

Santé du chauffeur : Restez fort physiquement et mentalement

La vie sur la route peut être exigeante, mais elle n'a pas à affecter négativement votre santé et votre mieux-être. Ces neuf habitudes simples, ainsi que les examens physiques annuels, peuvent vous aider à rester en bonne santé et dans la meilleure forme possible, physiquement et mentalement.

Diminuez votre stress

Les exercices de méditation et de pleine conscience peuvent vous aider à vous concentrer, à soulager les maux et douleurs, à améliorer votre humeur, à calmer votre esprit et votre corps et à réduire globalement les sensations de stress. L'exercice physique s'est également avéré un moyen efficace de réduire l'impact de la dépression.

Façons de commencer :

- **Respiration profonde.** Seulement 5 à 10 minutes de respiration consciente avant ou après un quart de travail peuvent procurer des bienfaits. Pensez à pratiquer la « respiration en boîte ». Fermez les yeux et visualisez les côtés d'une boîte. Inspirez pendant quatre secondes (un côté de la boîte), maintenez la respiration pendant quatre secondes (le deuxième côté), expirez pendant quatre secondes (le troisième côté), puis maintenez pendant quatre secondes (le quatrième côté).
- **Méditation guidée.** Détendez-vous durant les pauses. Joignez-vous à une séance de méditation au moyen d'une application, d'une vidéo ou d'un enregistrement audio.
- **Pratiquez la reconnaissance.** Chaque jour, pensez à trois à cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant afin de conserver une perspective saine.

Bougez constamment

Les camionneurs sont assis dans la même position à longueur de journée, ce qui resserre les muscles et accroît les risques pour la santé. Faire 30 minutes d'exercice, cinq jours par semaine, peut vous garder en forme.

- **Intégrez l'exercice dans votre routine.** Utilisez la marche de votre camion et effectuez un bref entraînement des jambes lors des inspections avant et après le voyage.
- **Faites un « tour du terrain ».** Marchez autour du périmètre de l'aire de repos ou du relais routier pendant vos pauses.



- **Étirez vos muscles et vos articulations.** Effectuez des rotations des épaules et du cou aux feux rouges afin de soulager la tension dans le cou et le haut du dos. Tournez doucement le haut de votre corps en position assise pour maintenir la flexibilité de la colonne vertébrale.

Améliorez votre sommeil

L'apnée du sommeil, un trouble qui provoque des pauses respiratoires plusieurs fois par nuit, touche [28 % des chauffeurs de véhicules motorisés commerciaux](#). Si elle n'est pas traitée, vous pourriez être disqualifié(e) pour les voyages interétatiques. Trois façons de rester en forme pour la route :

- **Reconnaissez les signes.** Les symptômes comprennent un ronflement fort, une somnolence excessive pendant la journée et des difficultés de concentration pendant la conduite.
- **Perdez du poids.** L'obésité peut favoriser l'apnée du sommeil. Un régime alimentaire bien équilibré et beaucoup d'exercice sont des plus bénéfiques et les meilleurs moyens de perdre du poids. Demandez à votre médecin si un médicament pour la perte de poids pourrait vous aider. Le tirzépatide (Zepbound) est approuvé pour le traitement de l'apnée du sommeil légère à modérée, mais seulement en association avec d'autres traitements, comme un appareil VPPC (ventilation en pression positive continue).
- **Participez à une étude du sommeil.** Si vous présentez des signes d'apnée du sommeil, demandez à votre médecin de participer à une étude du sommeil afin d'obtenir un diagnostic définitif.