

# Bulletin de **Sécurité**

## **Est-ce que vous avez bien dormi hier soir ? Vous allez comprendre Pourquoi c'est Important**

Conduire un camion est un travail laborieux. Et conduire un camion quand on est fatigué peut s'avérer quasi impossible. C'est la raison pour laquelle il faut avoir une bonne nuit de sommeil.

Vous avez très certainement entendu les gens parler à propos de combien d'heures de sommeil on a besoin (certains experts, comme les Centers for Disease Control and Prevention\* disent qu'on a besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit). Mais une récente étude publiée dans la revue *Accident Analysis & Prevention* a démontré que la durée du sommeil pourrait ne pas être aussi importante que le facteur



qualité du sommeil. La qualité du sommeil peut vous permettre de rester alerte sur la route.

**Comment passer une bonne nuit de sommeil ?** Essayez ces trucs :

- **Assurez votre sécurité** – Garez votre camion dans une aire en laquelle vous avez confiance – un arrêt de camion ou une aire de repos que vous appréciez est l'idéal.
- **Maintenez le silence** – Utilisez des bouchons d'oreilles, un ventilateur ou tout autre appareil à « bruit blanc » pour créer un écran face aux bruits indésirables. Éteignez votre téléphone intelligent.
- **Maintenez l'obscurité** – Fermez les rideaux à l'intérieur de votre camion, ou utilisez un masque pour les yeux pour bloquer la lumière.
- **Assurez votre confort** – Assurez-vous que votre cabine ou votre chambre n'est ni trop chaude, ni trop froide. Améliorez également votre confort avec un oreiller ou un matelas de meilleure qualité dans votre couchette.
- **Maintenez la tranquillité** – Développez une routine de sommeil apaisante. Lavez votre visage, brossez-vous les dents et changez de tenue pour des vêtements confortables. Évitez les repas copieux, la caféine, les nourritures épicées ou les grandes quantités de boissons deux à trois heures avant d'aller vous coucher.

**Que faire si vous êtes encore somnolent ?** Si vous dormez 7 à 9 heures par nuit et que vous continuez à vous sentir fatigué (ou si vous vous réveillez à plusieurs reprises au cours de la nuit), cela pourrait être le signe d'un problème lié à une apnée du sommeil. Cela veut dire que vous souffrez d'arrêts respiratoires durant votre sommeil d'au moins 10 secondes à chaque fois.

Vers la fin de l'été, vous avez peut-être entendu parler du fait que la Federal Motor Carrier Safety Administration (FMSCA) avait retiré son projet de réglementation concernant les tests et les traitements de l'apnée du sommeil pour les conducteurs de camions. Mais cela ne signifie pas pour autant que vous n'avez pas à prendre ce problème au sérieux. L'apnée du sommeil peut représenter une menace vitale.

Donc, si vous continuez à ne pas récupérer correctement, passez un test pour l'apnée du sommeil auprès de votre docteur. Cela ne signifiera pas que vous ne travaillerez plus. Si votre apnée du sommeil est légère, vous pouvez continuer à conduire, et si elle est modérée ou sévère, vous pourrez conduire à nouveau, une fois que votre apnée du sommeil sera contrôlée par un masque de ventilation CPAP (à ventilation en pression positive continue).