

Bulletin de **Sécurité**

Restez en bonne santé entre vos examens physiques DOT

Au moins une fois tous les deux ans, en tant que conducteur professionnel, vous visitez votre docteur pour votre examen physique DOT. Cela vous donnera une bonne base sur votre état physique actuel. Cependant, les actions que vous prenez entre ces examens feront une grande différence dans votre bien-être général.

Ce n'est pas un secret que les conducteurs de camions sont en dangers pour de nombreux problèmes de santé. L'enquête de 2014 de L'Institut National pour la sécurité et la santé au travail (NIOSH) des conducteurs de camions long-courriers a montré que conducteurs sur 10 sont obèses, et 17% sont en obésité morbide. Ces extra-kilos augmentent le risque de nombreuses maladies chroniques, incluant le diabète type 2, maladie cardiaque, cancer, des douleurs articulaires et de dos, et accident vasculaire cérébral.

Vous pouvez rester en bonne santé en prenant contrôle de votre santé entre vos examens physiques DOT. Quelques conseils pour commencer:

- **Entraînez-vous quotidiennement** – un entraînement de 15 à 20 minutes augmentera votre niveau physique. Vous pouvez commencer avec de la marche ou course autour de votre camion. Vous pouvez aussi utiliser votre camion en tant que votre sport quotidien, tel que rester debout à côté (lorsqu'il est à l'arrêt et faire des pompes debout contre la porte du camion. Des petites haltères peuvent aussi vous aider à prendre de la force.
- **Bien manger** – transformer votre envie pour les 'prêt-à-manger' pour un désir pour la nourriture meilleure pour la santé. La plupart des camions s'arrêtent dans les magasins de proximité et aussi dans les magasins de restauration rapide qui ont plein de produits sains – salades, fruits, légumes. Choisissez-les et vous pourrez les manger sur la route pour éviter les calories en excès que vous trouverez dans les hamburgers, frites et chips.
- **Surveillez ce que vous buvez** – restez à l'écart des calories en excès des boissons sucrés comme les sodas et jus de fruits. Au lieu choisissez de l'eau – un très bon substitut moins calorique.
- **Arrêtez de fumer** - L'enquête NIOSH montre que plus de la moitié des conducteurs de camions long-courriers fument des cigarettes, qui augmentent vos chances de cancer du poumon, maladie cardiaque, diabète type 2 et crise cardiaque. Cesser de fumer est difficile, mais pas impossible, et c'est l'une des meilleure chose que vous pouvez apporter à votre corps.
- **Dormez suffisamment** – d'après l'enquête de NIOSH, 27% des conducteurs de camions long-courriers dorment moins de 6 heures par nuit. Les conducteurs de camion ont aussi un taux élevé d'apnée du sommeil, qui est lié à l'obésité. Si vous devenez de plus en plus en forme, vous dormirez mieux la nuit.
- **Synchronisez votre téléphone portable** - Vous trouverez de nombreuses applications gratuites, telles que 'MyFitness Pal', qui peut vous aider à suivre vos niveaux de calories et d'entraînement. Utilisez-les pour suivre votre parcours vers une meilleure santé.
- **Suivez les conseils de votre docteur** – Si vous avez une condition telle que les diabètes ou une tension haute, soyez sûr d'écouter votre docteur et de suivre ses instructions.

