



249, boul. Bonaventure
Victoriaville, Qc
G6T 1V5
Tél. : 819 758-7501
Fax : 819 758-2544
www.abf-inc.com

Adresse courriel:
mboucher@abf-inc.com

MOT DU VICE-PRÉSIDENT EXÉCUTIF

Bonjour à tous!



Le 11 mai dernier, c'est plus de 550 de nos employés (es) qui sont retournés œuvrer sur nos chantiers, dans nos usines et dans nos bureaux pour poursuivre le développement de ABF Inc. Tous et toutes, vous avez dû vous adapter à nos nouvelles réalités qui n'ont laissés personne indifférent. C'est toute notre chaîne d'approvisionnement qui inclut évidemment tous nos fournisseurs et sous-traitants qui a repris vie. Retarder davantage la reprise aurait pu avoir des inconvénients, notamment sur la longueur de la saison et provoquer ainsi une fin de saison automnale problématique pour l'ensemble de notre industrie.

La reprise s'est faite en toute sécurité et tout indique que nous avons relevé brillamment le défi. Toutes les mesures de notre guide Covid-19 que nous avons développé en se basant sur l'industrie de la construction et la CNESST, ont été mises en place à tous les niveaux de l'entreprise pour éliminer les risques de contamination de nos travailleurs. Toutefois, la prévention demeure essentielle et elle l'est d'autant plus en période de crise sanitaire. Il faut se rappeler que chaque personne est imputable envers ses collègues de travail, peu importe ses responsabilités dans l'entreprise.

Je veux d'ailleurs remercier chacun et chacune d'entre vous pour votre collaboration et votre implication dans le respect des règles sanitaires. Tout ceci reste fragile et nous devons tous demeurer vigilants. La situation est complexe mais nous, membres de la grande famille ABF, c'est bien connu, nous savons bien relever les défis qui se présentent à nous depuis maintenant près de 45 ans. Cette fois-ci, il s'agit d'une nouvelle épreuve à affronter qui est d'une toute autre nature, mais nous la relèverons avec brio, j'en suis certain.

En terminant, je vous souhaite de bonnes vacances estivales et un bel été!

François Vallières, B.A., Vice-Président exécutif

DANS CE NUMÉRO :

DIVERS	2
EMPLOYÉS ABF, VOUS ÊTES DÉMASQUÉS!	3
SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL	4



Bonnes nouvelles!

Voici quelques nouveaux projets récemment obtenus par ABF

Esplanade Cartier QDL1 / Montréal	980 T.M.
7 Sens Cité Mirabel / Mirabel	1100 T.M.
151 Chapel / Ottawa	2150 T.M.
Les Diplomates 4 / Québec	650 T.M.
770 Brookfield / Ottawa	2390 T.M.

Congés à venir

7 septembre 2020: Fête du Travail

La direction d'ABF vous souhaite de
belles vacances à tous! ☺

ON A UNE JOB POUR TOI!

Dites-le à vos amis !!!



Divers



Le 9 juin dernier, notre Vice-Président exécutif fêta ses 50 ans! Comme ce dernier fût triste de ne pas recevoir ses traditionnels câlins de la gent féminine du bureau dû à la Covid-19, il a toute de même pu recevoir un câlin à distance de Monique Bourque, qui s'était conçu un habit de protection pour la cause!!



Dernièrement, la direction d'ABF a gâté 2 de ses camionneurs: ils livrent désormais l'acier d'armature avec un camion neuf! Voici Éric Moreau (à gauche) et Jocelyn Lambert (à droite) heureux de leur nouveau jouet! 😊

Employés ABF, vous êtes démasqués!

En juin dernier, la direction d'ABF a remis à tous ses employés un masque arborant le logo de la compagnie et a lancé par le fait même un nouveau concours pour tous les employés question de mieux les connaître. Ceux-ci ont jusqu'au 31 août prochain pour envoyer une photo d'eux portant fièrement leur masque.

Voici quelques-unes des photos reçues jusqu'à maintenant:



Suivez-nous sur nos réseaux sociaux pour y découvrir de nouvelles photos!



SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL



S'hydrater suffisamment

Introduction

On a l'habitude de dire que l'eau, c'est la vie. Elle est en effet indissociable de la bonne marche du corps humain. Pourtant, la plupart d'entre nous ne boivent pas suffisamment d'eau ou absorbent des breuvages qui recèlent une part importante de glucides et de caféine, des éléments dont nous pouvons très bien nous passer. C'est pourtant simple: toujours disponible et gratuite, l'eau est une alliée de grande importance dans l'atteinte d'une santé optimale.

Points à considérer

Il fait chaud... le corps réagit

Dans un environnement chaud ou lors d'un effort physique, le corps s'adapte et se refroidit grâce à des mécanismes de thermorégulation, dont la sudation. Dans ces circonstances extrêmes, la perte de liquide peut ainsi atteindre plus d'un litre à l'heure! Ajoutez à cela la perte d'électrolytes (sels minéraux) et vous avez là une situation dont il faut se préoccuper.

La déshydratation peut avoir des conséquences comme la fatigue, les crampes, une baisse du niveau de concentration et de coordination, voire même des problèmes cardiaques.

Il faut boire...

- ✓ **Quand on a soif.** Sans délai! La soif est un mécanisme d'alerte, c'est la façon dont le corps vous informe qu'il commence à être sérieusement déshydraté. Pour les enfants et les personnes âgées, il n'est pas recommandé d'attendre la soif, car dans leur cas, cela peut signifier un niveau de déshydratation important.
- ✓ **Même quand on n'a pas soif!** Règle générale, on recommande de boire environ 2.5 litres d'eau par jour, petit à petit. Gardez un verre ou une bouteille d'eau à proximité de votre poste de travail.
- ✓ **Surtout de l'eau.** Dans la plupart des cas, boire de l'eau sera suffisant pour lutter contre la déshydratation. Toutefois, après un effort intense ou une exposition à une grande chaleur pendant plus d'une heure, des boissons sportives (de type Gatorade) peuvent être utiles en raison de leur apport en électrolytes et glucides.

Peut-on trop boire?

Oui et non. Certes, on peut trop boire... n'importe quoi. L'industrie des breuvages et ses millions de dollars publicitaires peuvent vous inciter à consommer des breuvages qui ont autant de défauts que de qualités. Pour ce qui est de l'eau, il est effectivement possible de trop en boire, mais c'est un phénomène (l'hyponatrémie) assez rare, qu'on a surtout vu chez des sportifs d'endurance qui, par crainte de se déshydrater, tombent dans l'excès inverse et boivent trop. Habituellement, les mécanismes régulateurs du corps sont passablement efficaces.

Une boisson énergétique sportive maison?

Vous hésitez à consommer les boissons offertes dans les commerces, mais vous aimeriez avoir les avantages de ce type de breuvage? Rien de plus simple. Voici quelques options:

→ 500 ml (2 tasses) d'eau / 500 ml (2 tasses) de jus de pommes ou d'oranges 100% pur. Ajoutez 1/2 c. à thé de sel.

ou

→ 750 ml (3 tasses) d'eau / 250 ml (1 tasse) de jus de raisins, d'ananas ou de canneberges 100 % pur. Ajoutez 1/2 c. à thé de sel.

Mélangez le tout et voilà, c'est prêt à boire!

Questions? Contactez votre équipe SST