

POUR UN HIVER AU CHAUD : MIEUX SE NOURRIR ET SE DÉGOURDIR !



PAR **Dominique Beaudoin**

Lorsque nous travaillons au froid, notre corps lutte pour conserver chaleur, dextérité et concentration. Pour ce faire, il utilise divers moyens qui protègent du froid dont ceux provenant... de l'intérieur. Un corps nourri d'aliments vertueux, issus d'une alimentation incluant les quatre groupes alimentaires¹ (légumes et fruits, produits céréaliers, laits et substituts, viandes et substituts), et bien dégourdi, par des activités physiques, c'est un bon départ !

POUR ÊTRE D'ATTAQUE, ÇA PREND...

Du bon carburant

Les glucides : à privilégier

L'allié de choix, c'est le glycogène, un carburant, stocké dans notre foie et nos muscles. Facilement utilisable, il provient des glucides ingérés et nous permet de compenser nos besoins énergétiques, et ce, particulièrement par temps froid. Les « sucres lents »² correspondent à une très bonne qualité de carburant, car ils fournissent de l'énergie sur une longue période. La formule gagnante est donc d'en faire le plein, à chaque repas. Orientez vos choix, par exemple, vers les produits céréaliers (pâtes et pains de blé entier, riz brun, gruau d'avoine, etc.), les légumineuses (lentilles, haricots blancs ou « beans »³, pois chiches, etc.) et les pommes de terre.

Des aliments comme les fruits frais contiennent aussi des glucides, mais procurent de l'énergie plus rapidement et moins longtemps. Rappelez-vous qu'ils vous aident à tenir la route plus longtemps que les aliments très riches en sucres concentrés comme les friandises.

Les lipides : choisir les bons gras

Procurant une très bonne réserve énergétique, le carburant des lipides, en provenance des gras, prend la relève quand les réserves de glycogène sont faibles. Par contre, son utilisation nécessite un plus long processus de digestion que les glucides. Voilà pourquoi on consomme moins de lipides que

de glucides, on choisit les bons gras et on les consomme avec modération. On se dirige surtout vers des gras de haute qualité pouvant se retrouver dans les poissons, les noix et le beurre d'arachides naturel, par exemple. Côté viandes⁴ et fromages, on les choisit maigres et, surtout, on évite les excès. Évidemment, on s'éloigne de la friture, question de protéger son cœur !

Les protéines : la réparation

Les protéines peuvent fournir de l'énergie, mais elles sont surtout reconnues pour leurs qualités réparatrices; nos fibres musculaires, entre autres, en sont reconnaissantes ! On en consomme également moins que les glucides. Mais, été comme hiver, de façon modérée et, à chaque repas, les protéines ont leur place. Viandes maigres, poissons, œufs, produits laitiers, légumineuses et tofu sont des exemples de protéines à rechercher.

De l'aide pour bien utiliser ce carburant

Les vitamines et les minéraux

Plusieurs vitamines et minéraux interviennent dans la bonne utilisation de l'énergie du carburant emmagasiné. Produits céréaliers et laitiers, légumineuses, noix, viandes et poissons en regorgent. Les fruits et, particulièrement, les légumes en sont également riches. Puisqu'ils augmentent les chances de prévenir des maladies chroniques, comme certains cancers, les fruits et les légumes sont toujours les bienvenus, en abondance !

L'importance de bien s'hydrater

L'eau transporte les principaux nutriments (glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux) dont notre corps a besoin en plus d'aider à maintenir la température corporelle. Par grand froid, la déshydratation guette, car les poumons fournissent une bonne quantité de liquide pour réchauffer et humidifier l'air inspiré. Surtout lorsqu'on est actif, il faut boire

souvent, en petites quantités et tout au long de la journée. Consommez avec beaucoup de modération café, thé, boissons gazeuses (ex. : les colas) et bannissez l'alcool, bien entendu ! Ces boissons diurétiques ont également un effet vasodilatateur, entraînant une perte de chaleur. Bouillons de légumes, soupes, eau, jus de légumes ou de fruits naturels seront plus utiles !

D'autres bonnes habitudes

Pratiquer régulièrement des activités physiques, dormir suffisamment et s'abstenir de fumer aide à avoir, respectivement, des muscles développés, réparés et bien oxygénés... question de faire une bonne journée de travail !

Un milieu de travail facilitateur

Aux portes de l'hiver, prévoir des rencontres de sécurité et faire circuler des capsules d'information, traitant des bienfaits d'une alimentation saine et de bonnes habitudes de vie, c'est donner un bon coup de pouce à vos travailleurs. Pourquoi ne pas remplacer croustilles et boissons gazeuses par des noix, craquelins de blé entier et jus de légumes dans les machines distributrices ? Et pourquoi ne pas adapter le menu de la cafétéria ? Vous pouvez vous inspirer de fiches informatives simples en matière d'alimentation⁵ et d'activités physiques⁶ au quotidien. Voici aussi des exemples de menus de base⁷ ou plus spécialisés, pour l'activité physique intense⁸.

CONCLUSION

Pour vos employés qui travaillent au froid, encouragez ces choix qui constituent une base solide pour affronter l'hiver !

Références bibliographiques

<http://www.passeportsante.net>
<http://www.dietitiens.ca>
<http://www.hc-cs.gc.ca>
M^c ARDLE, W., F. KATCH et V. KATCH.
Nutrition et performance sportive, 2004, pp.32, 42 et 236.
HÉROUX, J. *Bien manger quand on travaille au froid !*, Travail et santé, vol. 10, n^o 4, 1994.

1. Guide alimentaire canadien : www.hc-sc.gc.ca (octobre 2011)

2. Glucides qui s'absorbent lentement.

3. Communément appelées « fèves au lard ». Privilégiez les recettes sans gras animal.

4. Sans retirer les viandes rouges, les viandes blanches sont à privilégier.

5. http://www.extenso.org/pleins_feux/detail.php/f/1646/p/2 (octobre 2011)

6. <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/07paap-fra.php> (octobre 2011)

7. <http://www.passeport.sante.net/fr/VivreEnSante/MieuxManger/un-exemple-de-menu-hebdomadaire.aspx> (octobre 2011)

8. http://www.passeport.sante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=activite_physique_diete (octobre 2011)