SwissLife

L'alimentation pour une bonne conduite

Votre énergie, votre vigilance et votre humeur dépendent directement de ce que vous mangez et buvez.



Le lien alimentation-fatigue

Un repas trop riche provoque de **la somnolence** et **une baisse de vigilance.** ⟶

Résultat

1/3 des accidents **mortels** sur l'autoroute sont **liés à l'endormissement.**

Les bonnes habitudes

Privilégiez des repas équilibrés (protéines, légumes, féculents, fruits).

Préférez des collations saines (fruits, oléagineux).

Hydratez-vous régulièrement (1 à 1,5L d'eau/jour).

À éviter

- **Les repas trop lourds**
- **Le sucre raffiné**
- **Les produits transformés**

Bien se nourrir, c'est aussi bien conduire.

CODES ROUSSEAU MOBILITÉ

Ensemble, soyons acteurs de notre sécurité sur la route.

#GardonsLeContrôle