

Les camionneurs parcourent souvent des milliers de kilomètres à travers toutes sortes de terrains, des autoroutes côtières plates aux cols de montagne abrupts. Bien que les conditions routières et la circulation constituent des facteurs évidents influençant la sécurité des chauffeurs, un risque plus discret mérite notre attention : les variations d'altitude et leurs effets sur le corps.

Que vous transportiez des marchandises en montagne ou que vous grimpez dans un désert d'altitude, comprendre comment l'altitude affecte le corps humain peut aider à prévenir la fatigue, l'inconfort, voire des problèmes de santé plus graves sur la route.



Que se passe-t-il dans le corps à mesure que l'altitude augmente?

À mesure que l'altitude augmente, l'air devient plus rare, ce qui signifie qu'il y a moins d'oxygène disponible. Même des altitudes modérées peuvent provoquer des symptômes perceptibles chez certaines personnes. Plus vous montez, plus votre corps doit s'adapter.

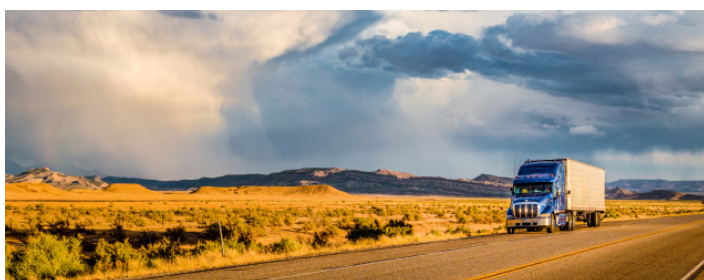
Voici quelques effets courants que les chauffeurs peuvent ressentir :

- **Fatigue** : Avec moins d'oxygène, le cerveau et les muscles fonctionnent moins efficacement, ce qui peut ralentir les réflexes.
- **Maux de tête ou étourdissements** : Souvent causés par la baisse de l'oxygène ou la pression des sinus due aux changements d'altitude.

- **Essoufflement** : En particulier lors d'activités physiques comme l'inspection préalable au départ ou le chargement/déchargement.
- **Déshydratation** : L'air sec en altitude augmente la perte de liquides par la respiration. Astuce : Gardez de l'eau à portée de main et buvez régulièrement, même sans sensation de soif.
- **Mal des montagnes** : À des altitudes extrêmes, les symptômes peuvent inclure des nausées, de la confusion et des troubles du sommeil.

Pour rester alerte et en bonne santé sur les routes en altitude :

- **Restez hydraté** – L'air sec favorise la perte d'eau. Boire régulièrement permet de prévenir la fatigue et les maux de tête. Des collations riches en sodium et en potassium apportent les électrolytes nécessaires au maintien de l'hydratation.
- **Mangez léger et nutritif** – Les repas lourds peuvent aggraver les symptômes.
- **Reposez-vous au besoin** – Ne forcez pas si vous êtes fatigué.
- **Connaissez votre itinéraire** – Préparez-vous à affronter des changements en altitude.
- **Priorisez le sommeil** – La récupération est plus difficile en altitude. Dormir en altitude, par exemple dans une halte en montagne, peut nuire à la qualité du sommeil et donc à votre vigilance le lendemain.



Votre santé influence directement votre sécurité et vos performances. Les changements d'altitude peuvent vous surprendre, surtout si vous traversez plusieurs États ou chaînes de montagnes. Soyez attentif aux signaux de votre corps et faites les bons choix. Un chauffeur en bonne santé et attentif est un chauffeur sécuritaire.

(suite)



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Téléphone : 204-632-6600 | Courriel : info@rpmsafety.ca | Site Web : www.rpmsafety.ca

25, rue Bunting, Winnipeg (MB) R2X 2P5

Avez-vous besoin de plus de ressources? RPM peut vous aider!

Sécurité pour les superviseurs



L'objectif de ce cours est de veiller à ce que les superviseurs disposent des informations, des outils et des ressources nécessaires pour s'acquitter efficacement de leurs rôles et responsabilités en matière de santé et de sécurité.

Premiers soins d'urgence : RCR : Niveau C et DEA



Ce cours de premiers soins et de réanimation cardiorespiratoire (RCR) permet d'acquérir les compétences nécessaires pour reconnaître les urgences cardiovasculaires et la suffocation chez les adultes, les enfants et les nourrissons, et y réagir. Ce cours est dispensé par RPM Safety et convient aux exigences du lieu de travail.

Rapports d'incidents et enquêtes



Un lieu de travail doit disposer d'une procédure pour signaler les blessures, les maladies et les incidents dangereux liés au lieu de travail. Dès la réception de ces rapports, une procédure doit également être mise en place pour s'assurer que des enquêtes sont menées à bien, afin d'éviter que de tels incidents se reproduisent.

Identification des dangers et contrôle des risques



Reconnaître les éléments qui menacent la sécurité des travailleurs sur leur lieu de travail constitue la première étape pour garantir leur sécurité. Une approche proactive de l'atténuation des risques en lieu de travail augmente considérablement les chances de réduire la gravité et l'ampleur des blessures. Ce cours permet aux élèves d'acquérir les connaissances pratiques nécessaires pour déterminer, évaluer et contrôler les éléments dangereux propres à leur lieu de travail afin qu'ils puissent participer à la prévention des incidents dangereux.

Formation sur l'inspection des lieux de travail



La formation sur l'inspection des lieux de travail permettra aux participants d'expliquer les exigences et le ou les objectifs d'une inspection des lieux de travail, de savoir à quoi porter attention et comment repérer un danger, de connaître le processus à suivre lorsque des failles sont constatées durant l'inspection, et de comprendre le processus de mise en œuvre des mesures correctives, mais aussi les moyens pour contrôler et cerner les tendances.



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Téléphone : 204-632-6600 | Courriel : info@rpmsafety.ca | Site Web : www.rpmsafety.ca

25, rue Bunting, Winnipeg (MB) R2X 2P5