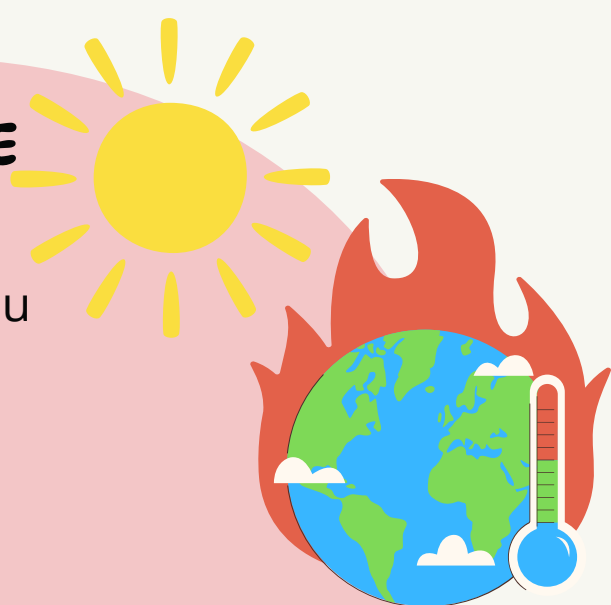


PRENDS SOIN DE TA SANTÉ LORSQUE TU TRAVAILLES DANS L'AGRICULTURE



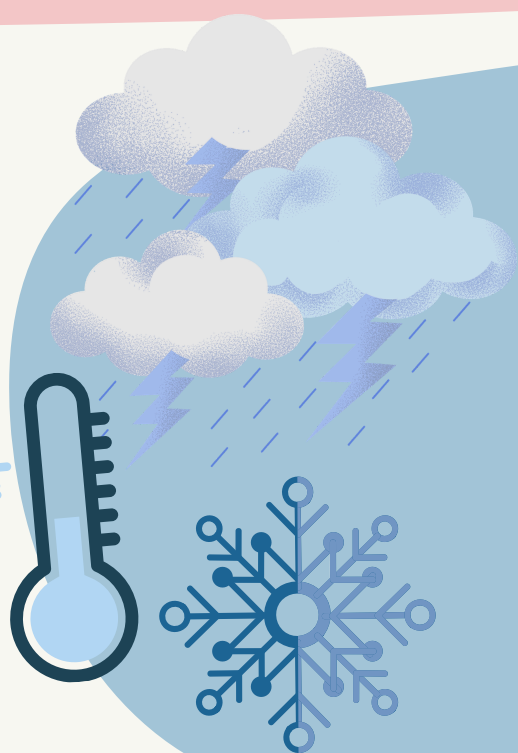
EN CAS DE CHALEUR EXTREME

- Bois de l'eau avant d'avoir soif
- Utilise une casquette ou un chapeau
- Applique une protection solaire
- Repose-toi à l'ombre quand c'est possible
- Apprends à reconnaître les symptômes d'alerte : vertiges, mal de tête, nausées ou confusion



EN CAS DE FROID EXTRÊME

- Utilise des vêtements isolants
- Maintiens tes mains et tes pieds au sec
- Change tes vêtements mouillés dès que possible
- Protège ton cou, ta tête et tes oreilles
- Continue à bouger à un rythme modéré
- Apprends à reconnaître les symptômes d'alerte : tremblements intenses, engourdissements, confusion, difficulté à parler



UNE SANTÉ INTÉGRALE

- Alimente-toi de façon adéquate
- Reste bien hydraté
- Evite les excès de boissons énergisantes
- Dors suffisamment
- Garde une attitude positive
- Pratique une activité physique modérée
- Recherche de l'aide si tu ressens de l'anxiété ou de la solitude
- Ne pratique pas l'automédication sans avis médical



**TON BIEN-ÊTRE EST FONDAMENTAL
POUR TOI ET TA FAMILLE.**



SOUVIENS-TOI !

- Tu as le droit de signaler tes problèmes de santé
- Tu as le droit de recevoir des informations claires
- Tu as le droit d'avoir des conditions de travail sûres
- Tu as le droit de refuser d'effectuer une tâche dangereuse
- Rechercher l'appui entre collègues renforce la sécurité



**PRENDRE SOIN DE SOI N'EST PAS UNE FAIBLESSE.
C'EST UNE RESPONSABILITÉ**



RÉSULTAT DU PROCESSUS DE CO-CONCEPTION DU PROJET DE RECHERCHE PARTICIPATIVE

*CLIMPACT : Impacts des événements climatiques
extrêmes sur les travailleurs agricoles migrants au
Québec*

QUÉBEC, CANADA • 2025-2026

ÉQUIPE DE TRAVAIL

- L. Gautier (lara.gautier@umontreal.ca)
- N. Noisel
- R. Blanchet
- C. L. Hernandez Joa
- N.C. Orozco Gomez
- S. Mathieu
- A. Alba
- R. Vasquez
- G. D. Ajú Gómez
- W. R. Vasquez Aguirre
- E. Mendoza Romano
- U. Lozano García
- O. Maldonado Ruiz

Traduction en français : T. Garancher

PARTENAIRES



Services
Étoile Filante



SEF - Conseil Migrant

Université 
de Montréal



RATMAQ

FINANCEMENT



CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research
Instituts de recherche en santé du Canada