que vous avez faits en une journée.
- Lorsque vous serez habitué, augmentez votre objectif de 500 pas et maintenez-le pendant deux semaines ou jusqu'à ce que vous ayez atteint un niveau de confort.
- Continuez jusqu'à ce que vous ayez atteint un objectif de 10 000 pas par jour. Prenez votre temps et consultez votre médecin si vous ressentez des douleurs. Vous ne voulez pas qu'une elongation musculaire mette un terme à votre projet d'entraînement.
- Il faut environ six mois avant d'être confortable avec tout nouveau régime. Soyez prêt à poursuivre votre plan pendant un minimum de six mois avant d'être à l'aise avec votre nouvelle routine.

Les podomètres sont largement accessibles auprès des boutiques de conditionnement physique, des détaillants d'articles de sport et des magasins *Canadian Tire*. Le fournisseur en ligne, www.factorydirectsales.ca, vend des podomètres pour aussi peu que 9,95 \$ chacun.

Alors, fixez un podomètre à votre ceinture, il vous rappellera qu'il est temps de bouger!



Gardez-vous la FORME?



Actuellement, selon les lignes directrices nationales en matière de santé, plus de la moitié des adultes de la Saskatchewan (52 %) et plus des deux tiers des jeunes saskatchewanais âgés entre 13 et 19 ans (68 %) ne font pas assez d'activité physique pour en tirer des bienfaits optimaux sur leur santé.

En 2003, le programme provincial *In Motion* a interrogé 3 500 résidents de la Saskatchewan sur les activités qu'ils avaient pratiquées durant la semaine précédant le sondage afin d'établir ces statistiques (voir tableau 1). Le sondage a également permis de préciser que :

- les trois principales activités physiques pratiquées par des adultes sont la marche (42 %), la course (15 %) et le pelletage de la neige (13 %);
- les trois principales activités physiques pratiquées par des jeunes âgés entre 13 et 19 ans sont la marche (25 %), le hockey sur glace et le patin (17 %) et la course (16 %);
- les femmes sont susceptibles d'être moins actives physiquement (59 %) que les hommes (44 %). C'est la même chose chez les jeunes: il y a davantage de filles inactives âgées entre 13 et 19 ans (83 %) que de garçons inactifs dans le même groupe d'âge (57 %);
- l'inactivité physique croît avec l'âge. Les adultes âgés de plus de 65 ans sont les moins actifs, alors que plus des deux tiers ne retirent aucun bienfait lié à leur niveau d'activité physique.

Sondage In Motion 2003

Zone en Saskatchewan	Adultes inactifs	Jeunes inactifs
Sud-est	49%	81%
Ville de Regina	53%	71%
Sud-ouest	55%	53%
Centre-est	53%	65%
Centre	50%	64%
Ville de Saskatoon	45%	72%
Nord-ouest	56%	61%
Nord-est	49%	68%
Nord de la Saskatchewan	65%	56%

Tableau 1 : Remarque : Les résultats du sondage In Motion ont une marge d'erreur de plus ou moins 3, 7 points pour les villes et de plus ou moins 8 points de pourcentage pour les autres zones.

Merci!

Pour l'appui qu'ils ont offert dans le cadre de la publication des Nouvelles du réseau, le *Agricultural Health and Safety Network* remercie:



Ministère de l'Agriculture et d'Agroalimentaire de la Saskatchewan et Ministère du Développement rural



Agriculture and Agri-Food Canada

Agriculture et Agroalimentaire Canada