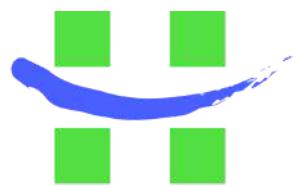




# Chauffeurs routiers : Comment améliorer mon hygiène de vie ?



**Santra Plus**  
Prévention • Santé • Travail



Le métier de chauffeur routier est souvent associé à la liberté, mais sa réalité est bien plus exigeante. Longues heures de conduite, horaires décalés, stress des délais et solitude rendent difficile une bonne hygiène de vie. L'alimentation est souvent déséquilibrée, le sommeil de mauvaise qualité et l'activité physique quasi inexistante. Avec le temps, cela favorise la fatigue, la prise de poids et l'apparition de certaines pathologies comme le diabète, l'hypertension artérielle ou encore les troubles musculosquelettiques.

Les routiers font partie des travailleurs les plus exposés à cause de leurs conditions de travail. L'enjeu est donc de proposer des solutions simples et adaptées : même sur la route, améliorer ses habitudes est possible, pas à pas, pour préserver sa santé et son bien-être.

---

## SOMMAIRE

**Alimentation** : bien s'alimenter lorsqu'on est sur la route, c'est possible.

**Hydratation** : pourquoi l'hydratation est essentielle et quelles sont les recommandations ?

**Activité physique** : même sur la route je peux bouger.

**Sommeil** : un chauffeur reposé est un chauffeur en sécurité.



# ALIMENTATION

## L'équilibre alimentaire



### Pourquoi manger équilibré ?

Manger équilibré est essentiel pour rester en bonne santé, limiter la fatigue et maintenir une bonne concentration. Une alimentation variée et adaptée apporte l'énergie nécessaire au corps, aide à prévenir les maladies et évite les coups de fatigue. Elle permet aussi de mieux rester attentif, réactif et efficace au quotidien.

### Quelles sont les recommandations ?



5 portions de fruits et légumes par jour



Matières grasses : privilégier les huiles de colza, noix et olive



Limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques / jour



Limiter sa consommation d'alcool à 2 verres par jour avec des jours sans



Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 heures



Consommer des légumes secs au moins 2 fois par semaine (pois chiches, lentilles, haricots rouges, fèves, pois cassé...)



Consommer du poisson au moins 2 fois par semaine dont un gras (saumon, truite, maquereau, sardine, thon et hareng)



Limiter la charcuterie à 150g/semaine et les viandes à 500g/semaine (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) et privilégier la volaille

# ALIMENTATION

## L'équilibre alimentaire

### Le Petit-Déjeuner

#### Les composantes

- **1 source de céréales** : permet d'apporter de l'énergie : pain, biscotte, muffin anglais, farine, flocons d'avoine, muesli, granola, barre de céréales, biscuit...
- **1 source de protéines** : permet d'être rassasié longtemps : produit laitier (fromage blanc, skyr, petit-suisse, fromage, lait), oeuf, saumon, jambon...
- **1 source de matières grasses** : jouent un rôle dans la **production hormonale** : oléagineux (amandes, noix, noisettes...), beurre, margarine, avocat, fromage, jaune d'œuf, graines (de lin, courge, chia)...
- **1 boisson à base d'eau** pour l'hydratation
- **En option** : **1 fruit** pour l'apport en vitamines et minéraux et un **produit sucré** (confiture, pâte à tartiner, chocolat, miel...) pour le plaisir

#### Idées

Biscottes beurrées +  
1 bol de fromage blanc  
avec de la confiture

Petit-suisse + muesli +  
1 fruit + graines de chia

Wrap : 1 galette + fromage  
à tartiner + jambon (ou  
saumon ou œuf dur) +  
quelques feuilles de salade

Biscuits peu sucrés +  
1 poignée d'amandes  
+ 1 verre de lait

Tranches de pain + 1 part  
de fromage + 1 fruit



# ALIMENTATION

## L'équilibre alimentaire

### Le Déjeuner et Diner

#### Légumes

Apportent des fibres, minéraux et vitamines

Quantité : à volonté

Ils peuvent aussi bien être frais, en conserve ou surgelés !

#### Matières grasses

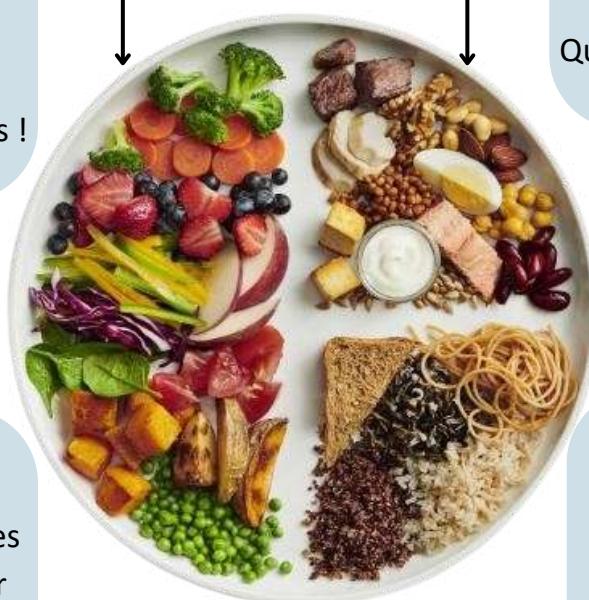
Privilégier les huiles végétales (colza, olive et lin) pour leur richesse en Omega 3 qui sont cardioprotecteurs

Quantité : 1 càs / repas

#### Protéines

Viandes, poissons, œufs, légumineuses, soja

Quantité : 1 paume de main



#### Féculents

Céréales (pâtes, pain, riz, semoule, blé, quinoa...), légumineuses, pomme de terre et patate douce



Quantité : 1 poing de la main

#### Dessert

Favoriser un fruit et/ou un produit laitier et garder les crèmes desserts et les pâtisseries de temps en temps

### Adopter progressivement de nouvelles habitudes alimentaires

L'objectif n'est pas de viser la perfection, mais d'améliorer peu à peu votre alimentation afin de favoriser une meilleure hygiène de vie. Pour cela, vous pouvez vous **fixer des objectifs simples et progressifs chaque semaine** : ajuster les portions, augmenter la part de légumes (par exemple en intégrant au moins une fois par jour), privilégier les cuissons à l'huile d'olive plutôt qu'au beurre, ou encore réduire la consommation de fromages.

# ALIMENTATION

## L'organisation



### Prévoir ses repas en avance

Planifier ses repas en avance : faire un menu (vous pouvez choisir que 3 ou 4 recettes pour la semaine et doubler les quantités lors de la préparation pour en avoir pour 2 repas)

Faire une liste de course en fonction du menu

Préparer ses repas en avance : faire du batch-cooking et garder les repas faits dans un réfrigérateur ou les congeler

Prévoir des solutions rapides : aliments à assembler

### Aliments à avoir dans son camion

#### Epicerie salée :

- Conserves : thon, maquereau, sardines, haricots verts, petits pois, carottes, betterave, salsifis, asperges, maïs, ratatouille, lentilles, pois chiches, champignons...
- Sachets de féculents cuits : riz, quinoa, lentilles...
- Soupes en brique

#### Epicerie sucrée :

- Barres de céréales, biscuits peu sucrés, biscottes, muesli
- Fruits : compotes sans sucres ajoutés et coupelles de fruits sans sucres ajoutés
- Oléagineux : amandes, noix, noisettes, noix de cajou... sans sel ajouté
- Fruits secs : abricots, pruneaux, dattes...

Boissons : café soluble, sachet de thé, d'infusion



# ALIMENTATION

## Repas en extérieur

### Au restaurant

- Eviter de cumuler entrée + plat + dessert: opter plutôt pour entrée + plat ou plat + dessert ou équilibrer en fonction des choix faits :
  - si entrée riche, choisir un plat plus léger : légumes, poissons, viandes maigres...
  - si j'ai déjà consommé 2 pâtisseries dans la semaine, je ne vais pas en prendre à ce repas...
- Intégrer plus de légumes : demander des crudités en entrée ou en supplément dans le plat
- Demander les sauces à part pour gérer les quantités : 1 à 2 cuillères à soupe
- Privilégier des protéines maigres : poissons, volailles, rumsteck, bavette, faux filet ou bifteck
- Se servir de ses mains pour gérer les portions

#### Exemple :



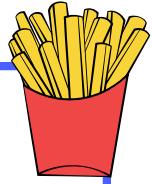
Entrée : piémontaise  
Plat : frites + viande rouge  
Dessert : pâtisserie



Entrée : crudités de tomates  
Plat : frites + viande rouge en faisant attention aux quantités ou frites + volaille  
Dessert : fromage blanc ou salade de fruits

### Au fast food

- Les limiter à 2 maximum par semaine
- Eviter de cumuler entrée + plat + dessert riches en gras
- Privilégier l'eau ou les eaux pétillantes
- Limiter les menus de taille XL
- Limiter les sauces
- Limiter les glaces en dessert et privilégier les yaourts à boire, les compotes ou les fruits



### La modération est la clé :

**si vous allez régulièrement au fast food ou au restaurant dans votre semaine, il faut faire attention aux choix que vous faites pour vous rapprocher, au mieux, de l'assiette équilibrée.**  
**Cependant, si vous y allez rarement, l'idée est de se faire plaisir !**

# ALIMENTATION

## Comment faire sur les aires de repos ?

### Comment choisir mon plat préparé ?

Pour un apport nutritionnel correct, l'idéal est d'avoir un plat qui respecte ces critères (tableaux des valeurs nutritionnelles) :

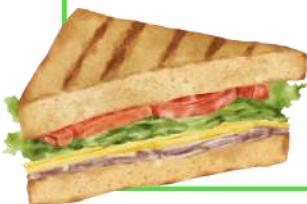
- Energie : entre 120 et 150 kcal / 100g
- Lipides (graisses) : moins de 5g / 100g
- Glucides (féculents) : plus de 10g / 100g
- Protéines : plus de 7g / 100g
- Sel : moins de 1.2g / 100g



### Comment choisir mon sandwich ?

Fait maison ou acheté, un sandwich peut être complet et équilibré en privilégiant :

- Le poulet, le jambon blanc, les œufs, le thon ou le saumon
- Les crudités
- La moutarde, les cornichons
- Le pain complet ou aux céréales



### Conseils généraux :

Vérifier la liste des ingrédients : plus elle est courte, mieux c'est

Rester vigilant à la teneur en additifs

Privilégier les produits dont le Nutri-Score est A ou B



Si le plat préparé ou le sandwich contient peu de légumes → en ajouter : crudités comme des tomates cerises, des carottes, des choux-fleurs...

Privilégier un fruit et / ou un produit laitier en dessert

# ALIMENTATION

## Grignotages

Le grignotage correspond à des **prises alimentaires non structurées, souvent sucrées et/ou grasses, sans réelle sensation de faim**. Il est fréquemment **lié aux émotions** (ennui, stress, colère, tristesse).



### Comment l'éviter ?

Les émotions sont passagères : l'objectif est de **détourner l'attention du cerveau** et de **remplacer l'automatisme de manger par une autre action** :

- Si je m'ennuie, au lieu de manger, je lis un livre
- Si je suis stressé(e), je prends 5 minutes pour méditer
- Si je suis énervé(e), je sors prendre l'air pendant 5 minutes



### Astuces

**Créer une boîte à émotions** avec des éléments réconfortants et des papiers sur lesquels vous indiquez des idées d'activités.

Quand une émotion devient trop forte et que l'envie de grignoter apparaît, vous pourrez choisir un objet ou un papier dans cette boîte pour vous aider à l'apaiser.

- Photos
- Tisanes
- Musique
- Balle antistress
- Coloriage
- Méditation
- Marche ou activité sportive
- ...



# ALIMENTATION

## Collations

On pense souvent que manger plus de trois repas par jour fait grossir, mais cette idée est fausse. Le **fractionnement des repas**, qui consiste à répartir les apports alimentaires sur la journée, **peut aider à mieux contrôler la faim** et à **limiter les grignotages**, à condition que les apports énergétiques restent adaptés aux besoins.

Lorsque la faim apparaît entre les repas, cela peut être lié à un **repas précédent déséquilibré** (absence de légumes, de protéines, de féculents ou de matières grasses), à des **quantités insuffisantes** ou à un **manque de satiété et de plaisir**.

Il est donc tout à fait possible d'intégrer une ou plusieurs collations dans la journée puisqu'elle **participent à une meilleure gestion de l'appétit et s'intègrent dans une alimentation équilibrée**. Leur composition peut se rapprocher de celle d'un petit-déjeuner, **en faisant attention aux quantités**.

### Exemples de collation :

Pour une faim légère ou proche du repas suivant (collation à 11h pour un déjeuner à 12h30) :

- Un fruit ou une compote sans sucres ajoutés **ou**
- Une petite tranche de pain complet avec du beurre ou un carré de chocolat **ou**
- Des crudités : radis, tomates cerises, batonnets de concombre ou carotte **ou**
- Une barre de céréales

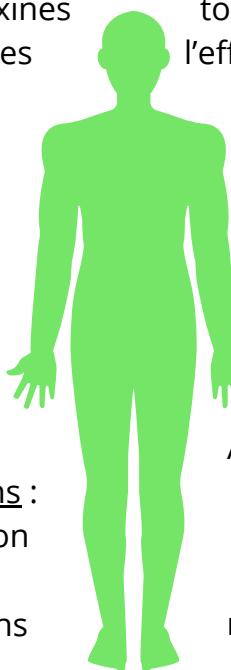
Pour une faim importante ou loin du repas suivant (vers 16h et diner à 22h par exemple) :

- Un morceau de fromage et du pain **ou**
- Un fromage blanc et du muesli **ou**
- Des biscuits avec de la purée d'amandes **ou**
- Un fruit et une poignée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes,...)

# HYDRATATION

## EAU

Reins :  
Elimination des déchets et toxines par les urines



Muscles :  
Elimination des toxines durant l'effort physique

Système digestif :  
Contribue à une bonne digestion

Articulations :  
Lubrification des articulations

Poids :  
Stimuler le métabolisme

Cerveau :  
Augmenter les capacités de concentration et de mémorisation

### Recommandations :

**Boire au moins 1,5L d'eau** par jour soit 8 à 10 verres.

Pour augmenter votre consommation vous pouvez vous **fixer des objectifs** (exemple : boire quelques gorgées avant de descendre du camion, à chaque pause...), **aromatisez votre eau avec des fruits, des infusions à froid...**

## CAFÉINE

La caféine est présente dans le café, le thé, les sodas (classiques ou zéro) et les boissons énergisantes. En excès (au delà de 200 à 400 mg par jour) elle peut avoir des **effets indésirables** sur l'organisme :

- **Digestif** : accélération du transit, diarrhées, reflux gastro-oesophanien
- **Cardiovasculaire** : hypertension, sensations d'oppression, tachycardie
- **Urinaire** : augmentation des pertes hydriques et en minéraux
- **Nerveux** : anxiété, irritabilité, nervosité, addiction, troubles du sommeil

### Teneur moyenne en caféine :



Espresso : 40mg



Boisson énergisante : 80 mg

## ALCOOL



Les recommandations actuelles conseillent de **limiter la consommation d'alcool à maximum 2 verres par jour et pas tous les jours**. Réduire sa consommation permet de préserver la santé, notamment le foie, le cœur et le système nerveux, et de diminuer les risques de maladies à long terme.

# ACTIVITÉ PHYSIQUE



Amélioration de la santé cardiovasculaire



Réduction des risques de dépression et d'anxiété



Contrôle du poids

Prévention des maladies métaboliques, cardiovasculaires et cancers

**Recommandations :**

**Au moins 30 minutes par jour**



**Comment faire ?**

-Marcher sur les parkings durant les pauses

-Faire des étirements durant les pauses

-Renforcement musculaire au poids du corps ou avec des élastiques

-Se fixer un objectif de 2 à 3 séances de sport par semaine

-S'inscrire dans les grandes enseignes de salle de sport présentes dans toute la France

# SOMMEIL

## Les bienfaits du sommeil

Un sommeil de qualité favorise la récupération physique, psychologique et intellectuelle. Il permet de :



Diminuer le stress et l'anxiété



Etre plus concentré



Guérir plus rapidement à la suite d'une blessure ou maladie



Réguler l'appétit



Améliorer la mémoire

## Et les siestes ?

10-20 min : améliore la vigilance et la concentration

90 min = 1 cycle complet : augmente la vigilance, concentration et mémoire

Elles permettent :

- Anxiété
- Prise de poids
- Risque de maladies cardiovasculaires

**Réduction**

- Vigilance



**Augmentation**



## Conseils pour améliorer le sommeil



Adopter des heures de sommeil régulières



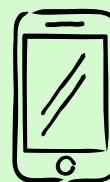
Eviter les stimulants avant le coucher : café, thé, cola, boisson énergisante



Être dans les bonnes conditions : endroit calme, bouchons d'oreilles, rideaux occultants, masque de nuit



Pratiquer une activité physique dans la journée



Eviter les écrans avant d'aller se coucher



Faire une activité relaxante pour calmer l'esprit et diminuer le stress : lecture, écriture, méditation, cohérence cardiaque...

# SI JE VEUX ALLER PLUS LOIN



Santra Plus propose un **accompagnement diététique individuel** sur le site de Gonfreville l'Orcher ou de Lillebonne.

Plus d'infos sur :

**[www.santraplus.fr](http://www.santraplus.fr)**

ou

**[equipe.examens@santraplus.fr](mailto:equipe.examens@santraplus.fr)**

## Idées recettes :

Santra Plus / Espace documentaire

La fabrique à menus

Les fruits et légumes frais

Jow, Quitoque, Seazon, Hellofresh

## Idées d'exercices et d'étirements :

Tred union

Vinci autoroutes

Autoroutes.fr

Vidéos sur Youtube