codoc

coup d'pouce

BULLETIN POUR LA FORMATION FORESTIÈRE . AVRIL 2020

Comment va la forêt? Et comment se protéger de la canicule?

Analyses et conseils des experts

Aperçu de la protection de la santé en été

Allo les pieds! Quelques suggestions pour le bien-être de cet important duo

Prendre de l'âge en forêt

ÉDITORIAL

Prendre ses responsabilités pour sa propre santé

Chères lectrices, chers lecteurs

Au moment où j'écris ces lignes, notre quotidien est déterminé par le coronavirus. Les mesures de la Confédération sont radicales et la pandémie provoque des craintes au sein de la population. Alors que vous lisez ces lignes, peut-être que la situation s'est détendue ou du moins que l'on observe une nette baisse du niveau de pandémie. Cette crise sanitaire nous enseigne qu'en plus de toutes les mesures qui nous sont imposées, la responsabilité individuelle est déterminante. Nous sommes nous-mêmes responsables de notre santé dans une large mesure et nous pouvons beaucoup faire pour la conserver. Cela restera valable cet été, qui pourrait se révéler à nouveau très chaud et sec, à l'instar des deux dernières années. Cette édition de coup d'pouce rappelle comment il faut se protéger de la canicule et du soleil. Quelques conseils s'adressent plus particulièrement aux soins de nos pieds, car nous exigeons beaucoup d'eux toute au long de la journée. Prêtez un peu d'attention à ce duo qui vous porte, il le mérite bien.

La prévention en matière de santé est un sujet très actuel dans notre branche. Codoc a élaboré de nombreux documents sur cette thématique – et pas seulement pour les apprentis.↗ Tant qu'on est jeune forestière-bûcheronne ou forestier-bûcheron, on ne remarque pas encore les effets négatifs des charges corporelles au travail. Mais cela peut changer avec l'âge. C'est pourquoi l'Ortra Forêt Suisse a lancé un projet consacré à la prise d'âge quand on est un professionnel en forêt. Lisez l'article à la page 12.

Pensez à votre santé, pas seulement durant la pandémie, mais aussi après.

Rolf Dürig, coresponsable Codoc

↗ → www.codoc.ch/fr/documents-enseignants/promotion-de-la-sante/

SOMMAIRE

2
ÉDITORIAL
Prendre ses responsabilités pour sa propre santé

3
SÉLECTION

4/5/6
CHANGEMENT CLIMATIQUE ET CANICULE
La forêt survivra!

7
PAGE TÉMOIGNAGES
Le réchauffement climatique et les vagues de chaleur ont de vraies conséquences sur les métiers de la forêt

8
CONSEILS D'UN SPÉCIALISTE
Comportement correct en cas de canicule

9
ENTRETIEN AVEC UN MÉDECIN
«L'équipement des forestiers les protège en partie du soleil»

10
Hallo les pieds!

11
ACTUALITÉS & BRÈVES

12
Prendre de l'âge en forêt

Couverture
Montage photo ©Anex & Roth Visuelle Gestaltung

LE ROBINIER
ARBRE DE L'ANNÉE 2020

Image © Andreas Roloff

Le robinier est l'«arbre de l'année» 2020. Cette espèce tolérante à la sécheresse éveillent certains espoirs en vue du changement climatique, mais aussi des soupçons en raison de son potentiel de dissémination.

› https://bit.ly/2xakcdd

SELFIE DE LA FORÊT

«Cherche un arbre et laisse-le t'apprendre le métier»

Grégoire Prongué, forestier-bûcheron et formateur au sein du Service forestier Le Landeron / Lignières (NE).

TIMBRE-POSTE SPÉCIAL
ÉMIS À L'OCCASION DE L'ANNÉE INTERNATIONALE DE LA SANTÉ DES VÉGÉTAUX

Introduit en Europe, le scarabée japonais cause des dégâts massifs. Avec le concours du Service phytosanitaire fédéral (SPF), la Poste Suisse a émis un timbre-poste spécial illustrant ce dangereux coléoptère.

→ https://bit.ly/3aN8rbf

DU SAVOIR-VIVRE EN FORÊT

La forêt est ouverte à tous. L'accès est libre, avec peu de restrictions. Qu'est-ce qui est permis en forêt? Qu'est-ce qui ne l'est pas? Vingt organisations faîtières qui défendent des intérêts très différents ont produit ensemble ce guide forestier du savoir-vivre. Découvrez ce document haut en couleurs: «Du savoir-vivre en forêt» peut être commandé ou téléchargé. Aussi utile pour les écoles!

→ guide-du-savoir-vivre

EXERCICE:
ÉTIREMENT DES MUSCLES FESSIERS

Position de départ
- Poser la cheville droite sur la cuisse gauche.
- Pencher légèrement le torse vers l'avant.
- Si utile, soutenir avec une main.

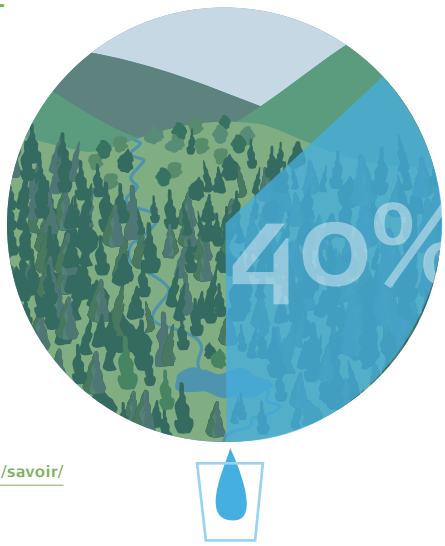
Déroulement
- Fléchir la jambe gauche de façon à sentir un léger étirement des muscles du fessiers. Garder la position brièvement, puis retourner à la position initiale.

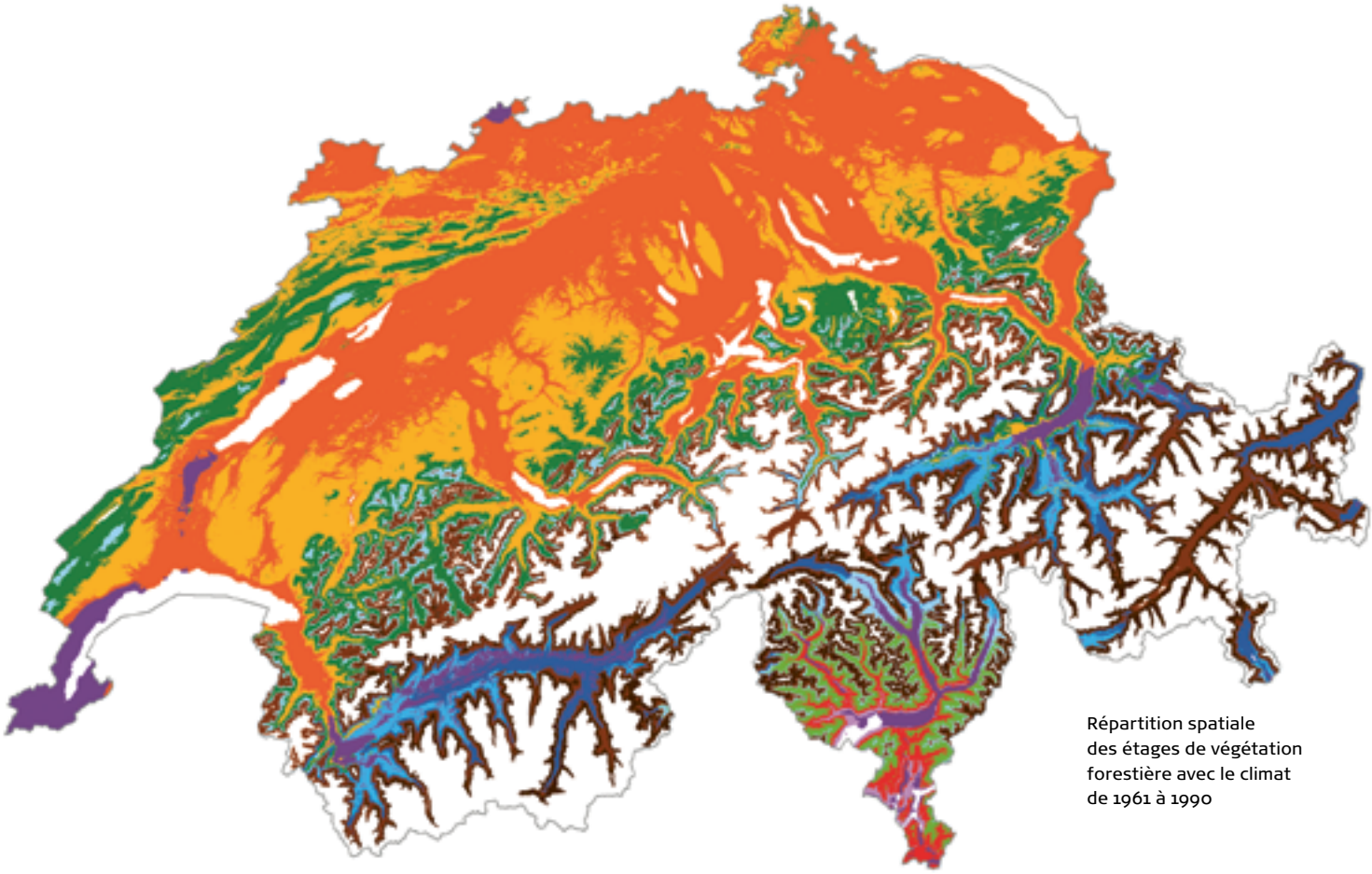
Répétitions
- 12–15 fois par côté.

QUELQUE 40% DE NOTRE EAU POTABLE PROVIENT DE LA FORÊT...

La forêt emmagasine et filtre une grande partie de l'eau potable qui est pompée dans des sources ou des nappes phréatiques. L'écosystème forêt est si sain et stable que l'eau filtrée ne doit pratiquement plus être purifiée.

→ www.foretsuisse.ch/la-foret-suisse/savoir/





Répartition spatiale des étages de végétation forestière avec le climat de 1961 à 1990

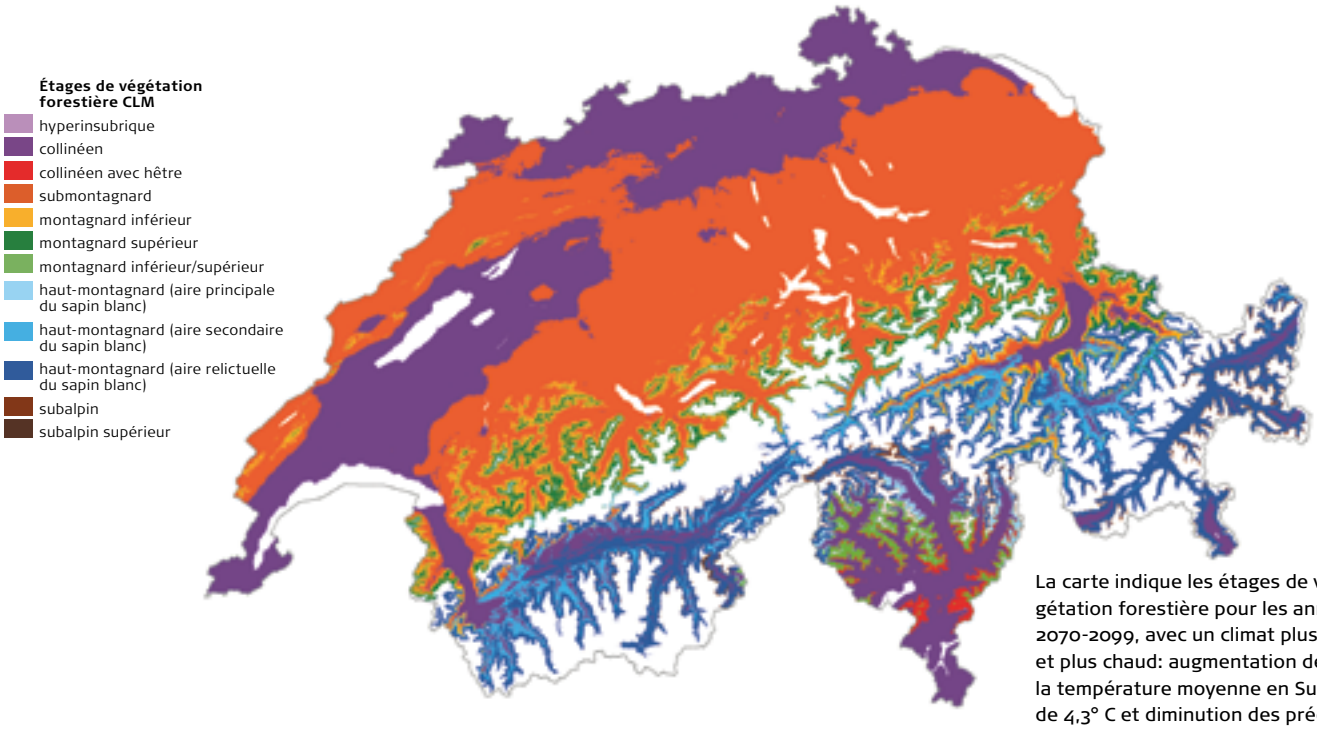
CHANGEMENT CLIMATIQUE ET CANICULE

La forêt survivra!

Le réchauffement climatique est sur toutes les lèvres, il nous émeut et il se fait remarquer, aussi en forêt. La sécheresse, les attaques de ravageurs, les modifications de la station – tout cela touche la forêt et modifie le paysage forestier, le travail des professionnels, les formes de gestion. Qu'est-ce qui nous attend encore, que faut-il faire?

De nombreuses questions se posent. Coup d'pouce s'est entretenu avec deux chercheurs de premier plan engagés sur le front des recherches en matière de changement climatique et d'évolution des forêts. Il s'agit de Peter Brang, de l'Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage WSL et de Mathieu Lévesque, de l'École polytechnique fédérale de Zurich.

Peter Brang, ingénieur forestier EPFZ, est collaborateur du WSL depuis 1996. Il a dirigé pendant neuf ans, jusqu'en 2018, le programme de recherche «Forêt et changement climatique». Il travaille aujourd'hui en tant que Senior Scientist dans l'unité de recherches Ressources et gestion forestières. Il est actuellement occupé à planifier un large projet de recherches «Plantations expérimentales d'essences d'avenir». Dix-huit essences (dont le sapin blanc,



La carte indique les étages de végétation forestière pour les années 2070-2099, avec un climat plus sec et plus chaud: augmentation de la température moyenne en Suisse de 4,3° C et diminution des précipitations (avril à septembre) de 19%. On peut notamment observer que l'étage collinéen s'étend, avec ses forêts de chênes, alors que les conditions de croissance pour le hêtre, l'épicéa et le sapin se détériorent.

le cèdre de l'Atlas, le chêne rouvre et l'alisier torminal) seront plantées sur 57 parcelles dans 20 cantons. Les premières plantations sont prévues en automne 2020. Les sites seront observés pendant 30 à 50 ans et permettront de connaître l'adéquation de ces essences par grands gradients environnementaux (diverses conditions d'environnement).

«NOUS CONNAISSONS LA FORÊT DU PASSÉ, MAIS PAS LE PAYSAGE FORESTIER DU FUTUR. NOUS DEVONS RESTER OUVERTS ET TENTER DE NOUS REPRÉSENTER UNE RÉALITÉ NOUVELLE ET INCONNUE.»

Peter Brang accompagne parallèlement d'autres projets – par exemple le développement de l'application Tree App (voir encadré p. 6) et réalise le monitorage de réserves forestières naturelles depuis 2006. Son énorme savoir bénéficie aux divers niveaux de la branche forestière. Il est très bien réseauté avec les professionnels forestiers, donne des conférences et des cours. C'est évident pour lui que les prestations de la forêt telles que nous les connaissons sont menacées à long terme. Les problèmes principaux s'appellent sécheresse et ravageurs. Les risques peuvent être diminués à l'aide de forêts mélangées et par la promotion ou la plantation d'essences adaptées au climat futur.

Et à son avis, comment va la forêt aujourd'hui? «Elle se porte encore assez bien, malgré les dépérissements. Mais je crains que la situation n'empire. Les périodes extrêmes de sécheresse peuvent avoir des conséquences radicales.» Il précise que cela concerne surtout les vallées des Alpes. La gestion n'y est pas très intensive; des peuplements purs et étendus d'épicéas sont menacées et les mesures sont coûteuses. «Nous devons nous confronter à une nouvelle réalité, celle d'arriver aux limites de notre expérience. →

Changement climatique? Informations sur le site de l'OFEV:

La température moyenne à l'échelle mondiale a déjà augmenté de 1° C au cours des 135 dernières années (1880 à 2017). Le réchauffement particulièrement important de 0,65° C qui se vérifie depuis 1950 ne peut plus s'expliquer seulement par les variations climatiques naturelles. Les gaz à effet de serre, dégagés par la combustion d'agents énergétiques fossiles comme le charbon, le pétrole et le gaz naturel ainsi que par les changements d'affectation des terres à grande échelle, comme la déforestation des forêts tropicales humides, en sont probablement les responsables.»

- → **Le réchauffement en Suisse est clairement démontrable; il a été de 2° C environ entre le début de l'industrialisation (1864) et 2012 et est de ce fait deux fois supérieur au réchauffement mondial de 1° C;**
- → **en raison des fortes fluctuations annuelles depuis tout temps, il n'a jusqu'ici pas été possible de constater des changements des précipitations moyennes;**
- → **le nombre de jours de canicule tend à augmenter en particulier sur le Plateau. À titre d'exemple, une hausse de un à deux jours de canicule par décennie a été observée depuis 1960 à Zurich;**
- → **le nombre de jours de gel a nettement baissé depuis les années 60; une baisse de six jours par décennie a été constatée à Zurich;**
- → **la limite du zéro degré en hiver s'est élevée d'environ 300 m depuis les années 60.**

Source (site interne de l'OFEV):
→ **https://bit.ly/33G6jiC**

Nous n'avons encore jamais vécu une telle situation telle que ce changement climatique. Nous connaissons la forêt du passé, mais pas le paysage forestier du futur. Il faut rester ouvert et tenter de nous représenter une réalité nouvelle et inconnue.» Peter Brang précise qu'il observe une étonnante résilience de la forêt aux prises avec les dangers. Il est persuadé que la forêt s'en sortira. «Notre forêt va de toute façon survivre, mais elle sera différente d'aujourd'hui.»

«LE CHANGEMENT CLIMATIQUE EST AUSSI UNE CHANCE POUR NOUS TOUS. IL EST POSSIBLE DE PROFITER DU CHANGEMENT POUR FAVORISER LA BIODIVERSITÉ.»

Peter Brang
de l'Institut fédéral de recherches WSL: «Les périodes extrêmes de sécheresse peuvent avoir des conséquences radicales.»

Mathieu Lévesque
de l'EPFZ, est conscient que les forestiers ressentent aujourd'hui une forte incertitude sur la façon de gérer leur forêt.

Mathieu Lévesque partage complètement ce point de vue. Il a suivi une formation de forestier-bûcheron au Canada, son pays d'origine, avant d'étudier les sciences forestières à l'Université de Laval et de venir au WSL rédiger une thèse de doctorat. Depuis 2018, il est responsable du secteur gestion forestière – sylviculture à l'EPFZ et dirige un groupe de cinq personnes. «Oui, la forêt va survivre. Peut-être pas sous la forme que nous lui connaissons actuellement.» Mathieu Lévesque accompagne plusieurs doctorantes. Deux de leurs thèses concernent le changement climatique et ses répercussions concrètes sur la croissance des arbres, les effets du genre de mélange, la tolérance à la sécheresse de diverses espèces telles que l'épicéa, le douglas, le mélèze ou le sapin blanc. Il est conscient que les forestiers ressentent aujourd'hui une forte incertitude en matière de gestion forestière, sur le type de forêt à promouvoir ou encore sur les essences à planter. «Le changement climatique est aussi une chance pour nous tous. Il est possible de profiter du changement pour favoriser la biodiversité.»

Texte et photos: Brigitt Hunziker Kempf,
Cartes: abenis AG, Coire

Les sites internet de l'EPFZ (→ www.wm.ethz.ch) et du WSL (→ www.wsl.ch) offrent une grande diversité d'informations et de réflexions intéressantes sur la thématique du changement climatique.

Tree App: un outil pour identifier la station et choisir les essences

L'application Tree App permet de se représenter l'avenir. Elle a été développée sur la base de résultats scientifiques obtenus dans le projet «Adaptation des écogrammes». Elle informe sur le déplacement des étages de végétation vers le haut. Les forestiers peuvent choisir une carte ou une photo aérienne qui leur donnera des recommandations pour le choix des essences à l'endroit où ils en ont besoin. Après avoir précisé la station, l'application indique les essences actuelles et celles qui sont conseillées pour la fin du XXIe siècle. Cette projection est basée sur des modèles climatiques. Les essences sont indiquées en trois catégories: recommandées, recommandées sous conditions ou menacées. S'y ajoutent les plantes problématiques (néophytes). L'application actuellement en ligne (→ www.tree-app.ch) est un prototype et se trouve encore en développement. Pour l'instant, elle n'existe qu'en allemand.

→ www.tree-app.ch

©Anex & Roth

PAGE TÉMOIGNAGES

Le réchauffement climatique et les vagues de chaleur ont de vraies conséquences sur les métiers de la forêt

Le changement climatique affecte-t-il votre programme et vos méthodes de travail?

Alain Marmillod: Oui. Depuis deux ans, nous sommes amenés à couper beaucoup plus d'arbres secs pour des raisons de sécurité. Nous constatons également une augmentation des nids de chenilles processionnaires. Quant à notre organisation saisonnière, elle s'en trouve un peu modifiée; comme la neige fond plus vite qu'auparavant dans les stations, on peut en effet commencer plus rapidement les travaux à ces endroits-là.

«CELA AFFECTE LES FORESTIERS AINSI QUE LEUR PROGRAMME DE TRAVAIL»

Quelles sont les conséquences directes du réchauffement climatique sur votre métier?

Quand le mercure grimpe beaucoup, nous contestons une baisse du rendement et de la concentration, ce qui nous oblige à être particulièrement attentifs. S'agissant du matériel, les tronçonneuses à carburateur électronique se dérèglent et calent davantage, alors que les tracteurs qui évoluent sur les bords des routes dont le goudron est peu épais les marquent et surchauffent plus rapidement.

Alain Marmillod, contremaître et responsable de la formation d'apprentis, Crans-Montana (VS).

Avez-vous des astuces pour limiter l'impact des grosses chaleurs?

Lorsque c'est possible, nous modifions nos horaires de travail. Dans les zones non habitées, nous commençons ainsi vers 5 h ou 5 h 30 pour finir plus tôt et profiter des températures plus fraîches du matin. Quand il fait très chaud, nous essayons aussi de favoriser les travaux en pleine forêt et le plus haut possible, distribuons de la crème solaire, vérifions que tout le monde boive en suffisance et aménageons des pauses supplémentaires.

Avez-vous personnellement été victime de la chaleur?

J'ai eu une fois un coup de chaleur, qui m'a obligé à m'arrêter durant deux jours. J'y suis en outre parfois confronté avec certains jeunes apprentis qui, sous le poids des protections et face à l'effort physique à produire, peuvent se sentir mal.

Sébastien Pitiot: C'est certain. Les programmes et les types de chantiers sont planifiés en fonction des saisons et des températures de plus en plus chaudes en été. Dans la mesure du possible, nous répartissons donc les tâches à effectuer dans la journée selon l'exposition aux photons UV et les zones d'ombres dont nous disposons sur les sites où nous nous rendons.

Sébastien Pitiot, forestier-bûcheron dans l'équipe d'État du Centre de formation professionnelle au Mont-sur-Lausanne (VD).

Quel est l'impact direct des grandes vagues de chaleur sur votre métier?

L'exposition prolongée aux rayons du soleil nous oblige à porter des textiles qui nous garantissent une bonne protection. Ces habits doivent en outre éviter certaines couleurs, comme le jaune ou l'orange vif, qui attirent taons, moustiques, guêpes, etc. Car un autre problème inhérent à la montée du mercure, c'est la recrudescence des insectes et des bactéries, qui s'attaquent aux arbres comme à nous. Bref, les conséquences de ces vagues de chaleur sont multiples et nous imposent une prise conscience commune.

Quelles sont les autres mesures que vous prenez?

On applique plus souvent de la crème solaire sur notre peau, on s'hydrate régulièrement et on a toujours un aspi-venin à portée de main en cas de piqûre. À l'avenir, il faudra peut-être se résoudre à ne travailler qu'avec des habits à manches longues.

«NOUS SOMMES CONFRONTÉS À UNE RECRUDESCENCE D'INSECTES ET DE BACTÉRIES»

Avez-vous personnellement été confronté à des problèmes liés à la chaleur?

J'en ai été préservé jusqu'à maintenant, mais je reste attentif et bienveillant à l'égard de toutes les personnes avec lesquelles je travaille ou que je croise. Le plus important est d'écouter son corps et ses besoins.

Interviews: Frédéric Rein

CONSEILS D'UN SPÉCIALISTE AYANT FAIT SES PROPRES EXPÉRIENCES

Comportement correct en cas de canicule

Forestiers-bûcheron devenu coach, Martin Hefti est bien au courant du comportement correct à adopter en cas de canicule lors des travaux forestiers. L'Association suisse du personnel forestier l'a invité l'année dernière à donner une conférence et nous transmettons ici ses expériences et principaux conseils.

Martin Hefti (47)
originaire de Reichenbach dans l'Oberland bernois, a suivi une formation de forestier-bûcheron qu'il a exercée pendant 13 ans. Il s'est ensuite formé aux métiers de coach mental et de conseiller en nutrition. Son entreprise propose depuis 2015 des conseils d'entraînement mental pour les sportifs et pour les entreprises, ainsi que des conseils pour la nutrition et l'entraînement de la course à pieds. (photo mise à disposition)

→ martinhefti.ch

Vous avez été forestier-bûcheron, quels souvenirs avez-vous des journées de travail en forêt avec des températures particulièrement élevées?
Je me souviens surtout des accumulations thermiques, sachant qu'il faut toujours porter l'équipement de sécurité. Mais aussi le fait d'être épuisé le soir. Aujourd'hui, je suis conscient que le fait de beaucoup transpirer peut entraîner un déficit en minéraux.

Quelles sont les tâches, déjà exigeantes au départ, qui deviennent encore plus pesantes sous l'effet du rayonnement solaire et de la chaleur?
Il s'agit surtout des travaux physiquement pénibles qui deviennent encore plus difficile pour l'organisme sous l'effet de la chaleur.

À votre avis, qu'est-ce que nous oublions ou négligeons le plus?
Boire régulièrement et suffisamment.

Quelles mesures de prévention chacun peut-il prendre avant une canicule, donc à la maison ou dans les loisirs?
Le mieux est de varier l'alimentation et de veiller à un apport suffisant de minéraux. Il faut aussi réduire les denrées d'agréments telles que tabac, café, alcool ou boissons énergisantes. Il est très important aussi de dormir assez et de savoir décrocher mentalement après le travail.

Que faut-il absolument emporter avec soi avant une journée très chaude?
À boire en suffisance et des protections contre le soleil comme crème solaire, couvre-chef et lunettes de soleil.

Interview Eva Holz

ENTRETIEN AVEC UN MÉDECIN

«L'équipement des forestiers les protège en partie du soleil»

La peau de ceux qui travaillent en forêt est régulièrement ciblée par les rayons ultraviolets. Quels risques encourent-ils? Le réchauffement climatique va-t-il changer la donne?

Réponses d'Olivier Gaide, médecin associé au service dermato-oncologie du CHUV.

Olivier Gaide, diriez-vous que les métiers forestiers sont à risque d'un point de vue dermatologique?

Les travailleurs en extérieur, dont les forestiers, sont considérés comme étant exposés à des ultraviolets et donc, généralement, ayant plus de risques de développer un cancer de la peau. Cela dit, les rares études qui se focalisent sur eux, en provenance de Scandinavie, suggèrent que ce danger est faible, et que l'exposition aux désherbants est plus significative, puisqu'elle est liée à des cancers du sang et du rein. Selon ces mêmes recherches, les forestiers présentent aussi un risque nettement plus élevé d'accidents traumatiques liés aux chutes.

Comment expliquer ce risque limité de cancer de la peau?

Vraisemblablement par le fait qu'ils portent le matériel nécessaire à leur métier (habits de protection, chemise, pantalon, chaussures de sécurité et casque). Attention, toutefois, car le soleil est plus dangereux en Suisse qu'en Scandinavie, en raison de la latitude et de l'altitude, qui augmentent la dose d'UV arrivant au sol.

Dès lors, quels conseils leur donneriez-vous?

De ne pas faire la pause de midi en plein soleil et de privilégier l'ombre. Si on n'a pas d'autre choix que d'être exposé, il faut mettre de la crème solaire.

Quels sont les indices qui peuvent laisser supposer le développement d'un cancer?

Le plus souvent, les cancers cutanés ne font pas mal et n'ont pas de signes annonciateurs. Par contre, ils ne se comportent pas comme le reste de l'épiderme. Ce changement est un élément clef. Chacun doit donc observer sa peau pour bien se connaître. Si quelque chose de bizarre ou de nouveau persiste sur plusieurs semaines, mieux vaut demander conseil à son médecin de famille.

L'accumulation de coups de soleil est-elle une raison de consulter?

Personne ne devrait être confronté à cette situation, car cela veut dire qu'on se protège mal. Cependant, avoir un ou deux coups de soleil par année ne doit pas paniquer les forestiers plus que le reste de la population.

Les personnes qui travaillent à l'extérieur risquent-elles d'autres problèmes dermatologiques liés au réchauffement climatique?

En soit, une élévation de 1 à 2 degrés de la température moyenne ne pose pas de problème pour le corps humain, contrairement aux dérèglements climatiques plus extrêmes qui l'accompagnent, à l'instar des canicules. Les risques de coups de chaleur sont alors élevés. Ils doivent mesurer leurs efforts et ne pas être tentés d'enlever leurs vêtements de protection. Si la forêt est un endroit qui demeure en principe plus frais, le travail reste dur et physique. Il est essentiel de faire des pauses, de bien s'hydrater et de chercher la fraîcheur.

Un autre problème est la prolifération des nouvelles espèces…

Les forestiers sont en effet exposés à des plantes toxiques (ombellifères et sumac, par exemple) ainsi qu'à des insectes et arachnides, comme les tiques et les vrillettes du bois, qui peuvent véhiculer des virus, des bactéries ou des acariens. Cela peut mener, respectivement, à l'encéphalite à tique, à la borréliose, ou à la dermite des prés. Le réchauffement climatique est probablement responsable de l'extension de ces indésirables sur presque l'ensemble de la Suisse. Un bûcheron devrait être vacciné contre l'encéphalite à tique et s'inspecter quotidiennement pour détecter la présence des tiques.

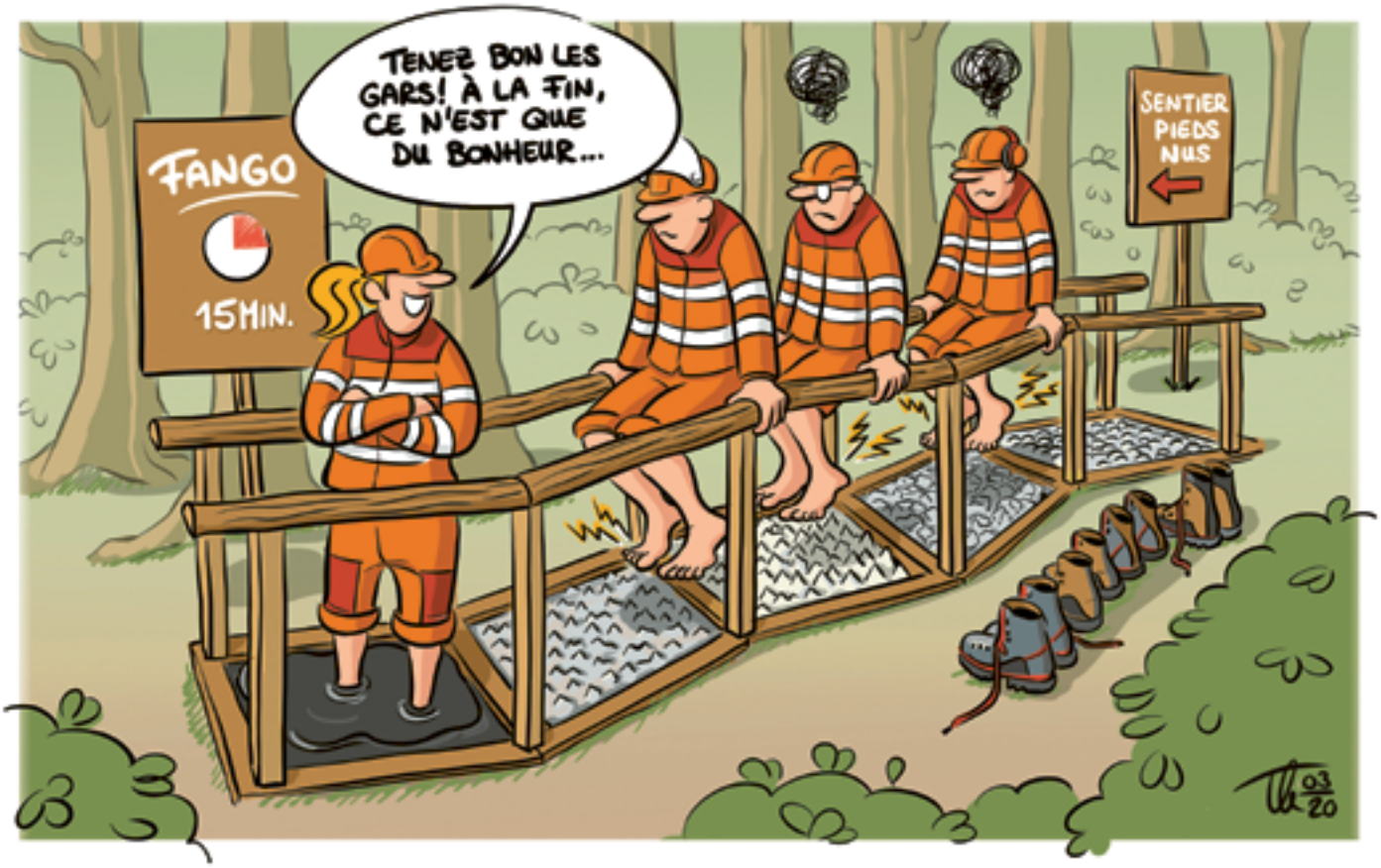
Frédéric Rein

Hallo les pieds! Quelques suggestions pour le bien-être de cet important duo

Honnêtement, quelle est la dernière fois où tu as réellement pensé à tes pieds? Ils passent toute la journée dans tes chaussures de sécurité et te rendent des services extraordinaires – sans recevoir une attention particulière de ta part! Ils te permettent de garder l'équilibre, te tiennent debout et accomplissent avec toi quelque cinq millions de pas chaque année. Même si tu ne pratiques pas le marathon, cela représente tout de même environ 160 000 kilomètres sur une vie. Tes pieds sont des chefs d'œuvre architecturaux: ils contiennent davantage de terminaisons nerveuses que le visage, presque 30 os, près de 30 articulations, 60 muscles, plus de 100 ligaments et plus de 200 tendons. Le pied est couvert de plus de 90 000 glandes sudoripares, qui évaporent chaque jour plus d'un demi-litre d'humidité. Oui, tes pieds sont les héros de tes journées. Sois bienveillant avec eux, ils l'ont mérité!

- Tes pieds sont heureux chaque fois que tu marches pieds nus.
- Évite de porter des chaussettes ou des souliers trop étroits.
- Les chaussettes en coton maintiennent la transpiration autour du pied, les chaussettes fonctionnelles modernes l'évacuent.
- L'idéal est d'avoir deux paires de chaussures pour alterner. À chaque changement, nettoyer les chaussures, utiliser un spray désinfectant et changer de chaussettes.
- Donner la préférence à des semelles interchangeables, les nettoyer séparément, les sécher et les changer au besoin.
- Enlever les chaussures et les chaussettes dès que possible après le travail, aussi pendant la pause de midi si c'est faisable.
- Le jogging et la promenade font du bien au corps, à l'esprit, et aussi à tes pieds.
- Gymnastique des pieds: l'étirement des pieds, jusqu'aux orteils, le massage à l'aide d'une balle, soulever des objets avec les orteils, marcher sur la pointe des pieds…
- Après le lavage des pieds, toujours bien les sécher et appliquer une crème.
- Et pour terminer le hit: un bain de pieds chaud!

Texte Brigitt Hunziker Kempf
Cartoon Tom Künzli



CODOC

Codoc modifie les heures d'ouverture du secrétariat

Au vu des circonstances sanitaires, Codoc restreint les heures d'ouvertures du secrétariat. Les appels téléphoniques ne sont plus possibles qu'entre 08h15 et 11h45, du lundi au vendredi. Ces restrictions touchent en partie aussi les secrétariats du Fonds pour la formation professionnelle et de l'Ortra Forêt Suisse. Veuillez, s.v.p., consulter notre site internet pour vous renseigner sur les heures d'ouvertures, qui peuvent changer en fonction de la situation.

Changement au secrétariat de Codoc

Donia Rosat a quitté Codoc fin février. Ses connaissances linguistiques en français et en italien ont été très utiles et Codoc la remercie pour son précieux soutien et son engagement.

Daniela Enkerli a rejoint l'équipe du secrétariat de Codoc le 1er février pour un poste à 50%. Auparavant, **Daniela Enkerli** a notamment travaillé en tant que secrétaire et collaboratrice spécialisée à l'Office fédéral des constructions et de la logistique. Elle a également été assistante médicale et secrétaire auprès de divers médecins. Elle poursuit son activité médicale auprès d'un médecin généraliste à raison d'une journée par semaine.

Daniela Enkerli
(photo mise à disposition)

Manuel des connaissances professionnelles Forestier(ère)-bûcheron(ne)

Plusieurs chapitres du manuel doivent être actualisés à la suite de la révision de l'ordonnance et du plan de formation. C'est le cas actuellement des chapitres 3 «Récolte et cubage du bois», 6 «Sylviculture» et 7 «Écologie et protection de la nature». Les chapitres 3 et 6 seront achevés à la mi-année et envoyés aux écoles professionnelles après les vacances d'été. Le chapitre 7 sera disponible fin septembre. Vu la situation sanitaire, il est possible que nous devions annoncer certains retards.

Cours et modules

Pour progresser, rien ne vaut la formation continue! Le site de Codoc vous informe sur des cours d'actualité pour professionnels forestiers:

→ www.codoc.ch/fr/calendrier-des-cours/

ORTRA FORÊT SUISSE

Révision de l'ordonnance et du plan de formation Forestier(ère)-bûcheron(ne)

La nouvelle ordonnance et son plan de formation sont en vigueur depuis le 1er janvier 2020. La formation des apprentis selon la nouvelle ordonnance débutera en août. L'ensemble des documents liés à la formation devraient être révisés d'ici fin mai. Des programmes cadre provisoires des cours interentreprises sont d'ores et déjà disponibles. Le plan de formation en entreprise est lui aussi en cours de révision par un groupe de travail. Ces documents révisés seront discutés et adoptés le 8 mai 2020 par la commission Développement de la profession et qualité (CD&Q) ainsi que par la commission de surveillance CI (CSCI). Il est prévu que le comité de l'Ortra Suisse les adopte en juin, après quoi ils seront mis en ligne sur le site de Codoc à la mi-année. En ce moment (fin mars), il n'est pas exclu que le processus subisse des retards.

Révision du plan d'études cadre des gardes forestiers

La formation des gardes forestiers est fondée sur le plan d'études cadre «Économie forestière». Celui-ci règle les conditions d'admission, le profil professionnel ainsi que les compétences à acquérir. Le coup d'envoi de cette réunion a été donné lors de la réunion du 16 décembre 2019 auprès du Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI). Le 7 février dernier, le comité de l'Ortra Forêt Suisse a nommé Jürg Walder, directeur de CEFOR Lyss, en tant que responsable du projet de révision. L'examen du profil professionnel est en cours de préparation. Les compétences à transmettre dans le futur aux gardes forestiers feront l'objet d'un processus de discussion en grand groupe réunissant les partenaires de la branche. L'Ortra Forêt Suisse est accompagnée par un bureau spécialisé dans les questions de formation.

DIVERSES INFORMATIONS

Nouvelle notice WSL: Connaître, conserver et promouvoir les arbres-habitats

La biodiversité joue un rôle important dans le fonctionnement des écosystèmes forestiers. Des spécialistes européens ont élaboré une typologie détaillée des dendromicrohabitats, petits milieux de vie portés par les arbres et qui sont indispensables à des milliers d'organismes spécialisés. La notice est accompagnée d'un guide de poche qui décrit les 47 types de dendromicrohabitats et que l'on peut facilement emmener en forêt.

Téléchargement: → https://bit.ly/2xprYzq

Ordonnance sur les travaux de construction: guide d'exécution

L'ordonnance sur la sécurité et la protection de la santé des travailleurs dans les travaux de construction (ordonnance sur les travaux de construction, OTConst) est aussi valable sur les chantiers forestiers. Sur mandat de Codoc et de l'Ortra Forêt Suisse, le Centre pour le génie forestier (fobatec) a élaboré un guide sur le sujet. Les propositions en vue de la mise en œuvre des consignes de sécurité ont été élaborées et testées conjointement par des praticiens de la construction, des fabricants d'échafaudages, des géotechniciens et des représentants de la SUVA. La version allemande est disponible, la version française le sera en milieu d'année. Téléchargement de la version allemande:
→ https://bit.ly/2WGxzfE

Une exposition pour mieux connaître le travail des forestiers

Leur travail est essentiel à la longue vie et à la bonne santé de nos forêts. Ce sont en effet eux qui assurent leur pérennité. Eux, ce sont les forestiers qui prennent quotidiennement soin de ces poumons de la Terre. Pour leur rendre hommage, l'association Forêt Valais a décidé de créer une exposition itinérante articulée autour d'un jeu résolument didactique et ludique permettant d'apprendre en s'amusant. Sobrement intitulée «Forêt – Forestier – Travail», elle sillonne le Valais depuis l'an dernier et continuera à s'intégrer dans de multiples manifestations cette année, au moins jusqu'en novembre 2020. Plus d'informations sur

→ www.foretvalais.ch/projets/expo-itinerante

IMPRESSUM
Éditeur: Codoc, Coordination et documentation pour la formation forestière
Hardernstrasse 20
CP 339, CH-3250 Lyss
Tél. 032 386 12 45
info@codoc.ch, www.codoc.ch
Rédaction: Eva Holz, Brigitt Hunziker Kempf, Rolf Dürig
Traduction: Philippe Domont
Réalisation graphique: Anex & Roth Visuelle Gestaltung, Bâle
La prochaine édition de coup d'pouce paraîtra en octobre 2020.
Délai de rédaction: 31.8.2020

P. P.

CH-3250 Lyss
Post CH AG

Avez-vous déménagé? Y a-t-il des erreurs dans votre adresse?
Transmettez-nous, s.v.p., sans tarder votre nouvelle adresse ou les corrections éventuelles
(Codoc: tél. 032 386 12 45, info@codoc.ch).

Les nouveaux abonnés sont les bienvenus! coup d'pouce – l'organe
spécialisé de la formation professionnelle forestière – paraît deux fois par an.
Il est envoyé gratuitement aux intéressés.

Prendre de l'âge en forêt

Tout sur Terre est soumis au processus de vieillissement. Et tous sont égaux: un livre, une batterie, une vis, une taupe, un être humain. Que signifie prendre de l'âge pour nos forestiers? Comment gère-t-il ce changement? Comment restent-ils en bonne santé? Un projet de l'Ortra Forêt Suisse aborde cette thématique.

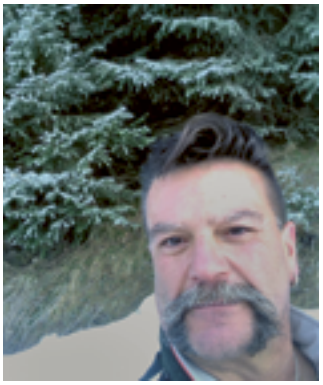
Homo sapiens connaît trois formes de vieillissement, celui du calendrier, de la biologie et du psychisme. Notre façon de vieillir dépend à 30% de notre bagage génétique et à 70% de notre environnement, de notre façon de vivre et de notre alimentation. Chaque femme, chaque homme mûrit et vieillit à sa façon. Jusqu'à présent, personne n'a réussi à découvrir la mythique Fontaine de Jouvence – nous restons tous soumis au vieillissement. Mais la bonne nouvelle est que nous sommes nous-mêmes acteurs du processus. Une prise d'âge en bonne santé est liée à l'autoresponsabilité, à l'estime de soi, à la prise de conscience et, sans doute, à une portion de chance propre au destin de chacun.

Chaque année, quelque 300 apprentis forestiers-bûcherons et forestières-bûcheronnes terminent leur formation en Suisse. 50% d'entre eux changent alors de domaine professionnel et quittent la forêt. L'autre moitié reste fidèle à la branche. Leur motivation vient de leur attachement au travail forestier, de leur amour du métier. Ils sont pleins d'entrain, de force, d'énergie et d'endurance. La prise d'âge semble encore bien lointaine pour ces jeunes, ils ne pensent guère à cet avenir. Pourtant, ils y trouveraient avantage, car le bien vieillir se prépare déjà durant les jeunes années, il s'agit d'un processus continu, qui ne s'arrête pas. Dans le secteur forestier, il s'agit surtout de prendre soin de son principal instrument de travail, à savoir son propre corps. Cela signifie savoir l'écouter, le percevoir, de prendre ses signaux au sérieux et d'agir en conséquence – c'est la responsabilité de chacun et cela durant toute la vie professionnelle!

L'Ortra Forêt Suisse aborde le sujet «Prendre de l'âge en forêt» de façon globale, en incluant les jeunes forestiers comme leurs aînés. «En collaboration avec l'Association suisse du personnel forestier, nous préparons un guide consacré à la prise d'âge chez les forestiers et destinée à soutenir et accompagner les collaborateurs et les responsables des entreprises forestières», explique Erwin Schmid, président de l'Ortra. Les forestiers qui ont déjà une longue carrière derrière eux sont précieux pour la branche et pour la forêt. Leur grand réservoir de connaissances et d'expérience est importante en vue de maîtriser les défis futurs, entre autres ceux que nous posent le changement climatique.

Texte Brigitt Hunziker Kempf,
photos mises à disposition

Gilbert Dutoit, 61 ans, forestier à la retraite, Lausanne (VD) «J'ai atteint l'âge de la retraite cette année, après 44 années en tant que forestier. Plusieurs facteurs font que j'y sois arrivé en bonne forme: un capital santé initial favorable; la pratique régulière du sport, comme le fitness; et le fait d'avoir longtemps travaillé à la ville de Lausanne m'a permis d'accomplir des travaux variés et de suivre des cours, ce qui a participé à entretenir ma passion pour mon métier, élément prépondérant.»



Jean-Noël Jaggy, 56 ans, forestier à Troistorrents (VS) «Avec les années et les formations continues, on apprend à travailler de la plus juste des manières. Adopter les positions les plus adéquates permet à la fois de s'économiser et de se protéger, car un accident en forêt peut vite avoir de lourdes conséquences. J'ai aussi suivi de nombreux cours, notamment liés à la nutrition. Manger sainement est sans conteste un plus. Mais pour bien perdurer dans ce métier, le plus important est la passion, l'envie profonde d'être en harmonie avec la nature et respectueux de ce qu'elle nous offre.»