

## Travailler au grand froid

L'hiver est amusant pour ceux et celles qui aiment les sports d'hiver : on peut pêcher sur le lac, aller en motoneige, glisser, skier, patiner. Mais pour ceux que leur métier oblige à travailler à l'extérieur, c'est différent. L'hiver peut nuire à la qualité du travail, provoquer des accidents ou avoir des répercussions très sérieuses sur la santé. La température froide entraîne des risques de fatigue accrue, de perte de dextérité, d'engelures et d'hypothermie. Demeurer à l'extérieur pendant de longues périodes à des températures extrêmement froides risque donc de mettre en péril la santé et la sécurité. Voici un tableau adapté d'*Environnement Canada* qui présente des consignes à suivre selon le refroidissement éolien.



Les risques du refroidissement éolien		
Refroidissement éolien (°C)	Risques de gelure	Quoi faire
0 à -9	Faible risque	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'habiller chaudement.</li> <li>• Demeurer au sec.</li> </ul>
-10 à -27	Faible risque	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter des couches de vêtements chauds, avec une couche extérieure résistante au vent (p. ex. des mitaines ou des gants isolants, un foulard et des chaussures isolantes et imperméables).</li> <li>• Demeurer au sec.</li> <li>• Rester actif.</li> </ul>
-28 à -39	Risque moyen Gel de la peau en 10 à 30 minutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couvrir la peau exposée en plus des précautions qui précèdent.</li> </ul>
-40 à -47	Risque élevé Gel de la peau en 5 à 10 minutes*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester actif en plus des précautions qui précèdent.</li> </ul>
-48 à -54	Risque très élevé Gel de la peau en 2 à 5 minutes*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être prudent en plus des précautions qui précèdent.</li> <li>• Être prêt à réduire la durée des activités extérieures et même à les annuler.</li> </ul>
-55 et plus	Risque grave Gel de la peau en moins de 2 minutes*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demeurer à l'intérieur.</li> </ul>

\*En présence de vents soutenus de plus de 50 km/h, des engelures peuvent apparaître plus vite qu'indiqué.

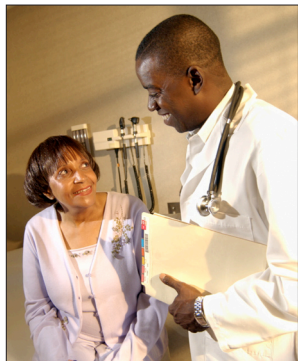
Source du tableau : Environnement Canada. Ce tableau partiel est la reproduction d'un document officiel publié par le gouvernement du Canada. La reproduction n'a pas été faite en association avec le gouvernement du Canada ou avec l'appui de celui-ci.



À partir de -10 °C à -27 °C, il y a risque d'hypothermie si la personne se trouve à l'extérieur pendant de longues périodes sans vêtements adéquats ou sans abri contre le vent et le froid. L'hypothermie résulte d'une exposition prolongée au froid et entraîne une chute de la température du corps (sous la normale, qui est de 37 °C). Surveiller les engourdissements ou la blancheur du visage et des extrémités. Des tremblements, de la confusion et une perte de contrôle musculaire peuvent également survenir. L'hypothermie peut s'aggraver jusqu'à mettre la vie en danger.

## Se préparer à un rendez-vous chez le médecin

Il peut être intimidant de parler à son médecin, surtout si ce dernier est trop pressé. Par conséquent, il arrive souvent que l'on oublie notre liste mentale de questions à poser ou de symptômes à signaler. Pour mieux profiter de ta visite chez le médecin et pour sauver du temps, prépare-toi à l'avance à l'aide des conseils suivants.



1. Observe tes symptômes et prends-les en note. Quelle est la source, l'emplacement et la durée de l'inconfort? Qu'est-ce qui diminue ou aggrave la douleur?
2. Fais la liste de tous tes médicaments et de leur posologie et apporte-les avec toi chez le médecin.
3. Dresse la liste de tes problèmes médicaux antérieurs et actuels, tels le diabète, l'hypertension artérielle ou les crises cardiaques. Mentionne également les chirurgies, les interventions médicales et les périodes d'hospitalisation.
4. Note les questions que tu souhaites poser au médecin. ❄️
5. Apporte un stylo et du papier à ton rendez-vous pour écrire les choses que tu ne veux pas oublier.

### Si tu dois t'absenter du travail, souviens-toi des choses suivantes :

- Téléphone à ton employeur le plus tôt possible. C'est particulièrement important si on doit te remplacer.
- Si tu dois t'absenter plus d'une journée, assure-toi de le dire et vérifie s'il te faut une note du médecin à ton retour au travail.
- Limite-toi à l'essentiel. Si ton employeur a besoin de plus de détails, il te le dira.

## Parler avec confiance en 6 étapes

La perception que l'on a de soi-même a une grande influence sur la façon dont les autres nous perçoivent. De nombreux facteurs influent sur la confiance en soi. En utilisant les stratégies qui suivent, tu pourras atteindre ton plein potentiel.

1. **Organise tes idées** : Parfois, les mots ne semblent pas nous venir ou, au contraire, ils sortent trop vite. Apprends à organiser tes pensées selon le «qui, quoi, pourquoi et comment». Surtout, ne t'empresse pas de réagir. Prends le temps de respirer et de mettre de l'ordre dans tes idées avant de parler.
2. **Pratique-toi** : Profite de chaque occasion pour prendre la parole. Imagine une situation ou une discussion et pratique-toi devant le miroir ou avec quelqu'un.
3. **Projette ta voix** : Projeter sa voix aide à parler en toute confiance. Exprime-toi! Parle plus fort, sans crier pour autant, et articule bien.
4. **Lis plus** : Plus tu lis, plus tu es informé et plus tu peux contribuer à une discussion.
5. **Crois que tu as quelque chose à offrir** : Ta façon d'interpréter les choses peut être différente de celle des autres en raison de ton expérience. Dis-toi que tu apportes une perspective différente et importante.
6. **Connais ton rôle et celui des autres** : Assure-toi de connaître ton rôle et tes responsabilités. Pour parler avec confiance, tu dois savoir qui fait quoi, pourquoi et comment.

Parler avec confiance nécessite de la pratique et de l'expérience. Un bon résultat en entraîne un autre. Sous peu, tu seras un communicateur naturel et confiant!

## Le savais-tu?



Pendant l'été, le corps peut convertir l'énergie solaire en quantités suffisantes de vitamines C et D avec seulement 10 à 15 minutes d'exposition au soleil. Ce n'est pas le cas en hiver. La Société canadienne du cancer recommande de prendre un supplément de vitamine D pendant l'automne et l'hiver.



D'après Ressources naturelles Canada, seulement deux des 10 sports les plus pratiqués par les Canadiens et les Canadiennes de 15 ans et plus sont des sports d'hiver : le hockey et le ski alpin.

## N'oubliez pas...

Le passage de l'heure d'hiver à l'heure d'été se fait au mois de mars. Tu vas donc dormir une heure de moins le dimanche 10 mars 2013, puisqu'à 2 h du matin, il sera 3 h. N'oublie pas d'avancer l'heure de tes horloges.





## La folie des coupons-rabais!

L'utilisation des coupons-rabais prend de l'ampleur et devient de plus en plus nécessaire pour de nombreuses familles, en raison du coût de la vie qui augmente. D'après Statistique Canada (2010), une famille dépense en moyenne 7 440 \$ en nourriture chaque année, donc 143 \$ par semaine.



Pour profiter des rabais promotionnels, tu dois savoir où trouver les coupons. On en trouve à plusieurs endroits : dans les journaux, les revues et les circulaires, dans les magasins, sur les produits eux-mêmes et sur Internet. Voici quelques sites Web utiles que tu peux consulter en français pour en trouver :

- [www.cadeauxgratuits.ca/coupons-rabais.htm](http://www.cadeauxgratuits.ca/coupons-rabais.htm)
- [www.save.ca/francais/](http://www.save.ca/francais/)
- [www.gocoupons.ca](http://www.gocoupons.ca)  
(assure-toi de choisir ta province au haut de l'écran)
- [www.couponclick.ca](http://www.couponclick.ca)  
(pour les épiceries IGA ou Métro)
- [www.pgeveryday.ca](http://www.pgeveryday.ca).



Il est important d'organiser tes coupons-rabais avant de magasiner. Classe-les par catégories (produits laitiers, aliments congelés, etc.), par date d'expiration, par montant de rabais. Encerle la date d'expiration comme aide-mémoire.

### Astuces pour économiser

- Compare les prix d'un magasin à l'autre.
- Utilise un coupon-rabais pour te procurer un produit en vente.
- Planifie le menu pour la semaine à l'aide des coupons et des circulaires de rabais.
- Achète seulement ce qu'il te faut et ce que tu utiliseras avant la date d'expiration.

## Le retrait de la pièce d'un cent

Le 4 février 2013, le gouvernement du Canada a cessé officiellement la distribution des pièces de monnaie d'un cent qui circulaient depuis 104 ans. Autrement dit, la Monnaie royale canadienne ne produit plus de nouvelles pièces d'un cent et cesse d'en fournir aux institutions financières.

Les consommateurs peuvent toutefois continuer à se servir de ces pièces indéfiniment, mais à mesure qu'elles disparaîtront de la circulation, le montant final des achats devra être arrondi au cinquième près.

### Pourquoi éliminer la pièce d'un cent?

La pièce d'un cent a perdu sa valeur nominale au fil des années. Produire une pièce coûte 1,6 cent au gouvernement, sans compter les frais de manutention et les effets de la production sur l'environnement.

### Ce que les consommateurs doivent savoir

- **Peut-on continuer à utiliser des pièces d'un cent pour faire des achats?** Oui, les pièces peuvent être utilisées indéfiniment pour effectuer des transactions.
- **Que peut-on faire avec les pièces d'un cent?** On peut les utiliser pour faire des achats, les encaisser auprès de son institution financière ou en faire don à un organisme de bienfaisance.
- **Est-ce qu'il y a une date limite pour échanger les pièces d'un cent?** Il n'y a pas de date limite. La pièce garde sa valeur et peut être utilisée indéfiniment.



## Le coût du spécialiste

Un spécialiste est appelé à résoudre un problème qui touche un ordinateur d'une valeur de 10 000 \$. Assis devant le moniteur, il appuie sur quelques touches, hoche la tête, murmure quelques mots, puis ouvre le boîtier de l'unité centrale. Il prend un tournevis dans sa trousse et resserre une minuscule vis d'un tour et demi. Il referme ensuite le boîtier et s'assure que tout fonctionne parfaitement.

Le chef d'entreprise est heureux et décide de payer sur-le-champ.

- Combien vous dois-je? demande-t-il.
- Ça sera 1 000 \$, répond le spécialiste.
- Mille dollars? Mille dollars pour quelques minutes de travail? Mille dollars pour resserer une vis? Je sais que cet ordinateur vaut 10 000 \$, mais 1 000 \$ pour si peu, c'est absurde! Je ne paierai pas sans une facture détaillée qui justifie une telle somme.

Le spécialiste hoche la tête et part. Le lendemain, le chef d'entreprise reçoit la facture. Il la lit et paie sans hésiter.



### Facture

#### Travail effectué

Visser une vis .....	1 \$
Savoir quelle vis visser .....	999 \$

## Le métier de photographe

**A**s-tu une passion pour la photographie? Exposes-tu tes photos un peu partout dans la maison? Envisages-tu de devenir photographe? Pour devenir photographe, tu dois être persévérant et faire preuve de patience.

### Conseils pour le débutant

1. Étudie le manuel de ton appareil photo pour apprendre à mieux l'utiliser.
2. Inscris-toi à un cours de photographie.
3. Regarde ce que les autres photographient.
4. Aie ta caméra avec toi en tout temps. Pratique-toi et persévère.
5. Approche-toi de la personne que tu photographies et concentre-toi sur sa figure et son sourire.
6. Prends beaucoup de photos. Tu auras de meilleures chances que certaines soient réussies.
7. Sois toujours prêt à saisir un moment inattendu.
8. Varie l'angle de tes poses. Couche-toi par terre et tourne l'appareil à 45 degrés.
9. Crée une ambiance avec des décors. Réduis l'intensité de l'éclairage. Utilise une fenêtre ou un décor sombre en arrière-plan.
10. Demande aux personnes que tu photographies de porter des vêtements de couleurs unies.
11. Prends conscience de l'arrière-plan et déplace-toi au besoin.
12. Sois prêt! Assure-toi d'avoir des piles chargées et de l'espace libre sur ta carte mémoire.



### Prérequis : patience et détermination

Le métier de photographe peut exiger beaucoup de patience. En 2007, un photographe qui voulait prendre en photo cinq ours nouveaux-nés avec leur maman a mis près de six semaines, à raison de quatre heures par jour, pour capturer un seul moment!

## La fatigue chez les travailleurs

**L**a fatigue est une sensation d'épuisement et de somnolence qui affecte la santé. En moyenne, une personne a besoin d'un minimum de 7 à 8 heures de sommeil par jour. Le manque de sommeil augmente les risques de blessures et réduit la performance et la productivité au travail. Parmi les facteurs qui contribuent à la fatigue, mentionnons les exigences mentales et physiques du travail, l'horaire à respecter, les pauses insuffisantes, la perte de sommeil, la vie sociale, les besoins de la famille, les conditions environnementales et les facteurs individuels.

Savais-tu que tu peux lutter contre la fatigue avec ta fourchette? En effet, ton repas du midi pourrait être une cause de fatigue au travail.

### Durant ta journée au travail, consommes-tu :

- des aliments à teneur élevée en sucre?
- des produits céréaliers raffinés?
- des viandes à teneur élevée en gras saturés (porc, bœuf)?
- des aliments salés?

Il vaut mieux consommer ces aliments en modération, car ils contribuent à la fatigue du cerveau et à la léthargie en après-midi. Assure-toi aussi de boire suffisamment d'eau.



Selon le Conseil canadien des ressources humaines en camionnage, un chauffeur professionnel doit être capable de prévenir et de reconnaître les symptômes de la fatigue et du stress et d'y réagir promptement. Pour ce faire, il doit : adopter une diète équilibrée, faire de l'exercice régulièrement, améliorer la qualité de son sommeil, réduire sa consommation de caféine, cesser de fumer et éviter l'alcool. Pour plus d'information sur les compétences et les tâches d'un chauffeur professionnel, consulte le site Web du Conseil au [www.cthrc.com/fr](http://www.cthrc.com/fr).

**Rédaction** : Sophie Lemieux

**Révision linguistique** : En un tour de mots

**Conception graphique** : Annyse Myllymaki

**Commandes** : Carole Ranger

888 814-4422

[cranger@centrefora.on.ca](mailto:cranger@centrefora.on.ca)

*Mon Journal* est publié quatre fois par année : hiver, printemps, automne et Noël.

Ce volume est distribué à 2 700 exemplaires.

Le Centre FORA et la COFA permettent et encouragent la reproduction des articles publiés dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source. Pour recevoir *Mon Journal*, communiquez avec Carole Ranger.

Dépôt légal — 1<sup>er</sup> trimestre 2013

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque nationale du Québec

ISSN-1192-4020

**Canada**

Nous remercions de son aide financière le Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles de Ressources humaines et Développement des compétences Canada.