Guide complet et mis à jour

ANDAMUR

GUIDE DU CONDUCTEUR INDÉPENDANT

Conseils clés pour gérer votre entreprise et **améliorer vos résultats** à chaque voyage

INDICE

Introduction 4

Optimiser la consommation à chaque kilomètre : stratégies pour économiser du carburant 5

1. Techniques de conduite efficaces 6

2. Planification d'itinéraire 7

3. Entretien du véhicule 8

4. Mise en œuvre de systèmes de gestion de flotte 8

5. Utilisation des cartes carburant 9

Maximiser l'efficacité avec les cartes carburant Andamur 10

Ouvrir les frontières avec Andamur ProEurope 11

Augmenter la rentabilité de votre entreprise : Récupération d'impôt. 13

1. Procédures de récupération 13

TVA. Comment se déroule la procédure ? 13

Gazole professionnel 16

2. Conseils pour gérer la récupération fiscale 19

Comment Andamur peut-il vous aider à simplifier la récupération de la TVA à l'étranger ? 19

Planifier le parcours : stratégies pour une gestion efficace 21

1. Conseils pour optimiser vos itinéraires et améliorer l'efficacité routière 21

2. Applications de planification d'itinéraire 23

Innover dans les transports : des technologies qui font la différence 24

1. Appareils de télépéage 24

Toll4Europe : Gérer votre flotte 25

2. Tachygraphes intelligents 26

3. Systèmes de gestion de flotte 28

4. Applications de gestion d'entreprise 28

Bien-être sur la route : des habitudes pour une vie saine au volant 30

1. Le régime routier 30

2. Posture de conduite 32

3. L'exercice 33

Introduction

Chez Andamur, nous savons qu'être un conducteur autonome implique bien plus que conduire. Une gestion efficace de votre entreprise, l'entretien de votre camion et la planification stratégique de vos itinéraires sont essentiels au succès et à la durabilité. C'est pourquoi nous avons créé ceci **guide pratique** dans le but de vous aider à professionnaliser votre activité et à maximiser vos ressources. Vous trouverez ici des conseils utiles, des outils clés et des solutions adaptées aux besoins du transport de marchandises.

Avançons ensemble vers une voie plus efficace et plus rentable!

Optimiser la consommation à chaque kilomètre : stratégies pour économiser du carburant

Dans le domaine du transport, chaque décision compte pour maximiser l'efficacité et réduire les coûts d'exploitation. L'adoption de pratiques de conduite intelligentes, d'un entretien adéquat des camions et d'une planification d'itinéraire permet **Tirez le meilleur parti de chaque litre de carburant**.

Dans cette section, nous explorerons **stratégies clés** allant des techniques de conduite efficaces à l'utilisation d'outils technologiques et de méthodes de paiement spécialisées, offrant des solutions pratiques pour faire **chaque kilomètre plus rentable et durable**.

1. Techniques de conduite efficaces

Une façon de réduire considérablement la consommation de carburant est **adopter des techniques de conduite efficaces**.

- **Maintenir une vitesse constante:** Éviter les changements brusques de vitesse permet de réduire le stress du moteur.
- **Utilisez des vitesses élevées :** Changer de vitesse à bas régime minimise la consommation.
- **Profitez du frein moteur :** Réduire progressivement la vitesse en utilisant la force d'inertie du véhicule permet de décélérer sans avoir à freiner de manière excessive.
- **Evitez les accélérations et les freinages brusques :** Une conduite fluide permet de meilleures performances.
- **Gardez les fenêtres fermées :** La réduction de la traînée aérodynamique à grande vitesse réduit la contrainte du moteur.

2. Planification d'itinéraire

Une bonne planification d'itinéraire est essentielle pour optimiser la consommation de carburant et réduire les temps de trajet.

- **Utiliser le GPS :** Cette technologie analyse les itinéraires en tenant compte du trafic, des distances à parcourir et des éventuelles restrictions de circulation.
- **Évitez les déplacements inutiles :** Concevez des itinéraires directs et anticipez les embouteillages ou les détours.
- **Optimiser le chargement :** Chargez correctement le camion pour éviter le surpoids et donc l'usure du véhicule.
- **Planifier le ravitaillement :** Choisissez des stations-service aux tarifs avantageux et situées sur votre itinéraire, évitant ainsi des détours supplémentaires.

Réseau international de stations-service d'Andamur.

Plus de 900 stations dans 9 pays

Apprenez à les connaître

3. Entretien du véhicule

Un entretien régulier des véhicules garantit un fonctionnement efficace et aide à éviter des problèmes coûteux.

- **Vérifiez la pression des pneus :** Le maintien d'une pression correcte améliore l'efficacité.
- **Nettoyer les filtres à air :** Des filtres obstrués peuvent augmenter la consommation.
- **Régler les systèmes d'injection :** Assure un bon mélange d'air et de carburant.
- **Utilisez des lubrifiants appropriés pour le camion :** Les lubrifiants réduisent la friction du moteur, améliorant ainsi ses performances.
- **Renouveler les vieux véhicules :** Les modèles les plus modernes sont plus efficaces et permettent d'économiser jusqu'à 20 % de carburant.

4. Mise en œuvre de systèmes de gestion de flotte

Bien que conçus pour les entreprises disposant de flottes, les systèmes de gestion peuvent également être utiles aux conducteurs indépendants cherchant à améliorer leur efficacité.

- **Surveillance en temps réel :** Ils identifient les habitudes de conduite inefficaces.
- **Analyse des données :** Ils permettent d'optimiser les itinéraires, d'ajuster les vitesses et de réduire les consommations inutiles.
- **Planification de l'entretien :** Ils anticipent les problèmes et maintiennent le véhicule dans un état optimal.

5. Utilisation des cartes carburant

Les cartes carburant sont une solution pratique pour gérer efficacement vos dépenses. Ces outils fonctionnent de manière similaire à une carte bancaire, mais sont spécialement conçus pour l'achat d'essence ou de diesel.

- **Contrôle des dépenses :** Ils enregistrent chaque transaction effectuée.
- **Paiements sécurisés :** Ils réduisent les risques de fraude grâce à des systèmes cryptés.
- **Réductions et bonus:** De nombreuses cartes proposent des prix préférentiels et des avantages supplémentaires comme des programmes de fidélité.
- **Couverture internationale :** Ils facilitent les paiements dans différents pays, éliminant ainsi le besoin de manipuler des espèces.

Maximiser l'efficacité avec les cartes carburant Andamur

Avec les cartes carburant Andamur, vous pouvez accéder à de multiples avantages :

- **Couverture stratégique :** Accès à 8 zones de service en Espagne et à plus de 900 gares en Europe, minimisant les détours.
- **Confort et bien-être :** Dans les gares d'Andamur, vous pourrez profiter de restaurants et d'installations récréatives pour un bon repos.
- **Sécurité des véhicules :** Disponibilité du parking de sécurité Andamur, évitant les soucis de stationnement dans des endroits dangereux.
- **Protection contre la fraude :** Système airCODE qui garantit la sécurité lors du ravitaillement et évite d'éventuels incidents.
- **Une gestion efficace :** Contrôle détaillé de la consommation de carburant pour une gestion optimisée.

Ouvrir les frontières avec Andamur ProEurope

Simplifiez la gestion du carburant avec Andamur ProEurope, la carte qui vous permet de faire le plein dans plus de 900 stations-service réparties dans 9 pays européens. Avantages de choisir Andamur ProEurope :

- **Couverture internationale :** Disponible en Espagne, France, Allemagne, Autriche, Luxembourg, Pays-Bas, Slovénie, Pologne et Belgique.
- **Options de paiement flexibles :**
  1. Je paie par crédit par virement bancaire (Andamur ProEurope).
  2. Recarga en ligne (Andamur ProEurope Cash).
- **Récupération de TVA :** conditions particulières en tant que client Andamur.
- **Bonus AEAT :** demande le bonus pour le diesel professionnel sur le territoire espagnol.

Découvrez quelle est la carte carburant idéale pour votre flotte.

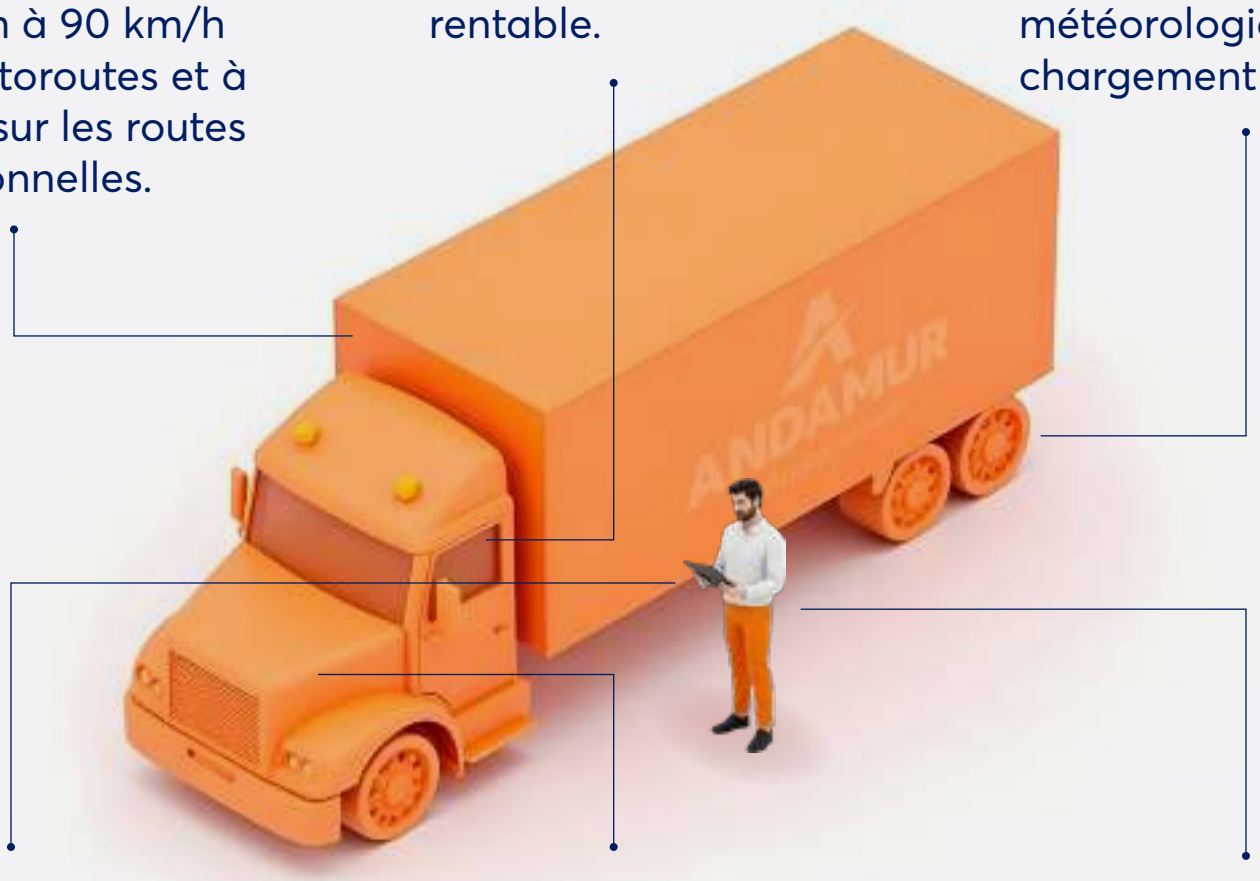
Vous pouvez l'utiliser dans plus de 900 stations-service dans 9 pays européens.

Apprenez à les connaître

Lorsqu'il s'agit d'économiser du carburant, chaque détail compte

Suivez nos conseils et réduisez votre consommation de carburant.

- **Roulez à vitesse constante** en évitant les accélérations et les démarrages brusques. N'oubliez pas que les camions de plus de 3,5 TN doivent rouler au maximum à 90 km/h sur les autoroutes et à 80 km/h sur les routes conventionnelles.
- **Gardez les fenêtres fermées** pour améliorer l'aérodynamisme du camion. Les jours de grande chaleur, utilisez la climatisation. En fin de compte, c'est plus rentable.
- **Vérifiez la pression de vos pneus** gonflez-les toujours au niveau indiqué par le fabricant. N'oubliez pas que ce niveau peut varier en fonction des conditions météorologiques et du chargement du camion.



- **Planifiez vos itinéraires** en détaillant vos arrêts et en optimisant vos chargements. Repérez les aires de service à proximité et évitez les détours. Utilisez votre GPS pour mesurer vos distances et obtenir plus d'informations.
- **Utilisez le frein moteur** en particulier dans les longues et fortes pentes. L'utilisation de la résistance naturelle du moteur permet non seulement d'économiser du carburant, mais aussi d'éviter l'usure excessive des plaquettes et des disques de frein.
- **Payez votre ravitaillement avec des cartes de carburant** elles vous permettent de suivre vos dépenses, de fixer des limites et d'assurer la sécurité de vos paiements. Elles facilitent également le recouvrement des taxes sur le carburant.

Augmenter la rentabilité de votre entreprise : Récupération d'impôt

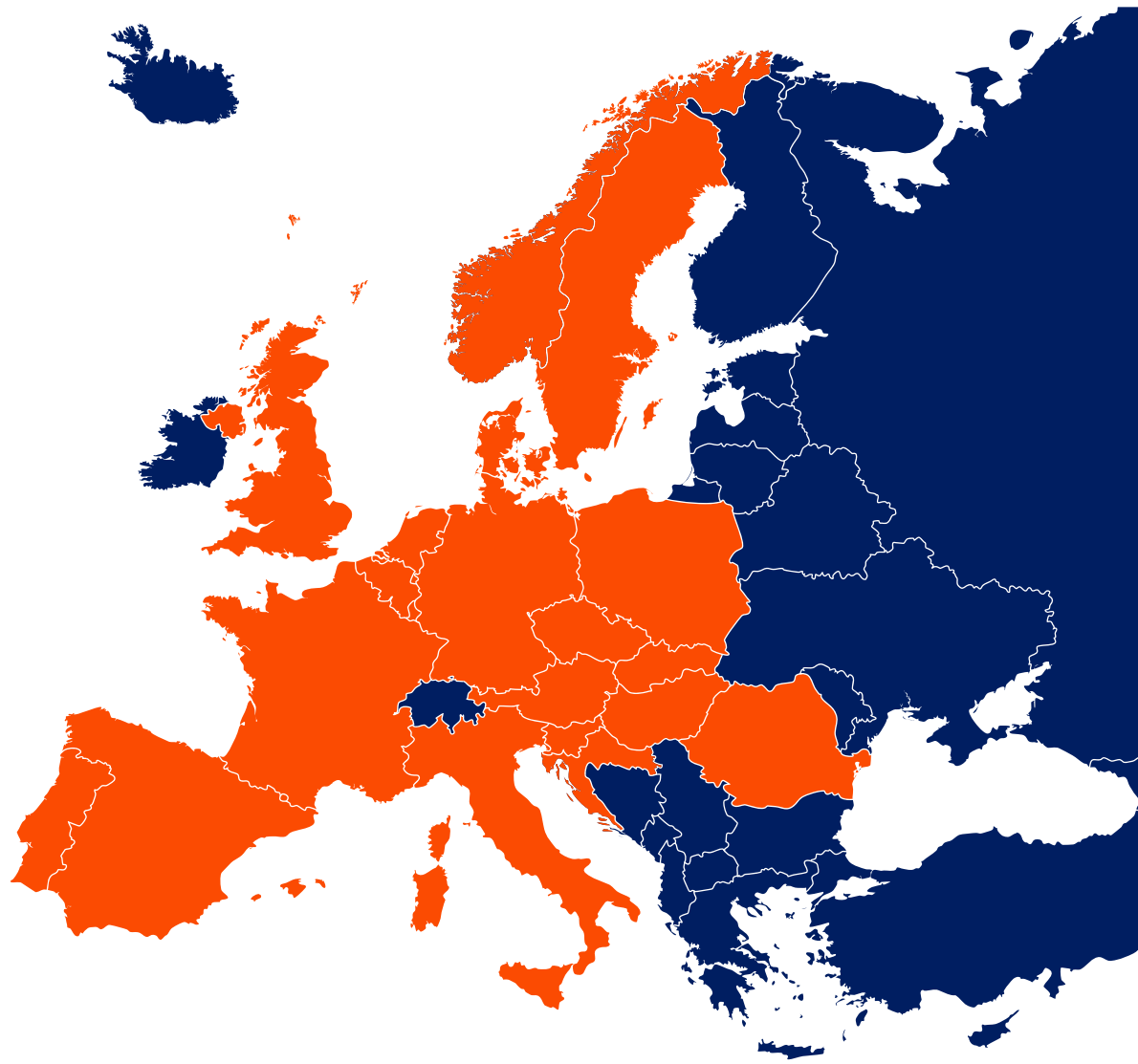
Chaque économie peut faire une différence dans la rentabilité des opérations d'une entreprise. Le **récupération d'impôt**, comme le **TVA** et le **diesel professionnel**, représente une opportunité clé pour optimiser les ressources économiques. Même si les procédures peuvent sembler complexes, connaître les étapes et exigences nécessaires simplifie le processus et garantit qu'aucun avantage ne reste inexploité.

Nous présentons ci-dessous un résumé de **comment gérer le remboursement de ces taxes**, maximisant le retour sur investissement de votre entreprise.

1. Procédures de récupération

TVA. Comment se déroule la procédure ?

Les entreprises européennes qui effectuent des itinéraires à travers des pays autres que ceux où elles ont enregistré leur CIF peuvent demander le **Remboursement de TVA** des dépenses de votre activité, telles que **ravitaillement carburant, péages et entretien des camions**.



Pays dans lesquels la TVA est récupérée

Le montant à récupérer varie en fonction de la Taxe sur la Valeur Ajoutée (TVA) de chaque pays :

Pays	% TVA
Allemagne	19%
Autriche	20%
Belgique	21%
Tchéquie	21%
Croatie	25%
Danemark	25%
Slovaquie	23%
Slovénie	22%
Espagne	21%

Pays	% TVA
France	20%
Hongrie	27%
Italie	22%
Luxembourg	17%
Norvège	25%
Pays-Bas	21%
Pologne	23%
Portugal	23%
Royaume-Uni	20%
Roumanie	19%
Suède	25%

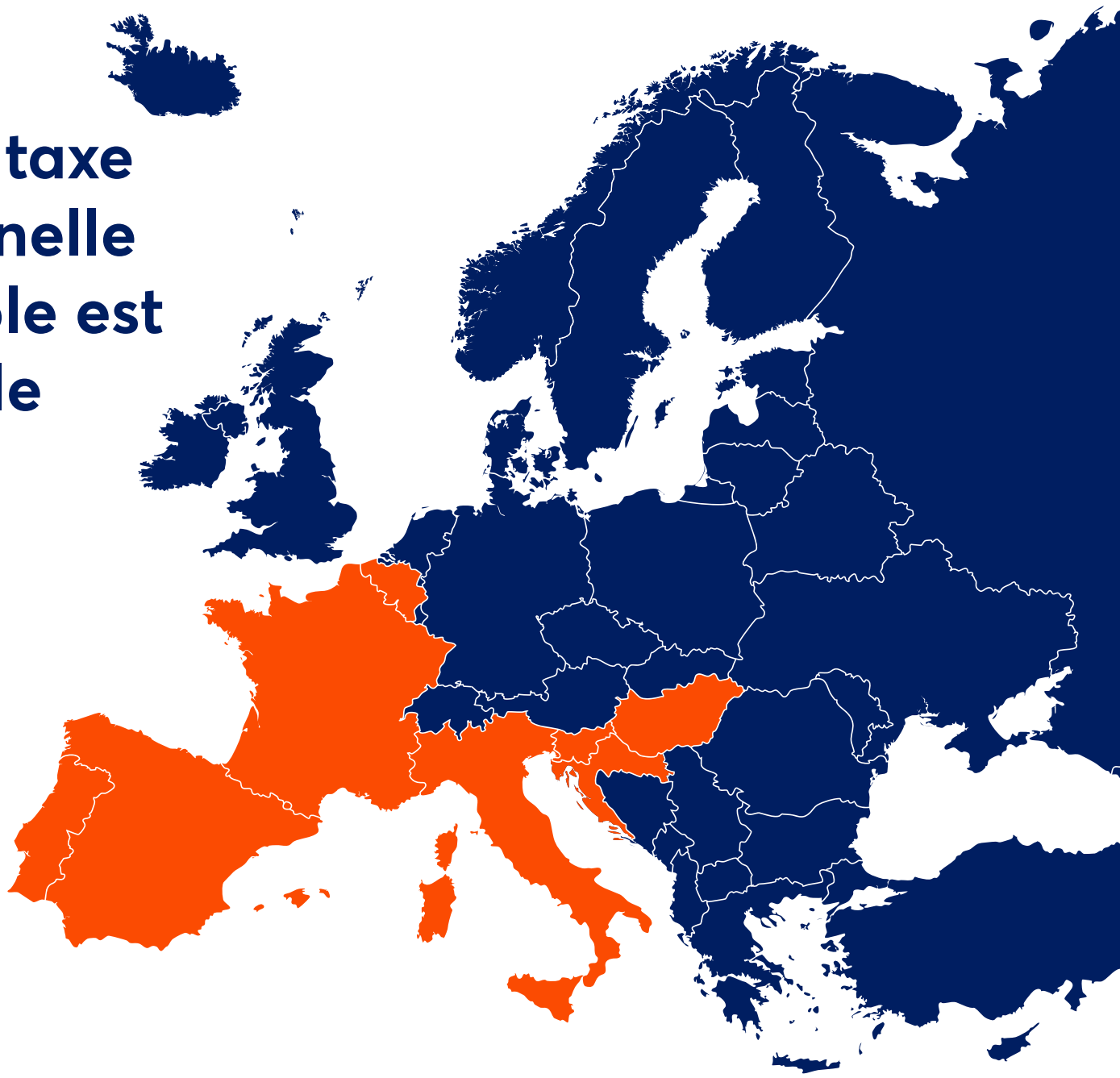
Il faut collecter des factures valides comprenant toutes les données requises par la réglementation, car les tickets simplifiés ne sont généralement pas acceptés. La demande de remboursement s'effectue par voie électronique auprès des autorités fiscales correspondantes dans chaque pays.

La démarche peut être gérée trimestriellement, tant que le montant à récupérer est supérieur à 400 euros, ou annuellement s'il dépasse 50 euros. De plus, la date limite du 30 septembre de l'année suivant la période au cours de laquelle les dépenses ont été générées doit être respectée. Le traitement de la demande prend généralement jusqu'à quatre mois à compter de son dépôt.

Gazole professionnel

Le diesel professionnel est un **avantage fiscal** qui permet aux conducteurs **récupérer partiellement la taxe appliquée sur le carburant utilisé dans les activités de transport**, qu'il s'agisse de fret ou de passagers. Cette prestation est disponible dans des pays comme l'Espagne, le Portugal, la France, l'Italie, la Belgique, la Croatie, la Slovénie et la Hongrie, chacun avec des conditions et des procédures spécifiques.

Pays où la taxe professionnelle sur le gazole est récupérable



Exigences générales :

1. L'entreprise doit être inscrite au registre correspondant, qui dépend de l'Agence Fiscale ou de l'Administration de chaque pays.
2. L'immatriculation du véhicule doit appartenir à l'Union européenne.
3. La déclaration annuelle de kilométrage doit être soumise et garantir que les données du recensement sont tenues à jour.

Termes et conditions :

1. La consommation doit être accréditée par les fournisseurs de carburant, qui déclarent les ravitaillements des entreprises à chacune des agences fiscales européennes.
2. Les remboursements sont généralement effectués entre 15 et 30 jours après le dépôt des candidatures.
3. Dans des pays comme l'Espagne et le Portugal, le remboursement s'effectue automatiquement lors du paiement avec des cartes autorisées.
4. Dans d'autres pays, comme la France et la Belgique, une demande formelle doit être introduite.

Francia :

Nomenclature : TICPE (Taxe Interne de Consommation des Produits Energétiques).

Retour : 0,157 €/litre.

Exigences : CIF européen, demande formelle, contrat de propriété ou de location de véhicule.

Espagne :

Nomenclature : Bonus Diesel Professionnel.

Retour : 0,049 €/litre. (maximum 50 000 litres par an et par plaque d'immatriculation).

Exigences : CIF espagnol, inscription au recensement des bénéficiaires, utilisation de cartes activées.

Portugal :

Nomenclature : Remboursement partiel du FAI.

Retour : Variable selon la période.

Exigences : CIF portugais, utilisation de cartes autorisées, retour automatique.

Belgique :

Nomenclature :
TIPP (Taux Interne des Produits Pétroliers).

Retour: Variable selon la période.

Exigences: CIF européen, demande formelle, contrat de propriété ou de location de véhicule.

Des pays comme l'Italie, la Slovénie, la Hongrie et la Croatie offrent également cet avantage avec une réglementation spécifique. Il est recommandé de consulter les particularités de chaque cas.

2. Conseils pour gérer la récupération fiscale

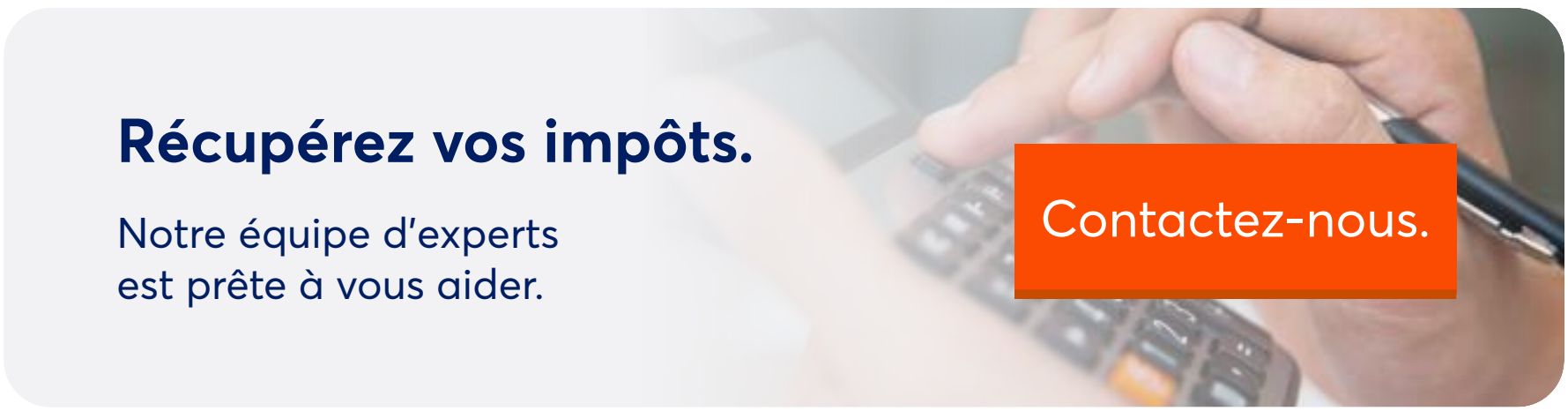
Si vous ou votre entreprise avez besoin de gérer et d'optimiser vos déclarations fiscales, l'idéal est d'établir un processus qui intègre ces activités dans votre quotidien.

1. **Identifiez les taxes récupérables :** Déterminez quelles taxes peuvent être récupérées en fonction des itinéraires et de la flotte, en examinant les exigences et les procédures dans des sources officielles ou avec des experts.
2. **Effectuer les premières inscriptions :** Inscrivez-vous aux recensements ou aux plateformes en fonction des prestations applicables, en veillant à préparer correctement la documentation nécessaire.
3. **Établir des délais internes :** Créez un calendrier avec les dates clés pour la déclaration et le recouvrement des impôts, y compris les étapes intermédiaires pour collecter et examiner les documents à temps.
4. **Organiser le recouvrement des factures :** Définir des critères et des systèmes de collecte et de stockage des reçus, de préférence via des plateformes automatisées si possible.
5. **Mettre en place des contrôles périodiques :** Examine la documentation et la réglementation en vigueur à des dates précises afin de détecter et corriger les erreurs avant les présentations.

Comment Andamur peut-il vous aider à simplifier la récupération de la TVA à l'étranger ?

Chez Andamur nous récupérons la TVA sur vos routes internationales, garantissant l'agilité et l'efficacité des démarches.

- **Démarches administratives :** Nous connaissons la réglementation et les exigences en vigueur pour effectuer toutes les démarches administratives pertinentes.
- **Analyse des dépenses déductibles et non déductibles :** Nous effectuons une évaluation des dépenses que votre entreprise de transport peut déduire, le tout de manière personnalisée.
- **Système conventionnel ou facture nette :** Nous proposons les deux systèmes de récupération fiscale afin que vous puissiez choisir celui qui convient le mieux à votre entreprise.
- **Agilité dans chaque management :** Nous savons tout sur la récupération de la TVA, sachant exactement comment opérer dans chaque cas, ce qui élimine considérablement la bureaucratie du système.
- **Service personnalisé par des experts en récupération fiscale :** Notre service est totalement personnalisé. Nous nous adaptons à votre entreprise pour réaliser des réductions rapides et rentables.



Planifier le parcours : stratégies pour une gestion efficace

Le **planification d'itinéraire** est la clé de **parvenir à une gestion efficace des transports**. Cette tâche implique d'évaluer et de choisir l'itinéraire le plus pratique, en tenant compte de facteurs tels que la distance, le trafic, les conditions routières et les points de chargement et de déchargement. La planification doit inclure la coordination des pauses, l'optimisation de la consommation de carburant et la minimisation des coûts associés.

1. Conseils pour optimiser vos itinéraires et améliorer l'efficacité routière

Planifiez les itinéraires et distribuez efficacement les marchandises

Avant chaque déplacement, étudiez les itinéraires disponibles pour identifier le plus court et le plus fluide. Assurez-vous également de bien répartir la charge dans le véhicule pour éviter les trajets plus longs, les consommations excessives de carburant et les longs délais de livraison.

Gérer les horaires de péage

Identifiez les péages sur vos itinéraires et envisagez des systèmes de paiement automatisés qui réduisent les attentes. Ce simple changement peut considérablement accélérer vos déplacements et éviter les retards.

Évitez les détours pour faire le plein

Établissez une stratégie de ravitaillement dans les stations proches de votre itinéraire principal. Utiliser des cartes carburant qui permettent de planifier les arrêts réduit à la fois les coûts et les temps de trajet.

Optimiser les tâches administratives

Minimisez les interruptions dues à la paperasse et aux paiements en utilisant des outils numériques qui vous permettent de gérer la documentation rapidement et facilement, laissant plus de temps disponible pour conduire.

Planifiez vos pauses à l'avance

Organisez vos haltes dans des zones sûres et appropriées pour éviter la fatigue comme les Aires de Service et Gares d'Andamur. Maintenir un équilibre entre temps de conduite et pauses améliorera votre sécurité et la qualité de service.

2. Applications de planification d'itinéraire

Il **utilisation des applications** est devenu un **outil clé** pour les conducteurs, améliorant l'expérience de conduite et contribuant à réduire les délais et les coûts.

- **Waze :** Il fournit des informations en temps réel sur le trafic, les embouteillages et les éventuels incidents sur la route grâce à la collaboration de ses utilisateurs.

- **Parking camions Europe :** Aide à localiser les aires de repos pour camions dans toute l'Europe, en indiquant celles qui disposent d'espaces disponibles et de services spécifiques.

- **GasBuddy :** Permet de trouver les stations-service avec les prix les plus bas sur le trajet et propose des réductions supplémentaires.

Innover dans les transports : des technologies qui font la différence

La technologie transforme le secteur des transports, fournir des solutions qui non seulement améliorent l'efficacité, mais réduisent également les coûts et facilitent la conformité réglementaire. Des dispositifs permettant d'éviter les retards de péage aux systèmes avancés de gestion des opérations, ces outils sont essentiels pour optimiser le quotidien des transporteurs et de leurs flottes. Nous présentons quelques-unes des innovations clés.

1. Appareils de télépéage

Les dispositifs de péage électronique éliminent le besoin de s'arrêter aux péages, réduisant ainsi les temps d'attente et améliorant l'efficacité. Des outils comme Toll4Europe ou ServiBOX d'Andamur vous permettent de voyager sans interruption dans jusqu'à 16 pays européens. Ces dispositifs sont faciles à installer et peuvent être configurés pour activer ou désactiver les services en fonction des besoins du conducteur, offrant ainsi une flexibilité dans la gestion des itinéraires internationaux. De plus, ils contribuent à la récupération des taxes, comme la TVA sur les péages.

Toll4Europe : Gérer votre flotte

- **Couverture étendue :** Compatible avec les péages dans 16 pays et 17 services différents, idéal pour les flottes internationales.
- **Application mobile :** Gérez les données de votre véhicule, les péages et l'état de votre appareil directement depuis votre téléphone.
- **Notifications intelligentes :** Alertes automatiques lors du franchissement des frontières, facilitant instantanément les ajustements nécessaires.
- **Facturation unifiée :** Tous les paiements en un seul prélèvement périodique, réduisant ainsi la charge administrative.
- **Remboursement d'impôt :** Rationalise la récupération de la TVA dans plusieurs pays.
- **Assistance personnalisée :** Attention multilingue 24h/24 et 7j/7 pour répondre à toutes vos questions.

Connaissez-vous tous les indicateurs présents sur l'écran Toll4Europe?

2. Tachygraphes intelligents

Le **tachygraphes** Ce sont des appareils indispensables dans les véhicules de transport professionnels, car ils **enregistrer des informations** fondamental comme **les temps de conduite, les périodes de repos et les passages aux frontières**.

Comme établi par le paquet mobilité de l'Union européenne, à partir de 2025, il sera obligatoire d'utiliser **tachygraphes numériques de deuxième génération**, également appelés tachygraphes intelligents. Ces dispositifs avancés améliorent considérablement les capacités des tachygraphes numériques de première génération, offrant ainsi une précision et une sécurité accrues. Parmi ses principales nouveautés figurent l'incorporation de la technologie GPS pour une localisation précise et une interface plus intuitive qui facilite son utilisation par les conducteurs.

De plus, les tachygraphes intelligents peuvent transmettre des données en temps réel aux autorités compétentes, optimisant ainsi les contrôles routiers et contribuant à une plus grande sécurité routière. Cette innovation représente une avancée dans la modernisation et la régulation du transport professionnel en Europe.

Tachygraphe intelligent
deuxième génération

Système DSRC

Système GNSS

Nouveau capteur KITAS 4.0

Interface ITS normalisée

Nouvelles cartes de tachygraphe

3. Systèmes de gestion de flotte

Le **systèmes de gestion de flotte** Ils intègrent des technologies telles que le GPS et l'analyse de données pour offrir un contrôle total sur les véhicules. Ces systèmes **Ils vous permettent de suivre les itinéraires, de surveiller la consommation de carburant et de planifier une maintenance préventive**. Ainsi, ils aident à identifier les opportunités d'économies et à améliorer l'efficacité opérationnelle, en particulier pour les conducteurs qui opèrent dans plusieurs pays.

4. Applications de gestion d'entreprise

Le métier du transport international de marchandises implique la coordination de plusieurs facteurs : itinéraires, délais de livraison, coûts, réglementations et communication entre clients et opérateurs. De plus, cela nécessite de s'adapter aux cadres réglementaires spécifiques de chaque pays et de gérer efficacement les documents tels que les permis et les péages.

Pour les chauffeurs, **Passer au numérique est essentiel pour relever ces défis**. Les outils numériques permettent de simplifier l'administration quotidienne, d'optimiser les itinéraires, de respecter les réglementations internationales et de réduire les erreurs. Grâce à la numérisation, les chauffeurs peuvent améliorer leur efficacité opérationnelle, gagner du temps et se concentrer sur leur tâche principale : assurer des livraisons sûres et à temps.

- **WebFleet Mobile :** Optimise la gestion des opérations quotidiennes d'une flotte de véhicules, garantissant un contrôle en temps réel de tous les aspects opérationnels.

- **Logistique :** Fournit des fonctionnalités avancées pour un suivi efficace des chauffeurs, des véhicules, des expéditions et des clients, améliorant ainsi la visibilité et la gestion de la chaîne d'approvisionnement.

- **Il grimpe :** Facilite les processus d'inventaire grâce à la technologie de lecture de codes-barres, offrant une gestion des produits plus agile et précise.

- **Evernote :** Vous permet d'organiser, de stocker et d'accéder facilement à des documents, des images et des fichiers, aidant ainsi à garder tous vos documents de travail organisés.

Bien-être sur la route : des habitudes pour une vie saine au volant

Maintenir un mode de vie sain tout en passant de longues heures au volant est essentiel pour les conducteurs, non seulement pour leur bien-être général, mais aussi pour améliorer leurs performances sur la route. Avec de bonnes habitudes et une approche proactive, les conducteurs peuvent réduire les effets négatifs d'un mode de vie sédentaire et les pressions physiques et mentales du travail.

1. Le régime routier

Les horaires irréguliers, le stress et la difficulté d'accéder aux repas faits maison font de suivre une alimentation saine un défi. Cependant, donner la priorité à une bonne alimentation peut améliorer considérablement la santé et les performances pendant la journée de travail.

1. **Planifiez vos repas à l'avance :** Vous pouvez préparer vos repas à la maison avant de démarrer votre itinéraire ou même à vos arrêts. Chez Andamur, nous avons conçu un livre de recettes avec 14 options pour cuisiner de manière pratique, avec les ustensiles que vous transportez dans le camion.

2. **Repas légers et fréquents :** Manger plusieurs petits repas par jour permet de maintenir un niveau d'énergie constant et d'éviter la somnolence, risque majeur au volant.

3. **Hydratation adéquate :** Boire suffisamment d'eau est crucial, car la déshydratation peut affecter la concentration et le temps de réaction. Limiter votre consommation de boissons sucrées et caféinées est tout aussi important.

4. **Choisissez des options saines sur la route :** Dans les zones de service d'Andamur, vous pouvez opter pour des fruits frais, des noix et des plats riches en protéines et légumes au lieu d'aliments transformés ou frits.

5. **Évitez les repas copieux :** Manger des repas copieux peut provoquer une digestion lente et une somnolence, affectant la sécurité routière.

2. Posture de conduite

Passer de longues heures au volant peut entraîner un effort physique et affecter la santé à long terme. Maintenir une posture correcte permet non seulement d'éviter les inconforts et les blessures musculo-squelettiques, mais améliore également la concentration et la sécurité sur la route.

Clés pour corriger la posture

1. **Réglage du siège :** Le dossier doit être légèrement incliné vers l'arrière, gardant votre dos en plein contact avec le siège. Assurez-vous que vos hanches sont au niveau de vos genoux pour éviter toute pression inutile.

2. **Position du volant :** Placez vos mains sur le volant en position « 9 et 3 » sur une horloge. Les bras doivent être légèrement pliés pour réduire la tension musculaire.

3. **Hauteur d'assise :** Réglez le siège de manière à avoir une vue dégagée sur la route et les rétroviseurs, en veillant à ne pas vous fatiguer le cou.

4. **Soutien lombaire :** Utilisez le support lombaire du siège ou un coussin supplémentaire pour maintenir la courbe naturelle de la colonne vertébrale, réduisant ainsi le risque de maux de dos.

5. **Mobilité régulière :** Prendre des pauses toutes les deux heures pour s'étirer et marcher améliore la circulation sanguine et permet d'éviter les raideurs musculaires.

3. L'exercice

L'exercice régulier est essentiel pour contrecarrer les effets négatifs des longues heures au volant. L'intégration de l'activité physique à votre routine quotidienne améliore non seulement la santé globale, mais contribue également à réduire le stress, la raideur musculaire et le risque de blessures associées à un manque de mouvement prolongé. Rester actif contribue également à une meilleure concentration et à une conduite plus sûre sur la route.

Exercices recommandés pendant les pauses et les pauses

1. **Étirements de tout le corps :** Prendre quelques minutes pour étirer les muscles centraux, tels que les bras, les jambes, le cou et le dos, peut soulager les tensions accumulées et prévenir les douleurs musculaires.
2. **Squats et pompes :** Effectuer des séries de 10 à 15 répétitions de ces exercices renforce les muscles et active la circulation. De plus, ils sont faciles à réaliser sans avoir besoin de matériel.
3. **Promenades rapides :** Profiter des périodes de repos pour se promener dans le camion ou sur la zone de service améliore la circulation sanguine et contribue à réduire les courbatures.
4. **Mobilité articulaire :** La rotation des épaules, des poignets et des chevilles est utile pour soulager les tensions localisées et améliorer la flexibilité.
5. **Restez actif dans les zones et les stations-service :** Les aires de repos et les stations-service ne servent pas uniquement à faire le plein ou à se restaurer. Ils peuvent aussi être des lieux de pratique d'activité physique. À Andamur, nous avons un Réseau d'installations sportives.

Prenez soin de votre santé sur la route

Salles de sport

Vélos gratuits

Dans notre réseau d'installations sportives, nous disposons de salles de sport et de services de vélos gratuits.

Apprenez à les connaître

ANDAMUR

SIÈGES SOCIAUX
CENTRE D'AFFAIRES ANDAMUR

Pol. Ind. Saprelorca
30817 Lorca (Murcia) ES

Tel +34 968 102 000 · info@andamur.com