

En ouvrant son panier de pique-nique

Le thème de l'alimentation du forestier-bûcheron a été abordé dans le cadre d'un cours mis sur pied par Forêt Valais en collaboration avec la clinique de réadaptation SUVA à Sion. La diététicienne Laurence Bridel nous initie aux arcanes de l'alimentation des sportifs et des forestiers-bûcherons.

Par Laurence Bridel et Christina Giesch*



La pause alimentaire est un moment privilégié à répéter souvent dans la journée, afin de maintenir le niveau de performance du travailleur.

Le thème de l'alimentation est souvent négligé au niveau de la formation professionnelle. L'association Forêt Valais a décidé de modifier le cours des choses et a introduit un cours de diététique à l'intention de ses travailleurs forestiers.

Ménager son corps, principal outil de travail

Un corps en bonne santé, capable des meilleures performances est indispensable au sportif, tout comme au forestier-bûcheron. Au cours de ces dernières décennies, la mécanisation du travail en forêt a fortement progressé, mais malgré tout de nombreuses tâches requièrent encore du travail manuel intense. Ménager son corps, c'est-à-dire l'alimenter correctement et lui permettre de récupérer des efforts, est absolument indispensable. La clé d'une bonne gestion de son effort et de son alimentation est d'être à l'écoute des besoins de son corps et de les respecter.

* Laurence Bridel est diététicienne diplômée HES et Christina Giesch est la gérante de Forêt Valais.

Combien manger et que manger?

Les besoins énergétiques varient suivant l'âge de la personne, son poids, sa taille et, bien évidemment, en fonction de l'effort à fournir. L'héritage génétique et la composition corporelle ont également une influence. Mais on peut estimer que pour un forestier bûcheron de 25 ans, d'une taille de 1 m 80 et d'un poids de 80 kg, ses besoins quotidiens se situent entre 3400 et 4200 kcal/jour en fonction de l'intensité de l'effort physique, du lieu (situation, météo) et de la saison. Ils sont donc nettement plus élevés que ceux de la moyenne de la population suisse. Mis à part ce besoin accru d'apport alimentaire, les règles de nutrition restent les mêmes pour tous: manger équilibré et varié, simplement plus et de tout.

Manger équilibré signifie que tous les groupes d'aliments sont présents. Les protéines représentant environ 25% d'une assiette équilibrée, les 75% restants sont partagés pour moitié en féculents et pour moitié en légumes. Si l'on mange trop, on prend du poids, si on ne mange pas assez, la performance chute. Là aussi, il

faut être à l'écoute de son corps et manger en respectant ses sensations de faim et de rassasiement, sans aller au-delà. Nous vous proposons de faire le tour de quelques idées reçues sur l'alimentation.

Effort physique intense: les pâtes, meilleur carburant?

VRAI. Les pâtes, riches en glucides, représentent le meilleur carburant pour l'activité physique. Mais les glucides sont également contenus dans tous les autres féculents: pain, riz, pommes de terre, polenta et autres céréales. Pour assurer un bon apport énergétique durant la journée très physique du forestier-bûcheron et éviter les coups de barre, il faut donc prévoir une ration généreuse de féculents à chaque repas ainsi que dans les collations. Il faut aussi penser à varier les plaisirs en incluant deux à trois fruits par jour dans le menu car, outre leur fraîcheur et leurs saveurs, ils sont également une très bonne source de glucides et fournissent un apport en liquide.

Consommer des compléments protéinés pour augmenter la masse musculaire?

FAUX. Les protéines sont essentielles pour construire les muscles, mais les besoins standards en protéines sont de 0,8 à 1,2 g/kg de poids du corps/jour et, pour un sportif de force, de 1,0 à 1,2 g/kg de poids de corps/jour. En pratique, cela signifie que consommer deux fois l'équivalent de 150 g de viande par jour suffit amplement! On peut bien sûr remplacer 150 g de viande par d'autres aliments riches en protéines, comme 100-120 g de fromage, trois œufs ou 150 g de poisson. Les compléments alimentaires sont donc superflus!

Il faut manger plus gras quand il fait froid?

Partiellement VRAI. Quand le corps est confronté à de basses températures, ses besoins énergétiques sont accrus. On peut par conséquent se permettre de manger plus gras pour couvrir ses besoins.

Exemple de repas pour une journée

Matin 100 g de pain avec beurre et confiture 1 verre de jus d'orange café au lait	Matinée 1 sandwich au thon café eau
Midi salade de pâtes: - 125 g de pâtes (poids cru) - 60 g de gruyère et 60 g de jambon cuit - dés de tomates, poivrons, cornichons 1-2 tranches de pain complet compote de pomme eau	Après-midi 1 barre chocolatée 1 banane eau
Soir 150 g de rôti de porc à la moutarde riz aux petits pois (400 g cuit) carottes à l'étouffée et salade verte fraises à la crème boissons à choix et eau	Et au cours de la journée 0,5 litre de boissons sucrées 1 à 1,5 litre d'eau

Les aliments gras ont l'avantage (ou le désavantage, pour une grande majorité de la population) d'être des concentrés d'énergie. Ils permettent de couvrir les apports énergétiques avec un volume réduit. Par contre, attention aux estomacs fragiles: les mets gras sont plus difficiles à digérer!

Il existe plusieurs types de graisses: graisses saturées et graisses insaturées. On a beaucoup parlé dans les médias de l'importance des oméga 3 pour prévenir les problèmes cardio-vasculaires. Ainsi, afin de couvrir ses besoins, il est important de privilégier l'utilisation des huiles de colza, de carthame ou d'huile d'olive

pour cuisiner ou assaisonner les salades. Et penser à également consommer régulièrement du poisson, l'une des meilleures sources d'oméga 3.

Pendant l'effort, faut-il boire dès que l'on a soif?

Partiellement VRAI. L'hydratation est extrêmement importante pour véhiculer les minéraux et les glucides dans l'organisme. Un manque d'hydratation à ce niveau entraîne des crampes et le bien connu «coup de barre». L'hydratation est également nécessaire pour éliminer les déchets

du métabolisme; un manque d'apport en liquides entraîne des courbatures, voire des tendinites. Finalement, l'hydratation favorise le maintien de la température corporelle au moyen du phénomène de la transpiration.

En résumé, une bonne hydratation est essentielle pour maintenir sa forme physique: une perte de 2% du poids durant l'effort réduit de 20% la performance. Et si aujourd'hui les scientifiques se déchirent quant à savoir s'il faut anticiper le sentiment de soif et en quelle quantité boire, le meilleur conseil est là encore d'écouter son propre corps. Mais il reste important de boire beaucoup pendant l'effort (environ 2 à 4 litres/jour) et de boire quand on a soif. Il faut savoir qu'il n'est pas possible de compenser le soir le liquide qui n'a pas été bu pendant la journée, et un bon moyen de savoir si l'on boit assez est de contrôler l'aspect de l'urine: sa couleur foncée démontre un manque d'hydratation.

Les besoins en vitamines sont plus élevés en cas d'activité physique intense?

VRAI. En cas d'activité physique intense, les besoins du corps en termes de vitamines et de sels minéraux sont accrus. Toutefois, comme les besoins énergétiques sont globalement plus élevés, il suffit de manger plus de tout, de manière équilibrée et variée pour couvrir correctement ses besoins. Nul besoin donc de recourir aux compléments vitaminés qui de toute manière ne remplaceront jamais toutes la richesse en éléments vitaux contenus naturellement dans les aliments.

RECETTE DU MOIS DE SEPTEMBRE

Salade niçoise

Ingrédients (pour 3 à 4 personnes)

- 250 g de petites pommes de terre nouvelles
- 200 g de haricots verts
- 2 boîtes de thon au naturel de 200 g, égoutté et émietté
- 2 tomates en quartiers
- 1 poivron jaune en lanières
- 80 g d'olives noires
- 1 oignon en fines rouelles
- 1 cs de feuilles de basilic finement coupées
- 2 œufs cuits durs, coupés en quatre

Pour la sauce

- 3 cs de vinaigre de vin blanc
- 3 cs d'huile d'olive
- 2 cc de tapenade (pâte épicée à base d'olives)
- 25 g de filets d'anchois finement hachés
- 1 gousse d'ail pressée
- sel, poivre

Préparation

- Pour la sauce: mélanger le vinaigre, l'huile d'olive, la tapenade, les anchois et l'ail dans un saladier. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Cuire les pommes de terre nouvelles en robe des champs, les peler, puis les cou-

- per en deux dans le sens de la largeur. Les mélanger encore tièdes à la sauce.
- Cuire les haricots à la vapeur, laisser tiédir et ajouter au mélange.
- Ajoutez le thon, les tomates, le poivron, l'oignon, les olives, le basilic et décorer avec les œufs.

Pour compléter: Vous pouvez accompagner la salade avec du pain. Pour aller plus vite: on trouve dans le commerce (rayon conserve) un choix de salades de thon déjà préparé. A déguster avec du pain et quelques tomates cerises pour compléter. Bon appétit!

Adapté de: <http://www.bettybossi.ch/fr/Rezepte/Index/42/Banque-de-recettes>

Laurence Bridel, diététicienne HES

Cet article est tiré de



L'unique revue forestière de Suisse entièrement rédigée en français

Revue spécialisée dans le domaine de la forêt
et du bois, paraît 11 fois par an

Editeur:

Economie forestière Suisse (EFS)

Président: Max Binder; directeur: Urs Amstutz;
responsable d'édition: Urs Wehrli



Rédaction: laforet@wvs.ch

Rédacteur en chef: Fabio Gilardi (fg), gilardi@wvs.ch;

rédacteur adjoint: Alain Douard (ad), douard@wvs.ch

EFS, Rosenweg 14, 4501 Soleure, tél. 032 625 88 00

Marché du bois: Eduard J. Belsler

Commission: R. Baumgartner (JB), prés., P. Fouvy (GE),

C. Giesch (VS), J.-B. Moulin (VS), D. Adatte (JU),

E. Piguet (VD), G. Schorderet (FR), A. Tüller (NE)

Administration:

Rosenweg 14, 4501 Soleure, tél. 032 625 88 00,
fax 032 625 88 99, <http://www.wvs.ch>

Annonces:

Publicitas Publimag SA, Pierre-Laurent Schüpbach,
avenue des Mousquines 4, case postale, CH-1002 Lausanne
T +41 21 321 41 88, F +41 21 321 41 99, M +41 79 725 64 45
service@publimag.ch, www.publicitas.ch/publimag

Abonnements:

Manuela Kaiser, kaiser@wvs.ch

Prix de vente:

Abonnement annuel: 89.–. Prix spéciaux pour apprentis,
étudiants, retraités et groupes. Prix à l'unité: Fr. 10.–

Tirage:

1697 ex. (REMP 2012/2013)

Impression:

Stämpfli Publications SA, Wölflistrasse 1, 3001 Berne

La reproduction des articles est autorisée uniquement
avec l'accord de la rédaction.

Mention des sources obligatoire

Label de qualité
du groupe presse
spécialisée
de l'Association
de la presse suisse



ISSN 0015-7597



OUI, JE M'ABONNE À LA FORÊT (onze numéros par an)

Tarifs 2013: Fr. 89.– par an
Fr. 59.– par an (apprentis, étudiants, retraités)
Fr. 118.– ou euros 98.– par an (pour l'étranger)

Entreprise/Nom/Prénom _____

Profession _____

Rue _____

NPA/Lieu _____

Tél. _____

Vous pouvez imprimer cette page, découper le coupon et l'envoyer par la poste à:
Service abonnements, LA FORÊT, Economie forestière Suisse, Rosenweg 14, CH-4501 Soleure
ou utiliser **le bulletin d'abonnement en ligne.**