

Et pendant mes pauses-déjeuner?

Je prends soin de moi !



5 à 15 minutes maximum de micro-sieste pour rester vigilant à la reprise de la conduite.



Au moins **30 minutes de marche active par jour** en une ou plusieurs fois : chaque pas compte.



S'il n'est pas possible de s'éloigner de son camion, il est possible de pratiquer des **méthodes de relaxation** comme la cohérence cardiaque ou la méditation de pleine conscience. De nombreuses applications existent pour vous aider.

Il est important de consulter son médecin traitant une fois par an pour un bilan de santé !



Votre service de prévention et santé au travail est à votre écoute et peut vous orienter gratuitement vers une diététicienne si vous souhaitez être accompagné.

Contactez nos équipes !



ALIMENTATION ET CONDUITE

Ne négligez pas votre santé !

©-COM-PL-053-V0-20230614

6 bis rue de la Saône
CS 71104
54 523 Laxou Cedex
Tel : 03 83 36 67 75

www.alsmt.org

Scannez-moi !



ALIMENTATION ET CONDUITE

Ne négligez pas votre santé !

Le saviez-vous ?

- + Une bonne alimentation et hygiène de vie ont un impact sur la qualité de votre conduite.
- En effet, l'alimentation peut influencer la vigilance du conducteur.**
- + Certains plats lourds à digérer favorisent la somnolence : repas pris en trop grandes quantités ou aliments gras.
 - + Au-delà de 6 à 8 heures d'éveil sans manger le risque de baisse de vigilance est plus élevé car le corps peut manquer d'énergie.
- ➔ Il est recommandé de **maintenir au moins 3 repas par jour**, peu importe l'heure, en respectant ses sensations de faim et de satiété.
- ➔ Pour mon bien-être, je mange assis en prenant mon temps, en mastiquant et en savourant les aliments. **La sensation de rassasiement survient au bout de 20 minutes.**

Manger doit rester un plaisir !



Nos conseils pour une alimentation saine même sur la route

MENU DU JOUR

Les petits déjeuners et en-cas



Fruits



Produits céréaliers

Biscuits secs, pains au lait, barres de céréales, des fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes non salées, etc.)

Les boissons



Eau

Seule boisson indispensable
1,5L par jour minimum (plate, pétillante, en tisane chaude ou froide, avec du jus de citron, etc.)



Café ou thé

4 tasses par jour maximum



Soda et jus de fruit

À limiter



Boissons énergisantes

Néfastes pour la santé, à éviter



L'alcool au volant c'est zéro !

Les plats - midi et soir

Sandwichs équilibrés

Une règle d'or : un bon casse-croûte commence par un bon pain.

Tradition, complet, aux céréales ou aux graines, à vous de choisir.

Je le compose à mon goût : thon, poulet, viande des Grisons, crevettes, saumon, œuf dur, fromage agrémenté avec de la salade, cornichons, tomate, concombre, que j'assaisonne d'avocat, de beurre, d'huile d'olive ou de noix, etc.



Plats faits maison

Je privilégie des plats faits maison, des crudités fraîches, des œufs durs, du fromage si je dispose d'un frigo.



Repas nutritionnels

Je peux utiliser des plats tout prêts en privilégiant les produits classés A et B.



Conserves

J'anticipe ma semaine en ayant des conserves à disposition : thon au naturel, sardines, maquereaux, salades de féculents ou composées, asperges, maïs, etc.



Desserts

Je peux prévoir un laitage, un fruit ou une compote en complément, moins gras que les desserts pâtisseries.



Au restaurant

Je varie les commandes : viande blanche, rouge ou poisson avec des légumes et des féculents. Je goûte avant de ressaler et j'évite les plats en sauce.