

Bulletin de **Sécurité**

Comment bien débuter le Nouvel An

Avez-vous attendu le bon moment pour commencer à améliorer votre santé? Avez-vous voulu apporter des petits changements dans votre vie qui vous tiendront -ainsi que les autres- en sécurité sur l'autoroute? Il n'y a pas de meilleur moment qu'au début d'une nouvelle année.

Voici sept bonnes façons que vous aideront à commencer 2017 sur le bon pied :

1. Perdez 10 livres - Cela peut ne pas sembler beaucoup, mais les études montrent que perdre seulement 10 livres peut vous aider de manière importante dans la perte de poids, l'amélioration de votre taux de sucre dans le sang et la réduction du risque de maladie cardiaque. Et une fois que vous perdez 10 livres, vous pouvez toujours fixer un nouvel objectif de perdre les 10 prochaines.

2. Faites 15 minutes d'exercices - Peut importe que vous couriez autour de votre camion, sautiez à la corde à un arrêt de repos ou soyez à la salle de gym, faire de l'exercice pendant 15 minutes peut réduire vos risques de cancer et de maladies cardiaques. Les études montrent également que cela peut aider à augmenter votre durée de vie.

3. Attachez cette ceinture de sécurité - Rappelez-vous que les conducteurs et passagers de véhicules utilitaires commerciaux (VUC) sont requis par la loi d'attacher leurs ceintures de sécurité. Boucler sa ceinture est un choix facile - et intelligent.

4. Echangez les boissons gazeuses pour de l'eau - L'eau aide à vous maintenir hydraté, tandis que la boisson gazeuse peut vous déshydrater. De plus, l'eau n'a aucune calorie, ce qui signifie que vous allez aussi perdre du poids. Et tandis que certains sodas de régime sont également zéro-calorie, les études montrent qu'elles causent quand même un gain de poids chez certaines personnes.

5. Dormez mieux - Les experts recommandent aux adultes d'avoir sept à neuf heures de sommeil chaque nuit, alors faites tout ce que vous pouvez pour obtenir une bonne quantité de sommeil. Si vous vous réveillez souvent pendant la nuit, vous sentez somnolent après le sommeil ou si vous ronflez, vous pouvez être à risque d'apnée obstructive du sommeil, ce qui signifie que vous cessez de respirer pendant que vous dormez. Si cela est inquiétant, prenez rendez-vous avec un médecin et obtenez une ordonnance pour une étude du sommeil.

6. Restez concentrer sur la route - Manger et boire pendant la conduite peuvent vous distraire et cela est illégal d'envoyer des messages. Le conducteur moyen qui envoie des messages ne regarde pas la route pendant 4.6 secondes. À 55 MPH, cela signifie que vous avez voyagé la longueur d'un terrain de football. Donc, si vous utilisez un téléphone cellulaire, assurez-vous d'utiliser un appareil mains libres ou un casque d'écoute, et que vous utilisez des commandes activées par la voix.

7. Prenez du temps supplémentaire pour les inspections avant le voyage - Prenez au moins 30 minutes avant de partir sur votre itinéraire. Cela vous assurera de ne pas manquer des éléments faciles à négliger, comme un réflecteur endommagé ou un kit d'urgence mal approvisionné.

