

Une alimentation saine pour la route

Avez-vous du mal à maintenir un style de vie sain lors de vos livraisons sur longue distance? Le Canada compte plus d'un million de camionneurs, et c'est le cas pour la plupart d'entre eux. Le maintien d'une alimentation saine pose de nombreux défis à tous, tout au long de l'année. Toutefois, il peut être encore plus difficile pour les camionneurs de trouver ou de préparer des aliments sains en raison du style de vie de leur métier. Par exemple, selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes réalisée auprès des camionneurs, [70%](#) d'entre eux mangent déjà moins des cinq portions de fruits et légumes par jour recommandées.



Même si les horaires de travail sont chargés et les options de nourriture aux relais routiers limitées, une alimentation saine sur la route peut paraître difficile, mais [elle est tout de même possible!](#) Choisir une meilleure santé est synonyme de s'améliorer soi-même et d'augmenter sa qualité de vie. Ce que mange le camionneur et la façon dont il traite son corps, ce sont deux choses qui sont tout aussi importantes que le carburant de son camion. Tournez-vous vers un style de vie sain et lisez ces astuces en lien avec l'alimentation saine qui vous permettront d'arriver à votre destination en bonne santé.

De simples astuces d'alimentation pour les camionneurs

Selon le [Guide alimentaire canadien](#), les fruits et légumes sont essentiels à un [régime alimentaire sain](#), à une plus longue espérance de vie et à un plus faible risque d'avoir une maladie du cœur. Les légumes lavés et préemballés sont communs dans la plupart des épiceries. C'est idéal pour les camionneurs qui ne disposent de presque aucun espace dans le réfrigérateur, tout particulièrement parce que les légumes peuvent être conservés à la température ambiante pendant de longues périodes. En plus, troquer les restaurants rapides contre les produits laitiers, les aliments riches en protéine et les gras issus d'autres sources peut aider à éviter une fatigue indésirable causée par la malbouffe. Ces aliments sont en outre très accessibles et faciles à conserver dans le camion. Voici quelques idées de repas prêt-à-manger que vous pouvez préparer vous-même ou trouver à la charcuterie ou au bar à salades des épiceries :

- Salade de fruits;
- [Power bol de légumes](#);
- Œufs durs et noix;
- Gruau ou [boules d'énergie](#);
- Boissons au yogourt ou fromage à effiloche;
- Hummus et légumes;
- Céleri et beurre d'arachide;
- [Galettes de riz](#).

La conservation d'aliments

C'est plus facile de maintenir une alimentation saine lorsque tout est bien organisé. En fait, la [préparation de repas](#) augmente les chances que vous les mangiez. Même si un camion longue distance est sa remorque ont l'air grands vus de l'extérieur, en réalité, il y a assez peu d'espace à l'intérieur, ce qui nécessite une bonne préparation et des techniques innovatrices pour vos collations. Avant de préparer vos affaires en vue d'un long voyage, assurez-vous d'apporter vos articles essentiels à une alimentation saine. Par exemple, un [mini organisateur de réfrigérateur](#) avec poches supplémentaires pour aliments non réfrigérés peut s'avérer utile lorsqu'il est rempli d'ustensiles et de collations qui satisferont votre appétit. En plus, assurez-vous de profiter au maximum de l'espace dans votre réfrigérateur en y mettant des [boîtes à compartiments](#), des [sacs réutilisables en silicone](#) ou encore des boîtes à repas [pliables](#) ou [empilables](#). De telles boîtes à repas peuvent prolonger la durée de vie de la plupart de vos repas, permettre d'éviter le gaspillage alimentaire et vous aider à économiser gros à long terme.

La clé, c'est la commodité

Ce n'est pas nécessaire que l'alimentation saine soit compliquée. La clé, c'est toujours la commodité pour les camionneurs. En effet, la planification de vos trajets et l'établissement d'une routine avant de prendre la route peuvent mieux permettre aux camionneurs de manger santé. En plus, il ne faut pas être trop dur avec soi-même lorsqu'on essaye de maintenir une habitude et de réussir le changement. Alors, si vous voulez manger au restaurant rapide de temps en temps, ce n'est pas grave.

Le Groupe Erb encourage activement un [style de vie](#) et des [habitudes](#) sains en ce qui concerne le bien-être de ses employés, à la maison comme au bureau, en offrant des promotions et des programmes qui leur permettent d'entrer en contact avec des personnes qui partagent leurs intérêts afin de rester motivés. Nous sommes conscients que la création d'un milieu de travail sain où nos employés sont libres de pratiquer des habitudes saines est essentielle à la réalisation de leur plein potentiel, tant sur le plan personnel que professionnel.

Pour courir la chance d'être mis en vedette sur nos réseaux sociaux et pour montrer les mesures que vous prenez pour favoriser une vie de camionneur plus saine, nous vous invitons à envoyer une photo de vos recettes santé favorites ou les liens qui permettent d'y accéder à l'adresse marketing@erbgroup.com.