

COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

D'où proviennent les comportements alimentaires délétères pour la santé ?

Contraintes professionnelles et organisationnelles



Irrégularités ou absences des pauses repas



Horaires atypiques



Facilité d'accès à la restauration rapide



Une alimentation déséquilibrée : quels effets sur l'organisme et quels impacts sur la conduite ?

Baisse de la concentration et de la vigilance

Somnolence au volant



Risque d'accident



Diminution des réflexes



RESSOURCES

Manger Bouger

L'Assurance Maladie : Ameli

Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS)

Ministère de la santé : Bien manger et bien bouger

La Sécurité Routière

Contactez nous



02 54 29 42 10



Zone des Chevaliers
17 rue Oscar Niemeyer
36 000 CHATEAUROUX



service-sante-travail@aismt36.fr



BIEN MANGER POUR MIEUX CONDUIRE

Fiche conseil

SALARIÉS

Document réalisé par votre Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises et mis à jour en 2025

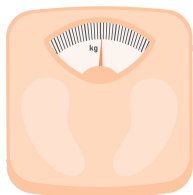
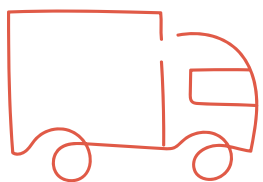


<https://www.aismt36.com>



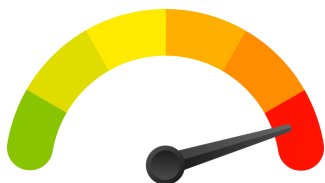
QUELQUES INFORMATIONS

Les chauffeurs routiers sont particulièrement touchés par le risque d'obésité, puisque **68,7%** d'entre eux ont un Indice de Masse Corporelle (IMC), **les classant au moins en surpoids.**

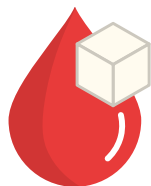


D'un point de vue sanitaire, la profession de chauffeur routier est sujette à de **forts risques de développer des maladies cardiovasculaires** (hypertension artérielle, diabète,...).

Revue Tobacco Prevention and Cessation 2021



RISK



Conseils préventifs pour les professionnels de la conduite

Associer au minimum à 30 min d'activité physique, par jour



Boire 1,5l à 2l d'eau, par jour



Éviter de grignoter et de manger sur la route en conduisant



Privilégier les pauses repas d'au moins 20 min dans un endroit calme



Limiter les plats préparés et la restauration rapide



Privilégier les repas légers et le fait maison



Opter pour des aliments sains, dans les lieux de restauration

Privilégier les aliments qui fournissent une énergie durable. Opter pour des protéines maigres (blanc de poulet, œufs), des fruits (pomme, banane), des fruits secs et des légumes.

Limiter les repas copieux, riches en gras, sel et sucre