



L'ÉCHO SYNDICAL

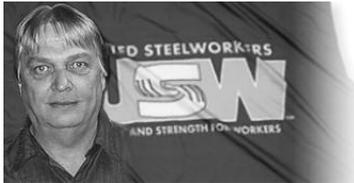
**Au service des travailleurs du
Nord et Nord-ouest Ontario**



Volume 16 Édition 2

Unité et force pour les travailleurs

Hiver 2014



DE NOUVELLES UNITÉS SE JOIGNENT À NOTRE LOCAL: BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES!

Salutations du bureau de Thunder Bay. Ce fut une année occupée à ce jour; les choses changent et pas seulement négativement. Nous faisons certainement face à des défis, mais il y a des signes de renouveau et de croissance. La membricité augmente et toutes nos opérations opèrent présentement à des niveaux normaux ou plus qu'à la normale.

Produits Forestiers Résolus Opérations Forestières

L'arbitration qui impliquait le congédiement d'un chauffeur de camion en janvier dernier, un employé de plus de 30 ans, s'est terminé le 19 août. L'arbitre a substitué une suspension de deux mois au lieu du congédiement lorsqu'il a donné sa décision le 10 septembre 2014. Le plaignant a été payé la différence des salaires perdus et ce qu'il avait gagné avec un autre employeur durant la période débutant deux mois après l'incident. Il est de retour au travail. Une autre arbitration avec un autre contracteur/employeur a été réglée sans passer en cours en se basant sur la décision ci-haut. Un troisième grief avec cet employeur a été réglé au Stage 4, encore une fois en se basant grandement sur la décision décrit ci-haut.

L'Entente Collective avec Produits Forest Résolus Opérations Forestières de Thunder Bay s'est terminée le 31 octobre dernier. Le 20 octobre nous avons débuté les négociations pour le renouvellement de cette Entente qui couvre environ 400 membres embauchés par la Compagnie et ses contracteurs.

Comme à l'habitude, nous faisons face à plusieurs demandes de cet employeur. Nous avons aussi une longue liste de demandes; c'est notre liste que nous retrouverons dans la nouvelle Entente, pas la leur. Dans la dernière Entente nous n'avons pas eu de gains; nous avons fait des concessions parce que l'industrie se trouvait dans des temps difficiles. Nous avons fait ce que nous avons à faire pour se maintenir en opérations. C'est maintenant le temps de se reprendre.

OLG Casino Thunder Bay - Opérations de Jeu

Ce fut une première Entente Collective pour cette unité et nous étions en négociations avec un employeur qui avait un mandat du gouvernement provincial d'aucune augmentation salariale, et une équipe de gérance qui suit leur mandat à la lettre. Ce n'était pas les meilleures conditions

pour négocier. Nous avons persévéré et suite à une menace d'un lock-out par l'employeur et un mandat de grève de la part des membres, nous avons atteint une offre qui a été ratifié le 10 juillet dernier, une journée avant le lock-out planifié.

L'Entente maintient ce que les employés avaient et contient un boni de signature de 800.00\$, une augmentation salariale de 1.75% dans la deuxième année, une sécurité d'emploi dans le cas où la privatisation est rehaussée, l'ancienneté et des procédures d'affichage de postes. Ils peuvent maintenant participer lorsque la gérance prend des décisions qui affectent leur travail et leur temps en famille. Nous avons une plate-forme sur laquelle nous pouvons bâtir dans le futur. Cette opportunité de bâtir arrivera lorsque l'Entente expirera, le 31 octobre 2016. Nous avons formé le premier groupe de stewards et nous établissons une relation de travail avec cet employeur. Parmi les efforts se trouvent les premiers pas vers un meilleur milieu de travail plus équitable qui embauche de fiers Métallos.

Les employés de bureau du OLG Casino de Thunder Bay ont ratifié leur première Entente le 29 octobre dernier

après que des pourparlers en médiation ont apporté une offre légèrement améliorée qui a évité une grève qui aurait pu débuter le 30 octobre. L'Entente est similaire à celle négociée avec les opérations de jeu. Elle expire aussi le 31 octobre 2016. Nous avons élu un steward, un remplaçant et un membre de comité de Santé et Sécurité pour représenter ces 7 consœurs et confrères. Nous planifions bâtir sur ce que nous avons commencé.

Cours à bois

Nous avons renouvelé des Ententes chez Wanson Lumber et North American Lumber en juillet dernier. Ces ententes de 3 ans contiennent une augmentation de 1.5% dans la première année, 1.5% dans la deuxième année et 1.75% dans la troisième année. Une allocation de bottes et les soins de la vue améliorés étaient aussi inclus. Dans la région de Thunder Bay, achetez vos produits de construction chez ces entreprises et ils vous seront livrés professionnellement par des confrères Métallos.

KZEDC

Ces membres ont eux aussi ratifié leur première entente en juillet dernier. Cette opération est une entité de Gull Bay First Nations qui travaille

Bruce Frost... suite de la page 1

principalement de Gull Bay, récoltant et livrant des fibres de bois à Produits Forestiers Résolus à Thunder Bay et qui opère sous une entente de tierce parti sur la Black Spruce Forest. L'Entente permet l'utilisation d'un contracteur, dans ce cas Madgada Inc, qui

est aussi basé à Gull Bay. Si tout va tel que planifié, ce sera une opération à long terme, bénéficiant les employés/membres et la communauté avec des opportunités économiques stables.

Scierie Resolute Ignace
Les opérations devraient recommencer le 1er décembre à cette scierie revitalisée. Nous avons négocié des termes d'ententes et nous ratifierons la nouvelle Entente lorsque les employés seront embauchés.

Je profite de ce moment pour souhaiter à tous de Joyeuses Fêtes. Joyeux Noël et meilleurs vœux pour une nouvelle année prospère et en santé!



Fraternellement,
Bruce Frost



BONNES NOUVELLES POUR L'USINE TRUE NORTH HARDWOOD PLYWOOD

Finalement de bonnes nouvelles pour nos membres à l'usine de True North Hardwood Plywood à Cochrane après la fermeture de l'usine en décembre 2012 suite à la banqueroute de la Compagnie. Nous sommes maintenant en novembre 2014, avec un groupe d'investisseurs qui planifient redémarrer l'usine sur une opération à deux quarts aussi vite qu'en début 2015. Bonnes Nouvelles!! Pour plusieurs mois maintenant le steward de cette unité, M. Girard Lamothe, a travaillé fort avec M. Stephen Depow, le gérant de l'usine, afin de trouver des

investisseurs qui croiraient dans le succès de l'usine et pourraient la redémarrer. Après avoir parlé sans succès à plusieurs représentants du gouvernement et investisseurs, nous avons cru que le futur de l'usine était fini. Mais à la dernière minute un groupe d'investisseurs se sont manifestés et ont acheté l'équipement et la bâtisse. Au moment de ce rapport, on nous dit que lors du redémarrage de l'usine il y aura approximativement 80 personnes d'embauchées. Ce sont de bonnes nouvelles pour les membres qui travaillaient là, le Local et la communauté

de Cochrane. Nous avons hâte de travailler avec ces nouveaux investisseurs.

Nos membres au Centre de Santé du Grand Sudbury se préparent pour les négociations prochaines. Leur Entente Collective se termine le 21 mars 2015 et nous aurons des réunions avec les membres dans la Nouvelle Année afin d'élire un comité de négociation et prendre leurs demandes.

Iroquois Falls, leur Entente Collective se termine bientôt. Nous avons rencontré les membres pour prendre leurs demandes en septembre dernier et nous devrions débiter les négociations avec la Compagnie dans le futur proche.

En ce moment, j'aimerais souhaiter à tout le monde un bel hiver, Joyeux Noël et Bonne Année.



Fraternellement,
Eric Carroll

Pour ce qui est des membres qui travaillent pour les opérations forestières de Produits Forestiers Résolus à



LE COIN DU PRÉSIDENT ENTENTES AVEC OLG THUNDER BAY RATIFIÉES; CONGRÈS TRIENNAL APPROCHE

Tel que mentionné dans le bulletin précédent, OLG Casino de Thunder Bay et OLG Employés de Bureau étaient dans le processus de négociations avec notre Local. Les deux ont maintenant ratifié leur première Convention Collective. Les membres négociaient contre un employeur difficile qui ne voulait pas dévier de son mandat gouvernemental qui n'incluait aucune hausse salariale pour les prochaines

deux années. Ceci laissa ces membres, qui n'ont pas reçu de hausse salariale en 7 ans, plein d'amertume envers leur employeur. Malgré les défis du côté des salaires, les comités ont négociés du bon langage et bénéfiques sur lesquels on peut bâtir dans le futur et qui sont comparable à d'autres Casinos qui sont syndiqués depuis plus longtemps. On doit se rappeler que les travailleurs du Casino se sont tournés vers nous pour se syndiquer

puisque leur employeur, OLG, voulait prendre un pourvoyeur qui aurait compromis toutes leurs conditions de travail, que nous avons maintenant sécurisées dans leur première Entente Collective. Vous trouverez plus d'information sur les négociations d'OLG dans le rapport du représentant.

Nous avons aussi débuté les négociations avec Produits Forestiers Résolus Opérations

Forestières de Thunder Bay et nous nous apprêtons à enligner des négociations avec Produits Forestiers Résolus Opérations Forestières d'Iroquois Falls puisque les deux unités sont très similaires. Les membres de ces deux unités ont fait leur part de concessions dans les Conventions Collectives précédentes afin d'aider la Compagnie durant les temps difficiles récents et nous croyons qu'il est maintenant au

suite en page 6



Nouvelles Ententes Collective pour les membres de la Coop de Hearst et de Maison Renaissance

Après qu'une entente tentative ait été rejetée par les membres de la Coop de Hearst (quincaillerie) le 27 mai dernier, les partis se sont rencontrés en conciliation le 4 septembre et une entente tentative fut atteinte à ce moment. Les membres l'ont ratifiée à 71% le 17 septembre 2014. Cette entente de 5 ans contient des augmentations de salaires, des profits partagés pour les employés ainsi qu'une nouvelle clause pour les pompiers volontaires qui seront payés lorsqu'ils partent pour un feu.

Une entente tentative a été atteinte avec Maison Renaissance (Centre de réhabilitation à Hearst) le 29 mai 2014 et a été ratifiée à 70% par les membres le 17 juin 2014. C'est une entente de 3 ans qui contient des augmentations de salaires, du régime de retraite et des primes de quart ainsi que des gains pour les employés tels que la paye en guise d'avantages sociaux pour les employés à temps partiel et dans les congés funéraires.

En plus des négociations mentionnées ci-haut, toutes les scieries, incluant White River Forest Products, Olav Haavaldsrud Timber, Lecours

Lumber et Tembec Inc (Scierie de Hearst) sont en opérations dans la région centrale de notre Local. Pour ce qui est des opérations forestières, les membres sont en mise-à-pied en ce moment mais nous nous attendons à ce que les opérations reprennent en début décembre.

Columbia investi dans son usine de Hearst

De très bonnes nouvelles pour les membres chez Columbia Forest Products, puisque le 8 septembre dernier la Compagnie a annoncé l'installation d'un nouveau tour Meinan à l'usine de Hearst dans les prochains 18 mois. M. Gilles Levesque, Directeur Général des Opérations Canadiennes et Gérant de l'usine de Hearst, dit que la culture améliorée pour la sécurité et la relation avec les membres ont bénéficié d'un dialogue ouvert et de buts communs. Il a aussi dit que la Compagnie reconnaît l'engagement de tout le monde qui travaille à l'usine et que l'investissement démontre la confiance que porte la Compagnie envers le futur de l'usine de Hearst en tant que location cruciale pour Columbia Forest Products afin de produire son contre-plaqué leader du marché.



Fraternellement,
Jacques Jean

Santé et Sécurité

Du 6 au 8 octobre 2014, Consoeur Sylvie-Valerie Denis, Canadian Blood Services, et Confrère Rock Nadeau, Columbia Forest Products Opérations Forestières, ont assisté à la Conférence nationale sur la santé, la sécurité et l'environnement qui a eu lieu à Toronto. Les deux ont apprécié leur expérience et ont appris beaucoup durant les différents ateliers auxquels ils ont assisté.

Le 23 et 24 octobre 2014, le Comité de Santé et Sécurité du Local s'est rencontré au bureau du Local. Dix-sept représentants de Santé Sécurité/membres du comité de différentes unités au travers la Section Local se sont rencontré pour recevoir de la formation de Confrère



Ron Boucher du Workers Health and Safety Centre (WHSC). Durant la première journée, deux ateliers ont été présentés aux participants (Représentant des travailleurs et Investigation d'accident/incident). Durant la deuxième journée, les représentants ont donné un rapport de sécurité de leur unité et les officiers pour le Conseil de Sécurité furent élus pour le prochain trois ans.



Arrière: Gilbert Kahara, Gilles Secord, Mario Germain, Christopher Blais, Michel Charron, Donald Loveday
Centre: Robert Casson, Jacques Jean, Rock Nadeau, Réjean Laurin, Janet Daigle, Diane Jolin, Crais Harris
Avant: Sylvie-Valérie Denis, Gaetan Carrier, Denyse Korpela, Guy Veilleux
Absent: Jean Laurin

Joyeuses
Fêtes



De la part du personnel
et Conseil de votre Local

Bourses d'études 2014: Les deux dissertations gagnantes



Anabel Bourgoïn, fille de
Guy Bourgoïn, Local 1-2010

La valeur des syndicats dans notre société

La plupart des jeunes de mon âge ne reconnaissent pas la valeur des syndicats dans notre société de l'économie actuelle ainsi que de leurs bénéfices. Souvent on entend parler que les syndicats sont seulement bons pour défendre ceux qui ne se conforment pas aux règlements des employeurs. Je comprends maintenant que le syndicat fait beaucoup plus que défendre les pas bons. J'étais comme ses jeunes là avant de parler à mon père, un membre de longue date du syndicat des Métallos Local 1-2010.

Une chose que mon père m'a faite comprendre est que les syndicats sont constamment attaqués par les employeurs ou des gouvernements antisyndicaux qui réduisent ou tout simplement enlèvent leur droit de grève en leur imposant des conventions collectives. Il faut comprendre qu'enlever le droit de grève à un syndicat, c'est le rendre inefficace. La grève est la dernière option pour un syndicat pour convaincre un employeur d'améliorer leurs conditions de travail.

Avec le temps, on semble oublier que ce sont les syndicats qui ont contribué à créer la semaine de 40 heures. Une semaine dont tous les travailleurs bénéficient aujourd'hui. Avant, les travailleurs travaillaient douze, quatorze ou seize heures par jour, 7 jours par semaine. Les syndicats sont constamment attaqués pour réduire ce bénéfice, on voit de plus en plus des semaines de 44 heures et que dire des fins de semaines. Il en existe de moins en moins car les employeurs exigent des quarts de travail de fin semaine pour rester compétitif sur le marché global. Les syndicats ont aussi contribué aux jours fériés tels que : le jour de Pâques, le jour de Noël et le jour de l'An pour en nommer quelques-uns. Aujourd'hui, c'est toute la société qui en profite. L'équité salariale est un autre bon exemple. Avant, les femmes avaient un salaire inférieur aux hommes. Mon père m'a dit que ceci existe encore aujourd'hui au Canada et aux États-Unis dans certains secteurs de travail mais cela n'est pas la norme. Encore une autre valeur très importante que les syndicats ont contribué à notre société et que tout le monde en bénéficie. Que dire des bénéfices médicaux, dentaires et de visions. Le tout se retrouve dans une convention collective pour améliorer les bénéfices des travailleurs. En retour, la société en bénéficie aussi avec une force ouvrière extrêmement forte qui fait tourner une économie saine à travers le Canada.

C'est grâce au syndicat que les normes des travailleurs canadiens sur la santé et sécurité sont si progressives. Les syndicats se battent constamment avec les gouvernements pour améliorer les normes et règlements pour protéger les travailleurs. Ce sont les syndicats qui ont défendu les intérêts communs et qui exercent des pressions (lobby) sur les gouvernements pour déclarer le 28 avril comme jour de deuil des travailleurs. Ce sont aussi les syndicats qui ont fait du lobbying auprès des gouvernements pour le projet de loi Westray où des mineurs ont perdu leur vie dû à la négligence de leur employeur. Le projet de loi démontre que s'il y a négligence criminelle volontaire de la part de l'employeur, il peut être poursuivi en justice et peut être mis en prison pour avoir tué un travailleur syndiqué ou non.

Un représentant syndical des Métallos Local 1-2010 de Kapuskasing est venu à mon école pour nous parler des droits des travailleurs. Nous les travailleurs, nous avons le droit de refuser du travail non sécuritaire et qu'il existe des lois pour nous protéger. Souvent, les employeurs ne nous disent pas ce qui est dangereux ou pas. Nous sommes que du travail à bon marché. Les jeunes de ma génération ont besoin d'être informés sur nos droits et à quoi s'attendre lorsque nous débutons notre entrée sur le marché du travail.

Mais avant tout, un syndicat est la voie pour ceux et celles qui n'ont pas la force de s'exprimer. Pour ceux et celles dans la société qui, sans syndicat, les employeurs et le gouvernement les exploiteraient. On a qu'à écouter la télévision pour se rendre compte de la présence des syndicats lors des manifestations. Les syndicats sont dans l'avant plan en ce qui concerne le discrimination envers les Premières Nations, les femmes, les projets de loi, ainsi que pour régresser les droits des travailleurs ou des situations internationales qui ne se conforment pas à nos valeurs canadiennes.

Il nous faut regarder à l'étranger comme au Bangladesh et dans d'autres pays sous-développés pour voir l'agenda de ces compagnies sans conscience qui exploitent les travailleurs où les syndicats sont interdits. Ce sont les mêmes employeurs qui font affaire au Canada ou même des compagnies canadiennes qui vont dans ces pays pour exploiter des femmes, des hommes et des enfants pour en retirer plus de profit.

Après avoir visionné sur "You Tube" les courts-métrages sur l'exploitation des travailleurs du Bangladesh, de voir et comprendre que les 10 ou 20 pays les plus industrialisés comme les G8 et/ou G20 ne font rien pour arrêter ce qui, à mes yeux, est de l'esclavage moderne. Ces mêmes gouvernements n'ont pas peur de mettre des

Dissertation... suite de la page 4

sanctions aux pays qui ne se conforment pas à leurs exigences que ce soit pour le pétrole ou autre que leur idéologie. Mais quand vient le temps pour arrêter et abolir l'exploitation des femmes, hommes, enfants ou de l'esclavage moderne, les gouvernements ne font rien et aucunes sanctions et aucuns efforts sont fournis. Il est évident qu'à mes yeux, les manifestations contre les G8 et/ou G20 sont nécessaires

pour arrêter l'exploitation et de ne rien faire contre les plus démunis. À mon avis, ma génération doit réagir et faire tout en notre pouvoir pour enrayer ces fléaux.

Je comprends très bien maintenant pourquoi mon père m'encourage fortement à m'engager dans des manifestations qui reflètent mes valeurs et mes idéologies. Aussi de continuer à poursuivre les valeurs

socialistes des syndicats pour qui, en retour, la société puisse en bénéficier.

Alors, pour une future jeune contribuable comme moi à la société, la valeur des syndicats est primordiale. Sans les syndicats, quelle autre organisation va se battre pour les travailleurs qui sont sans protections contre des employeurs sans scrupule? Qui va appuyer et avancer nos valeurs et nos droits à part les

syndicats? Quelle autre organisation que les syndicats va affronter ces employeurs ou gouvernements qui exploitent tout ce qui bouge comme les plus vulnérables et les plus démunis dans les pays sous-développés?

À mon avis, la question ne se pose pas. Il est essentiel dans notre société d'avoir les valeurs de nos syndicats dans l'économie actuelle.



Kayla Laurin, fille de Aurel Laurin, Lecours Lumber Opérations Forestières

La valeur des syndicats dans notre société

Le syndicalisme au Canada a commencé au début des années 1800. Pendant la guerre de 1812, les artisans des maritimes ont créé une organisation de type syndical. Le syndicalisme canadien a ensuite établi des liens avec la Grande-Bretagne. Par ailleurs, de nombreux syndicats établirent des bureaux au Canada. En fin de compte, le

syndicalisme canadien s'aligna sur celui des États-Unis d'Amérique. À l'époque, l'activité syndicale était illégale alors plusieurs chefs syndicaux furent arrêtés. Les grèves forcèrent les autorités à légaliser l'activité syndicale. Une convention nationale, qui s'est déroulée en 1873, aboutit à la création de la première organisation syndicale. Plus tard, en 1883 l'association changea son nom au Congrès des métiers et du travail du Canada qui deviendra ensuite Congrès du travail du Canada. Au début des années 1900, il y a une intensification du mouvement syndical : une journée de travail c'est maintenant 8 heures universelles, il y a la reconnaissance du mouvement syndical et de meilleurs salaires puis l'établissement de politiques de travail. Lorsque les heures de travail ont été réduites, l'homme avait maintenant plus de temps avec sa famille, car

il était plus souvent à la maison qu'avant. En 1975, le gouvernement libéral de Pierre E. Trudeau introduit un contrôle des prix et des salaires. À cause de cette nouvelle loi, les augmentations salariales sont maintenant exigées.

Pour pouvoir syndiquer une entreprise, les représentants syndicaux doivent rencontrer des membres de la compagnie pour leur en parler. Puis, s'ils voient une opportunité positive, ils feront passer un vote. Le vote se fait auprès de tous les employés qui décident d'aller voter. Si le résultat du vote est d'au moins 51% en faveur du mouvement, alors à ce moment les employés de l'entreprise deviendront syndiqués.

Le but du syndicat est de négocier des règles équitables pour les employés afin de protéger et d'éviter les abus envers ceux-ci. Les syndicats

s'assurent du respect de la convention collective et des conditions de travail actuelles et ils veillent à ce qu'il n'y ait pas de discrimination. Aussi, cela évite l'exploitation des employés, mais plus particulièrement des jeunes puisque, bien souvent, les jeunes ne se battent pas pour leurs droits. Pui, parce que c'est une entente qui a été négociée entre le patronat et les employés, tous y trouvent son parti. S'il n'y avait pas de syndicat, il n'y aurait aucune loi et les patrons auraient le droit de décision sur tout. Ceci dit, il y aurait probablement alors beaucoup d'inégalité. Le syndicalisme aide donc les patrons à rester humains.

Dans notre société, le rôle du syndicat est un service essentiel pour le maintien des droits et de la santé-sécurité au niveau du contrat et au niveau de l'ancienneté. Les conventions collectives ont permis d'avoir des lieux qui

Ce bulletin est
publié par:
Les Métallos
Section 1-2010

20 Riverside Drive
Kapuskasing, Ont.
P5N 1A3
Tel: (705) 335-2289
Fax: (705) 335-5428
Courriel:
uswkap@ntl.sympatico.ca
Site Web:
www.uswlocal1-2010.ca

Comité Exécutif**Président:**

Guy Bourgouin

1er Vice-Président:

Réal Vachon

2e Vice-Président

Jacques Jean

3e Vice-Président:

Bruce Frost

Secr. financier:

Eric Carroll

Secr. archiviste:

Rémi St-Martin

Conducteur:

Girard Lamothe

Gardien:

Léo Levasseur

Membres du conseil:**Zone 2:**

John Krahn
Jason Lacko

Zone 3:

Gary Pearson

Zone 4:

Réjean Laurin
Marcel Rodrigue

Zone 5:

Roger Beland
Jean Laurin

Syndics:

Daniel Touchette
Réjeanne Beger
Dave Lyght

UNITED STEELWORKERS
USW
MÉTALLOS
LOCAL 1-2010

USW 1-2010
L'AVANTAGE SYNDICAL
UNION ADVANTAGE
COPE 523

Dissertation... suite de la page 5

sont plus sécuritaires ce qui a entraîné moins de perte de vie ou de perte de membres. De plus, étant donné que les heures de travail sont moins longues, les employés sont moins fatigués alors plus concentrés et il y a moins d'accidents.

Pour conclure, les syndicats apportent de gros changements dans une entreprise. Ils aident au niveau de la santé et la sécurité des employés en veillant à leur bien-être. C'est aussi ce qui fait que les gens ont de meilleurs salaires ainsi qu'une meilleure qualité de vie

au travail. Je suis d'avis qu'il est important d'avoir un syndicat dans une grande entreprise surtout afin de contrôler les abus et la discrimination envers les femmes, les jeunes, et les personnes d'ethnies et d'orientation sexuelle différentes.

Guy Bourgouin... suite de la page 2

tour de nos membres de bénéficier de ces concessions. Ces deux unités sont dans le stage de conciliation et les dates du 8 et 9 décembre 2014 ont été décidées pour le groupe de Thunder Bay et nous attendons des dates pour le groupe d'Iroquois Falls.

Nous aurons aussi une année 2015 chargée puisque nous aurons notre Congrès Triennal en avril prochain. Les délégués de chaque unité s'occuperont de toutes les fonctions du local et des changements prochains.

Pour terminer, Joyeuses Fêtes.

Que Dieu vous bénisses, vous et votre famille, durant ce temps des Fêtes. Joyeux Noel et Bonne Année.



Fraternellement,
Guy Bourgouin

TRAVAIL DE NUIT: 6 CONSEILS POUR TENIR LE COUP!

Le travail de nuit est contre-nature.: il perturbe le rythme biologique qui dit à votre corps de se reposer lorsque vient le soir. Mais dans de nombreuses professions – infirmières, cantonniers ou veilleurs de nuit, par exemple – le travail de nuit ne peut être exclu.

Comment gérer au mieux ces horaires nocturnes?**Horaire**

Si votre travail le permet, essayez d'arranger votre horaire de sorte que vous ne fassiez pas plus de 4 services de nuit d'affilée. Veillez aussi à prendre suffisamment de repos entre deux services. Travailler le soir jusqu'à 22 heures et recommencer le matin à 6 heures n'est pas une bonne idée. Si vous devez quand même assurer plusieurs shifts consécutifs, la meilleure combinaison est de commencer par le shift du matin, puis

d'enchaîner avec celui du midi, et enfin de terminer par celui du soir. Prenez également suffisamment de weekends de congé. Il vaut mieux que vous connaissiez à l'avance votre horaire, afin de pouvoir vous préparer mentalement aux jours de travail qui vous attendent.

Sommeil

Allez dormir aussi vite que possible après votre service de nuit. Obscurcissez votre chambre et veillez à pouvoir vous endormir dans un environnement calme. Restez au moins 7 heures au lit pour obtenir au moins 5 à 6 heures de sommeil. Le café, le coca et l'alcool sont à bannir avant d'aller vous coucher.

Alimentation

Essayez de manger à des heures régulières. Il est conseillé de manger un repas chaud juste avant ou au début de votre service de nuit. Ce repas doit être frugal et pauvre en graisse. Les en-cas sont évidemment autorisés, mais essayez de vous en tenir aux fruits et aux produits

laitiers. Les fruits vous apportent de l'énergie et les produits laitiers contiennent les protéines pour vous tenir éveillé. Il est également recommandé de ne pas aller vous coucher le ventre vide. Mais en cas de fringale, contentez-vous de manger quelque chose de léger.

Variation

Essayez de varier un peu votre travail entre deux et cinq heures du matin. Ce sont en effet les heures les plus difficiles. Allez discuter quelques minutes avec un collègue ou faites une petite promenade.

Bon éclairage

Afin de vous aider à garder les yeux ouverts, votre lieu de travail devrait être bien éclairé. Vous resterez ainsi bien éveillé, même pendant les heures sombres de la nuit.

Repos

Ne faites rien de trop fatiguant le jour précédant votre service de nuit. Si possible, faites une petite sieste dans l'après-midi avant de partir au boulot.