

- 2 Impressum
- 4 Brèves

Santé

- 6 Chercher de l'aide au lieu de s'isoler
- 9 «Personnes en détresse» – Interview avec l'aumônier agricole Samuel Wahli
- 10 Le regard sur soi-même
- 13 Travailler sans douleurs

Agriculture

- 14 Sécheresse Et après la sécheresse?
- 16 Céréaliculture Remultiplication: risque de carie
- 17 Vulgarisation du FiBL
- 19 Bio Genève «À Genève, le bio tient bon malgré les turbulences»

Transformation et commerce

- 20 Consommation bio Responsabilité partagée
- 22 Le marché du fromage Un business mi-dur
- 24 Restauration Du bio aussi au bistrot
- 27 Marchés et prix

Bio Suisse et FiBL

- 28 Bio Suisse Nouvelles
- 29 FiBL Nouvelles
- 30 Agenda / Petites annonces

Prendre le temps de décompresser

Quand avez-vous été pour la dernière fois en vacances? Et avez-vous alors vraiment pu vous reposer? En agriculture, décompresser est plus vite dit que fait. Les périodes difficiles, comme maintenant avec des météo extrêmes et des problèmes dans les pâturages et les champs, sont sources de stress. Il faut nourrir les bêtes, effectuer les travaux et prendre des décisions. Même si on quitte la ferme pendant quelques jours, la responsabilité continue souvent de nous écraser. Le stress fait pour beaucoup, partie du quotidien. Cela devient problématique quand l'épuisement, les douleurs ou le manque de repos deviennent l'état normal et que les signaux d'alarme ne sont plus perçus comme tels.

À partir de la page 6 nous regardons de plus près: Quelle est la fréquence des stress psychiques dans l'agriculture, et pourquoi est-il si difficile dans cette profession de percevoir ses limites? Un aumônier agricole vaudois explique pourquoi les gens surchargés se replient souvent sur eux-mêmes et comment il les accompagne. Nous montrons en outre comment le stress, le burnout et la dépression se différencient, quels signaux d'alarme devraient être pris au sérieux et ce qui peut soulager au quotidien. La page 13 traite de la santé physique: Des adaptations simple et les bonnes techniques permettent d'éviter beaucoup de souffrances.

Parfois la prévention santé commence déjà par percevoir ses propres limites, prendre consciemment du temps pour se remettre ou accepter de l'aide. Car prendre soin d'une ferme signifie aussi veiller sur sa propre santé.



Katrin Erfurt
Rédactrice en chef co-adjointe

Photo de couverture: Entre travail et responsabilité, il faut aussi du temps pour décompresser. Photo: Christian Pfister, FiBL