

Conducteurs : adoptez un mode de vie favorisant une bonne santé du cœur dès aujourd'hui.

Avec de longues heures passées assis dans une cabine, peu d'occasions de faire des exercices, peu de choix alimentaires sains et beaucoup de stress, conduire un camion présente de nombreux défis. Garder un cœur en santé peut être l'un des défis les plus importants.

Selon les [Centres de contrôle et de prévention des maladies des États-Unis](#), les maladies cardiaques causent plus de 655 000 décès aux États-Unis chaque année. Malheureusement, les camionneurs sont confrontés à certains des risques les plus élevés. Et les maladies cardiovasculaires affectent la performance au volant. Une [étude réalisée en 2016](#) a montré que les camionneurs présentant un risque élevé de maladie cardiovasculaire étaient également plus susceptibles d'être impliqués dans un accident.

Le mois de février est le Mois du cœur. Le moment est donc idéal pour prendre des mesures dès maintenant afin d'améliorer votre santé cardiovasculaire. Suivez ce processus en deux étapes :

D'abord, connaissez les facteurs de risque pour vous.

Vous présentez un risque plus élevé de crise cardiaque ou de maladie cardiovasculaire lorsque vous :

- avez des antécédents familiaux;
- êtes un homme ayant plus de 45 ans;
- êtes une femme en ménopause;
- fumez;
- avez un taux de cholestérol élevé;
- souffrez d'hypertension artérielle;
- n'êtes pas physiquement actif;
- êtes obèse;
- êtes diabétique;
- buvez trop d'alcool;
- avez une mauvaise alimentation;
- avez des niveaux de stress élevés.

Ensuite, prenez des mesures pour renverser vos facteurs de risque. Il faut un certain engagement pour garder un cœur en santé. Vous pouvez commencer maintenant en faisant de petits pas dès aujourd'hui pour réduire vos facteurs de risque.

Arrêtez de fumer. Ce n'est pas facile, mais ça en vaut la peine. Des sites Web comme [Smokefree.gov](#) offrent d'excellents conseils, tout comme [l'application quitSTART](#) gratuite des Centres de contrôle et de prévention des



maladies des États-Unis. De nombreuses provinces offrent une thérapie de remplacement de la nicotine gratuite pour vous aider à refréner vos envies irrésistibles de fumer. Même si vous ne pouvez pas arrêter, réduire le nombre de cigarettes que vous fumez par jour aura des effets bénéfiques sur votre santé.

Faites des promenades. Commencez par vous étirer et faire de courtes promenades autour de votre camion avant et après votre trajet et pendant que vous êtes en pause. C'est encore mieux si vous pouvez faire des redressements assis ou des pompes.

Apportez des aliments sains dans votre camion. Laissez tomber les repas dans les relais routiers. Emportez des collations saines comme des amandes, des pommes, des bananes, du chocolat noir, des oranges et des barres énergétiques. Si vous avez un mini-réfrigérateur dans votre camion, remplissez-le de légumes coupés préalablement, d'œufs durs, de bâtonnets de fromage et d'autres options saines pour votre santé cardiovasculaire.

Contrôlez votre stress. Des applications gratuites pour téléphone intelligent comme Calm et Headspace offrent de la méditation et d'autres exercices pour réduire votre niveau de stress et vous aider à obtenir le sommeil dont votre cœur a besoin chaque nuit.

Consultez votre médecin. Si vous ne connaissez pas votre taux de cholestérol, votre niveau de tension artérielle ou votre taux de glycémie, prenez rendez-vous avec un professionnel de la santé pour effectuer des analyses sanguines. Connaître ces données vous donnera un plan pour aider votre cœur.