

Action Santé Travail

La Prévention en Action

CONSEILS ALIMENTAIRES POUR LES TRAVAILLEURS ITINÉRANTS

Comment manger de façon équilibrée lorsqu'on passe beaucoup de temps dans son véhicule ?

Chauffeurs, livreurs, commerciaux, techniciens de maintenance, conducteurs de bus... Sur la route de l'équilibre, suivez ce guide !



Manger sainement en déplacement, c'est possible !

POURQUOI CE GUIDE ?

Horaires décalés et sur la route toute la journée... semblent être incompatibles avec l'équilibre alimentaire.

Ce guide a été conçu pour démontrer le contraire avec des conseils simples et accessibles pour tous !

Une bonne hygiène de vie permet d'avoir une meilleure qualité de vie et d'optimiser l'énergie au travail, à savoir : l'exercice, le sommeil, l'environnement, la gestion des émotions, la nutrition... Le choix des aliments que l'on consomme, peut d'ailleurs prévenir ou traiter des problèmes de santé.

QUELQUES PRINCIPES D' HYGIÈNE DE VIE SONT TOUTEFOIS NÉCESSAIRES

1. Je compose mon assiette en essayant de respecter mes besoins journaliers.
2. J'équilibre mes repas au restaurant routier et/ou « fait-maison ».
3. Je m'organise, je bouge dès que possible pour un sommeil réparateur !

J'équilibre mes repas sur une semaine !

- J'essaie de garder un rythme de 3 repas par jour.
- Je cale mes repas en fonction de mes heures de travail (Cf. livret « Conseils alimentaires en cas de travail posté ou de nuit »).
- Je prends une collation si nécessaire : je fractionne mon repas en décalant mon dessert pour le manger plus tard.
- J'évite de grignoter entre les repas.

Focus vigilance

- Je limite les produits gras, sucrés pour éviter la somnolence et la prise de poids.
- Je consomme des aliments riches en protéines qui améliorent ma vigilance : viandes, œufs, laitages.

Cf. livret « Alimentation et vigilance ».

Exemple de collation à privilégier la nuit :

2 tartines de pain complet avec rôti froid et moutarde,
Poire et fromage blanc nature



Je compose un petit déjeuner équilibré !

IL DOIT ÊTRE COMPOSÉ DE

1. **Une boisson :** eau, thé, café (maximum 3 par jour).
2. **Un produit céréalier :** pain complet, flocons d'avoine, biscottes aux céréales...
3. **Un produit laitier :** lait, yaourt, fromage blanc, fromage.
4. **Un fruit :** orange, pamplemousse, kiwi... de préférence entier et à croquer ou en compote sans sucres ajoutés.
5. **Matières grasses :** beurre, margarine oméga 3.
6. **Produits sucrés :** miel, confiture, chocolat noir > 60 % de cacao.
7. **Viennoiseries :** croissant, brioche... pour le plaisir (1 à 2 fois max par semaine).



Exemple de petit déjeuner à la maison le week-end

- 3 tartines de pain aux céréales.
- 10 g de beurre ou de confiture.
- 1 fromage blanc.
- 1 kiwi.



Exemple de petit déjeuner fractionné la semaine au travail

Au réveil :

- Thé ou café.
- 1 tartine de pain complet et confiture.

Dans la matinée, 2 à 3 heures plus tard, je complète :

- ¼ de baguette de campagne.
- 30 g de camembert.
- 1 orange ou 2 clémentines.

J'équilibre mon déjeuner et dîner

FÉCULENTS : à chaque repas dont un féculent complet par jour : riz, pâtes, pommes de terre, boulghour, semoule, quinoa...

2 portions de légumes secs par semaine : lentilles, haricots rouges, pois chiches...

VIANDES, POISSONS, ŒUFS : 1 à 2 portions par jour.

Viandes rouges max. 500 g par semaine correspond à 3 ou 4 repas par semaine, privilégier les viandes maigres aux autres repas : dinde, poulet, filet mignon...

Charcuteries max. 2 fois par semaine (les moins grasses : bacon, viande de grison, jambon blanc et jambon de volaille).

Poissons au moins 2 fois par semaine dont 1 poisson gras (saumon, sardine, thon...).



LÉGUMES : haricots verts, carottes, courgettes, tomates... 2 portions par jour : crus, cuits, en conserve, surgelés, en soupe.

FRUITS : 2 à 3 portions par jour : entier et à croquer de préférence ou en compote sans sucres ajoutés.

PRODUITS LAITIERS : 2 portions par jour (yaourt, fromage blanc, petit-suisse, lait demi-écrémé, fromage : limiter à 30 g max par jour).

BOISSONS : eau : 1.5 L par jour, c'est la seule boisson indispensable, boire régulièrement avant d'avoir soif !



PRODUITS SUCRÉS : à limiter : sucre, miel, confiseries, confiture, glaces, chocolats.

MATIÈRES GRASSES : 1 cuillère à soupe = 10 g par personne pour l'ensemble du repas.

Privilégier les matières grasses végétales, riches en oméga 3 : margarine en barquette, huile de colza, soja, de noix...

Les fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes (sans sel ajouté), sont riches en oméga 3, une petite poignée par jour.

Limiter les matières grasses animales : beurre, crème fraîche.

Focus fibres

Elles favorisent un bon transit, un confort digestif, entretiennent le microbiote (flore intestinale) et procurent un effet rassasiant !

On les trouve : dans les céréales complètes, légumes et les légumes secs (lentilles, pois cassés...), les fruits oléagineux (noisettes, amandes, noix, pistaches...).

Assiette du guide alimentaire canadien - Gouvernement du Canada

Je portionne bien mes repas !

AIDE-MÉMOIRE DES PORTIONS PAR REPAS

FRUITS

La surface du poing fermé
~ 100-150 g



LÉGUMES

Les 2 poings réunis. Ils ne sont pas limités. Servez-vous à satiété.



VIANDES

La paume de la main
~ 100-150 g



POISSON

La surface de votre main
~ 100-150 g



FÉCULENTS

Volume cuit = volume du poing
~ 120-150 g
Volume cru
~ 2 poignées
~ 60 g

Pour les spaghettis
~ diamètre d'une pièce de 2 €



MATIÈRES GRASSES

(Beurre, beurre d'oléagineux, huile)

Une phalange
~ 10 g
Beurre, beurre d'oléagineux
~ 1 cc
Huile
~ 1 càs



PAIN

La taille de la main = 1 grande tranche ou 2 petites
~ 50 g



FROMAGE

La taille et l'épaisseur du pouce
~ 30 g



Je compose une collation équilibrée !

LA COLLATION

- Peut aider à patienter jusqu'au repas suivant en cas de fringale.
- Peut être une fraction d'un repas, pratique en cas d'horaires décalés de travail.
  Ex : je décale mon dessert pour le manger plus tard.

COMMENT LA COMPOSER ?

- Une source de sucres « lents » : pain spécial (complet, aux céréales, de campagne...), muesli sans sucres ajoutés, biscuits secs peu sucrés.
- Une source de sucres « rapides » : fruit frais de saison, une compote sans sucre ajouté, laitage.
- Une source de « bonnes graisses » : une poignée d'amandes, de noisettes, de pistaches, de noix...

Cf. livret « Qu'elle soit sucrée ou salée, comment composer une collation équilibrée ? ».

QUELQUES IDÉES EN IMAGES







Je suis vigilant sur la qualité de mes aliments

SI JE CONSOMME DES PRODUITS INDUSTRIELS, VOICI QUELQUES CONSEILS

- Je limite les produits ultra-transformés (chips, céréales petit déjeuner, barres chocolatées...).
- Je regarde la liste des ingrédients sur l'emballage (plus elle est courte, mieux c'est) et je me souviens qu'ils sont classés par ordre décroissant.
- J'évite les additifs : nitrites (E249, E250), glutamates (E621, E622, E623, E624, E625)... Je limite également les matières grasses transformées (acides gras trans, hydrogénée...).
- Je me tourne vers les labels de qualité : Label Rouge, Bleu-Blanc-Coeur, AOP, IGP, AB...
- Je privilégie le bio si possible.

Focus nutri-score

Permet de comparer, entre 2 produits similaires, le meilleur en fonction de sa valeur nutritionnelle.

NUTRI-SCORE A B C D E

QUELQUES IDÉES DE SITES ET D'APPLICATIONS

- Yuka
- Open Food Facts
- Scan Eat
- La Fabrique à menus

Je m'organise pour la semaine

- Je fais mes menus pour mieux anticiper les repas de la semaine.
- Je dresse une liste de courses.
- Le Drive peut me faire gagner du temps.
- Je cuisine moi-même et je privilégie les sandwichs maison (Cf. dépliant « Les sandwichs »).
- Je pense au « batch cooking », qui permet de manger équilibré en gagnant du temps.

Batch cooking

C'est une méthode qui consiste à cuisiner différentes bases : légumes, féculents, viandes, poissons, œufs, qu'il suffira d'assembler au moment des repas en variant les associations tout au long de la semaine.





INTÉRÊTS

- Gain de temps.
- Anticipation des menus pour une semaine de repas équilibrés.
- Méthode économique et anti-gaspillage.

Je gère mes repas au restaurant

- Au restaurant je me fais plaisir tout en essayant d'équilibrer mes repas.
- Je demande un accompagnement mi-légumes mi-féculents.
- Max. 2 desserts pâtissiers par semaine, fritures et plats en sauce 1 fois/semaine.
- Je pense à m'hydrater régulièrement (eau plate ou pétillante).

Exemples sur un repas :

Si je choisis le steak-frites :
Je compose mon assiette avec steak frites et ratatouille.
Et pour finir le repas : une salade de fruits frais.



Si je suis tenté par la pâtisserie du jour :
Je choisis comme plat principal du poisson avec des pommes de terre et des haricots verts.



Exemples sur une journée :

Repas du midi



Repas du soir



Repas du midi



Repas du soir



J'apprends à distinguer « faim » et « envie de manger »

La faim : sensations physiques variables d'une personne à l'autre : salivation, gorge serrée, creux à l'estomac, gargouillis, sensation de tête lourde, mal de tête, fatigue, difficulté de concentration, irritabilité...

Envie de manger : expressions de besoins physiques ou émotionnels qui permettent d'assurer à la fois la régulation du poids et celle des émotions.

- **J'ai une faim réelle :** je mange.
- **J'ai envie de manger :** je peux manger, mais j'ai conscience que ce n'est pas une faim réelle. Je prends le temps d'apprécier ce qui me fait envie en le dégustant bouchée par bouchée.

Car quand on mange **sans faim**, on mange **sans fin** !

- J'évalue ma faim de 0 à 10 avant de commencer mon repas :



Si je me mets à table avec une faim à 10/10, je mangerai certainement plus et plus vite.

L'idéal est de manger avec une faim modérée à 5/10.

Si je mange avec une faim à 0, je ne saurai pas distinguer le rassasiement...

- Je mâche bien et je prends le temps de manger.
- Je me sens bien en sortant de table. J'évite d'atteindre la sensation de lourdeur.

Je reste actif !

Lors des pauses, j'en profite pour marcher et pratiquer quelques étirements et/ou exercices de mobilité articulaire pendant au moins 10 min.

Quelques exemples :



Rotation des épaules (avant/arrière).

Basculement de la tête (droite/gauche/avant).

Hors temps de travail, je pratique une activité d'intensité modérée qui apportera des bienfaits supplémentaires.

Promenade, jardinage, bricolage... Il s'agit simplement d'adapter son activité à sa condition physique !

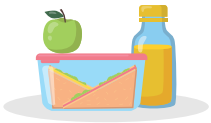
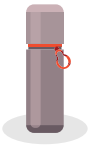


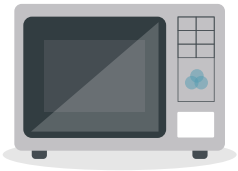
Une activité physique régulière, en plus de protéger ma santé (maladies cardiovasculaires, cancer...) m'aide à évacuer mon stress, à mieux dormir, à tonifier mon corps et participe ainsi à limiter le mal de dos et la prise de poids.

Je m'équipe pratique !

LES INDISPENSABLES DU VOYAGEUR AVERTI

- Lunch box chauffante.
- Thermos.
- Tasse électrique
- Glacière électrique.
- Bouilloire.
- Mini frigo, mini four et micro-ondes lorsque c'est possible.

LA LISTE DES INCONTOURNABLES À AVOIR AVEC SOI

- Thé/café.
- Pain complet.
- Biscottes aux céréales.
- Beurre.
- Confiture.
- Yaourts, fromage.
- Fruits frais.
- Compotes sans sucres ajoutés.
- Biscuits secs peu sucrés.
- Oléagineux non salés (amandes, noix, pistaches...).
- Eau.



CHAQUE EFFORT COMPTE

- Un effort tel que retirer la tranche de pain habituelle accompagnant son plat compte.
- Manger la moitié de la portion de frites servies et rajouter une portion de légumes compte.
- Privilégier quelques tartines de pain complet beurrées et faire l'impasse sur les petits pains compte.
- Prendre un verre d'eau au lieu d'une boisson sucrée compte.
- Ce sont tous ces efforts mis bout à bout qui contribueront au résultat !

J'AGIS SUR MA SANTÉ

Si vous souhaitez aller plus loin, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement en nutrition personnalisé et adapté avec une diététicienne de notre service.

Pour cela, contactez votre médecin du travail.

