

QUALITE DE VIE, AU QUOTIDIEN, DU CONDUCTEUR

DIETETIQUE

- Règles d'hygiène et d'équilibre alimentaire.
- Bien manger pour bien conduire.
- Glucides, lipides, protides.
- Les équivalents et les écarts.
- Exemples de collations.
- Les conséquences d'une mauvaise alimentation.
- Le stress et la prise de poids

HYGIENE DU DOS DU CHAUFFEUR

- Gymnastique spécifique de compensation (pendant et après le travail) antidouleur vertébrale et évitant l'engourdissement du bassin et les fourmillements dans les jambes. Cette gymnastique fait travailler les différentes zones du corps contraintes par la position statique que nécessite la conduite d'un bus.
- Pratique en salle de formation.

CONTROLE ANTI-STRESS

- Définir le stress, en connaître les effets et les causes.
- La prévention d'une situation stressante.
- Initiation et pratique de relaxation anti stress.