

SEMAINE 9 – MANGER EN VOYAGE

Voyager peut s'avérer un défi de taille pour maintenir de bons objectifs alimentaires, mais avec une bonne planification et de la préparation, vous en tenir à votre régime alimentaire sain sera aussi simple que quand vous êtes à la maison. Avant de partir en voyage, que planifiez-vous? Est-ce que manger sainement est à votre ordre du jour? Si oui, que faites-vous actuellement pour vous préparer à manger sainement lorsque vous voyagez? Sinon, quelles mesures pourriez-vous prendre afin de faire de meilleurs choix? Faire des choix santé lors d'un voyage peut vous aider à vous sentir mieux, à augmenter votre énergie et à mieux gérer les imprévus qui se produisent lors d'un déplacement, comme des vols retardés ou le trafic.

Apprentissages :

- Conseils pour voyager
- Plan d'action
- Meilleurs choix
- Aliments à privilégier en voyage

Si continuer à manger sainement tout en voyageant est important pour vous, voici quelques conseils qui pourraient vous aider.

1. Planifier

Afin de manger sainement lors de vos déplacements, vous devez établir un plan d'action avant votre départ.

- Demandez un réfrigérateur et un four à micro-ondes dans votre chambre d'hôtel.
- Dressez la liste des épiceries qui se trouvent dans les environs, faites l'épicerie et mangez comme vous le faites à la maison!
- Lister les restaurants qui sont à proximité et notez les adresses pour trouver les directions sur une application de cartographie. Notez les différents menus santé que vous pourriez choisir.
- Planifiez vos déplacements en vérifiant les différents moyens de transport accessibles qui vous permettront d'aller à l'épicerie ou aux restaurants que vous avez sélectionnés.
- Apportez des ustensiles, comme une cuillère et une fourchette, un ouvre-boîte, un contenant avec couvercle et un bol. Utilisez le contenant pour préparer et emballer votre lunch et vos collations pour la journée, tout comme à la maison! L'ouvre-boîte peut être utile pour ouvrir les boîtes de haricots, de soupe ou de thon en conserve.
- Apportez une bouteille d'eau, remplissez-la à l'aéroport et n'oubliez pas d'apporter de l'eau chaque jour. Buvez un peu plus d'eau lorsque vous voyagez en avion.

2. Prenez des collations santé en route (avion, voiture, autobus, etc.)

Peu importe le moyen de transport que vous utilisez pour voyager, il est important de vous en tenir à votre plan de manger des petits repas sains et des collations toutes les deux à quatre heures pour maintenir une énergie durable. C'est tout aussi important et possible lorsque vous voyagez. Choisissez et préparez des collations faciles à emballer et qui ne nécessitent pas de réfrigération (noix, céréales, pain à grains entiers, amandes, beurre d'arachide, fruits, légumes, craquelins à grains entiers ou thon en conserve).

3. Faire des provisions

Si vous séjournez dans un hôtel pour une certaine période de temps, faites l'épicerie pour la semaine dès que vous arrivez à destination. Faites l'épicerie comme vous le feriez à la maison. Faites une liste et déterminez des menus faciles à préparer pour chacun des repas de la journée. Avez-vous accès à un four à micro-ondes ou à un four traditionnel? Essayez d'inclure des repas chauds et froids. Achetez des aliments précoupés, déjà lavés, préalablement râpés pour économiser sur le temps de préparation. Voici quelques exemples de repas faciles à préparer dans une chambre d'hôtel :

- Salade de tomates cerises, concombre, pois chiches et pain à grains entiers
- Soupe avec pain à grains entiers
- Légumes, houmous et riz brun (congelé dans des sacs qui vont au four à micro-ondes)
- Repas congelés avec petite salade de légumes
- Salade préparée dans un comptoir à salade avec du quinoa, du tofu, des légumes, etc.
- Sandwich au thon en conserve, avec laitue, tomates et chou
- Légumes cuits à la vapeur avec de la dinde en tranches
- Roulé de laitue au poulet et aux légumes

4. Maintenir son plan

Maintenez votre routine : déjeunez dans les 30 à 60 minutes suivant votre réveil, mangez une collation en milieu de matinée et en milieu d'après-midi, mangez un repas sain et équilibré le midi et mangez un souper sain avec au moins la moitié de votre assiette remplie de légumes. N'oubliez pas de manger toutes les deux à quatre heures.

5. Grignoter

Grignotez comme vous le faites à la maison. Achetez les mêmes aliments et respectez cette routine que vous avez établie!

6. Dormir

Maintenez votre routine de sommeil lorsque vous voyagez. Changer de fuseau horaire peut avoir un impact sur vous, et ce, pendant plusieurs jours, mais faites de votre mieux pour dormir de six à neuf heures par nuit. Le manque de sommeil peut conduire à des fringales et à la consommation d'aliments malsains.

7. Faire de l'exercice

Maintenez votre programme d'exercices réguliers afin de conserver cette routine que vous avez établie! Les individus qui sont actifs recherchent généralement des aliments plus sains à manger. L'exercice libère des endorphines, ce qui peut aider à réduire le stress et l'anxiété et à améliorer votre humeur.

Exercices d'exploration

Voyagez-vous souvent? Si ce n'est pas le cas, prenez un moment pour établir un plan d'action pour vos dates de voyages occasionnels. Dans l'affirmative, évaluez vos habitudes de voyage afin de déterminer les petits changements que vous devez apporter pour améliorer votre santé.

Décrivez vos habitudes alimentaires lorsque vous voyagez.

Comparez ces habitudes alimentaires au régime auquel vous vous en tenez à la maison.

Que pourriez-vous changer dans vos habitudes alimentaires pour améliorer votre santé?

Lorsque vous voyagez, comment vos habitudes alimentaires influencent-elles votre état de santé général?

Établir des objectifs : définir des objectifs SMART à entreprendre pour la semaine prochaine

Comme pour n'importe quel plan, pour réussir il faut se fixer des objectifs et les réviser régulièrement. Remplissez la feuille d'objectifs suivante. Documentez les changements que vous devrez apporter. Définissez vos besoins et les obstacles et défis à relever et établissez un « plan B » afin de créer un changement positif à long terme.

1. Que souhaitez-vous faire?

2. Pourquoi voulez-vous le faire?

3. Comment allez-vous le faire?

4. Quand allez-vous commencer?

5. Combien de jours par semaine planifiez-vous consacrer cet objectif?

6. Quels obstacles pourraient vous empêcher d'atteindre votre objectif?

7. Comment pourriez-vous surmonter ces obstacles?

8. Quel est votre plan B?

9. Évaluer, sur une échelle de 1 à 10, votre niveau de confiance et de motivation pour faire ces changements.
