

Bulletin de **Sécurité**

Stratégies Intelligentes pour les Conducteurs

La santé du pilote est un enjeu majeur pour l'industrie du camionnage, et le maintien d'un mode de vie sain peut sembler difficile pour les conducteurs la route. Il y a quelques petites mais importantes mesures que vous pouvez prendre chaque jour pour aider à prévenir les maladies cardiaques. Voici huit façons d'améliorer la santé du cœur.

Bouger. L'American Heart Association recommande 150 minutes d'activité physique modérée par semaine. Cela se décompose en un peu plus de 20 minutes par jour - qui peuvent être divisés en deux séances de 10 minutes. Même quelque chose d'aussi simple que de marcher trois fois autour de la remorque lorsque leur marchandise est livrée ou quand ils doivent arrêter pour prendre du carburant, peut être utile. Pour être plus créatif, Rolling Strong a publié un exercice dans la cabine et le système de flexibilité pour les conducteurs.



Obtenez une bonne nuit de sommeil. La fatigue du conducteur peut être un grave problème pour les conducteurs, et un manque de sommeil de qualité peut augmenter le risque de maladie cardiaque. L'apnée du sommeil, un trouble du sommeil lié à la respiration qui provoque de brèves interruptions de la respiration pendant le sommeil en raison de l'arrêt des voies respiratoires pendant la nuit, peut être traitée avec un masque qui maintient les voies respiratoires ouvertes. Les symptômes comprennent des ronflements bruyants, des maux de tête et des nausées matinales et une somnolence diurne excessive. Réaliser une étude de sommeil peut diagnostiquer le trouble.

Prévenir et contrôler l'hypertension artérielle. L'hypertension artérielle a un effet direct sur la santé cardiaque. Manger des aliments sains à faible teneur en sel et riches en potassium peut abaisser la tension artérielle. Votre médecin peut déterminer ce que votre pression artérielle devrait être et discuter des façons de la réduire si elle est élevée.

Évitez de fumer et la fumée passive. La cigarette augmente le risque de maladie cardiaque. Même les fumeurs temporaires ou fumeurs occasionnels ont des dommages cardiaques et sur les vaisseaux sanguins; il est donc préférable de soit ne jamais commencer à fumer ou cesser de fumer. Il y a un certain nombre de programmes et de médicaments qui peuvent vous aider à arrêter de fumer. Aussi, essayez d'éviter la fumée passive en évitant les endroits où fumer est autorisé ou demander à des amis et membres de la famille qui fument de ne pas le faire dans la maison ou dans la voiture.

Limitez la consommation d'alcool. Boire de l'alcool peut conduire à l'hypertension artérielle et l'insuffisance cardiaque. Pour ceux qui boivent, il est important de le faire dans la modération. L'American Heart Association suggère de ne pas consommer plus d'une moyenne de un à deux verres par jour pour les hommes et un verre par jour pour les femmes.

Maintenir un poids santé. Calculez votre indice de masse corporelle - IMC - peut vous aider à évaluer votre risque de maladies qui peuvent survenir avec plus de graisse du corps, tels que les maladies cardiaques. Il y a plusieurs calculateurs gratuits IMC en ligne. Un indice IMC entre 18,5 et 24,9 est considéré comme normal.

Mangez des aliments sains. Les conducteurs pressés consomment souvent de la nourriture rapide et malsain pour l'énergie. Heureusement, de plus en plus de restaurants ont des options plus saines sur le menu. Ne manquez pas d'emporter vos déjeuners de la maison et de les stocker dans le réfrigérateur de votre camion, ainsi que le stockage sur des collations saines (comme les fruits ou les barres de céréales riches en fibres) pour la cabine du conducteur.

Réduire la consommation de sodium. Trop de sel peut augmenter la pression artérielle. Pour abaisser la pression artérielle, ne pas manger plus de 2400 mg de sodium par jour. Limiter l'apport quotidien de 1500 mg peut aussi la diminuer davantage. Manger des fruits et légumes frais et l'achat de produits faibles en sodium peut la réduire encore davantage.