

Question d'équilibre

Des suggestions en matière de santé et d'équilibre de vie

Retrouver la sérénité : des solutions aux maux des transports urbains

Coincé dans la circulation, entassé dans un wagon de métro ou assis à côté d'une personne à l'hygiène douteuse... le trajet pour vous rendre au travail peut être le pire moment de la journée. Nous sommes de plus en plus nombreux à vivre dans des banlieues de plus en plus éloignées et non seulement ces déplacements sont pénibles, mais ils peuvent aussi présenter un danger pour la santé. Le stress des transports peut devenir chronique, causer des douleurs corporelles et de l'hypertension artérielle, et provoquer un sentiment de rage intense. Même s'il est impossible d'éliminer complètement tous les désagréments, vous pouvez prendre certaines mesures pour rester zen.



Nous sommes de plus en plus nombreux à vivre dans des banlieues de plus en plus éloignées et non seulement ces déplacements sont pénibles, mais ils peuvent aussi présenter un danger pour la santé.

Voici quelques conseils pour aplanir la route cahoteuse qui vous mène au travail chaque jour :

Préparez-vous.

La meilleure façon de combattre le stress lié au transport pour se rendre au travail et en revenir est de se préparer la veille. Préparez votre dîner du lendemain, faites le plein d'essence, choisissez vos vêtements et organisez vos activités avant d'aller vous coucher pour éviter de courir le matin venu. Écoutez les bulletins de circulation et si des travaux, des retards dans les transports en commun ou des fermetures de route sont prévus, déterminez un autre chemin possible. Passez une bonne nuit de sommeil et levez-vous tôt : si vous êtes stressé avant même de quitter la maison, vous traînerez ce sentiment pendant tout le trajet et toute la journée.

Envisagez les options à votre disposition.

En faisant du covoiturage, vous économiserez de l'argent, aurez de la compagnie dans les bouchons de circulation, ce qui est une bonne chose, et pourrez même, peut-être, utiliser les voies réservées aux véhicules multioccupants. Soyez toutefois prudent en choisissant vos compagnons de route, car vous passerez des heures ensemble chaque jour et la situation pourrait dégénérer. Déterminez si vous pouvez prendre les transports en commun, vous déplacer à vélo ou même à pied. Vous ne subirez pas le stress de la circulation, économiserez de l'argent, ralentirez l'usure de votre voiture et diminuerez votre empreinte carbone. Si vous avez la chance de travailler relativement près de chez vous, en optant pour le vélo ou la marche, vous ferez en plus votre exercice physique quotidien.

Mettez-vous à l'aise.

Si vous passez beaucoup de temps dans votre voiture, prêtez attention aux aspects ergonomiques. Assurez-vous que votre appuie-tête arrive à la hauteur de vos oreilles, que le siège soutient vos cuisses et qu'il y a suffisamment d'espace entre le bord du siège et le derrière de vos genoux. Utilisez un coussin pour soutenir le bas de votre dos, vérifiez la position des rétroviseurs pour limiter les tensions dans le cou et étirez-vous régulièrement aux feux rouges. Si vous prenez le train, achetez-vous un coussin ergonomique pour soutenir votre tête, examinez votre posture et votre position et portez des chaussures confortables.

Optez pour un horaire variable.

Les employeurs sont souvent ouverts aux horaires variables. Au lieu de gonfler les rangs des personnes qui travaillent de neuf à cinq dans la voie lente, aménagez votre horaire de dix à six ou de huit à quatre. Vous devrez faire des essais pour savoir quelle solution permet d'éviter le plus les bouchons. Certains employeurs peuvent même permettre le télétravail une journée par semaine pour vous reposer du train-train quotidien. Si c'est impossible, retardez votre retour à la maison pour éviter le cauchemar de l'heure de pointe en allant faire de l'exercice dans un gymnase ou des courses près de votre lieu travail.

Faites le plein de collations.

Pour la plupart d'entre nous, le retour à la maison empiète sur l'heure du souper. Pour éviter de faire un détour aux machines distributrices ou un arrêt rapide au service à l'auto, vous devez être prévoyant. Gardez des noix, des fruits secs et des barres de céréales dans votre sac ou dans la boîte à gants, ou préparez-vous une collation santé en même temps que votre dîner la veille. Selon la plupart des gens interrogés, les déplacements quotidiens entre la maison et le travail contribuent à de mauvaises habitudes alimentaires. Raison de plus pour garder des aliments santé à portée de la main!

Utilisez le temps de transport à votre avantage.

C'est triste, mais le temps de transport entre la maison et le travail est probablement le seul moment de la journée que vous avez à vous. Au lieu de voir le transport comme du temps perdu, profitez-en pour lire, écouter de la musique, rêvasser et réfléchir; si vous conduisez, vous pouvez écouter de la musique ou un livre audio. Profitez-en aussi pour faire la transition entre le travail et la maison et souffler avant de franchir le seuil de votre porte.

Vous ne pouvez pas éliminer les problèmes de circulation ou les foules, mais vous pouvez certainement contrôler vos réactions. La prochaine fois que quelqu'un vous coupe sur l'autoroute ou tente de passer devant vous dans la file et que vous avez envie de lui faire un doigt d'honneur, prenez plutôt une profonde respiration. Efforcez-vous d'adopter une attitude calme et sereine de façon à pouvoir survivre et vous épanouir dans la circulation.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir des suggestions.

Communiquez avec votre PAE : pour le service en français, composez le 1 800 361-5676; pour le service en anglais, composez le 1 800 387-4765.