

L'ALIMENTATION DU POMPIER

Formation - Novembre 2018

Maud PERICHON

Diététicienne – Nutritionniste - Spécialiste Nutrition du sportif

47 rue de la République – 42 350 La Talaudière

06 10 85 86 78 – maudperichon.diet@gmail.com

www.maud-diet.wixsite.com/saint-etienne

L'ALIMENTATION DU QUOTIDIEN

Les aliments contiennent des macronutriments (protéines, lipides, glucides) et des micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, fibres, ...) qui sont tous nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. On les trouve en proportions variables selon les aliments. L'alimentation de base, quotidienne, doit être équilibrée et variée pour apporter tous les nutriments nécessaires à notre corps. Les quantités et les répartitions seront ensuite adaptées en fonction de chacun (sexe, âge, poids, pratique physique, pathologie...).

QUE METTRE DANS SON ASSIETTE ?

Pour fonctionner, le corps humain a besoin de divers apports. Dans son assiette, on doit donc trouver :

- **Des glucides** : Ce sont tous les sucres, qu'ils soient simples, ou complexes. Ils ont un rôle énergétique...mais il faut savoir choisir les bons !
- **Des lipides** : Ce sont les matières grasses, elles ont un rôle énergétique et structurel...mais il faut aussi savoir choisir les bonnes !
- **Des protéines** : Elles ont un rôle bâtisseur et participent au renouvellement des cellules. Elles sont soit d'origine animale (viande, poisson, œuf) soit d'origine végétale (céréales, légumineuses).
- **Des vitamines** : Elles ont un rôle dans le fonctionnement général de l'organisme
- **Des minéraux et oligo-éléments** : Ils ont un rôle dans la contraction musculaire et dans le fonctionnement du système nerveux.
- **Des fibres** : Elles ont un rôle dans le transit intestinal et sur la satiété.

A tous ces aliments s'ajoute de l'eau, en quantité suffisante, réparti sur la journée :

- **C'est le socle...sans eau, pas de vie !**

L'hydratation est souvent négligée dans un bon équilibre alimentaire. L'eau doit être consommée **tout au long de la journée, à raison d'au minimum 1.5L par jour**, et plus en cas d'activité physique et/ou de conditions ou d'environnement chauds, et de préférence en dehors des repas. Un verre représente environ 150-200mL, il est donc conseillé de boire environ 8 à 10 verres sur la journée minimum. Lors de la pratique d'une activité physique, il faudrait boire environ 150-200mL d'eau (3 à 4 gorgées) toutes les 20 minutes, par petites gorgées, et non glacé.

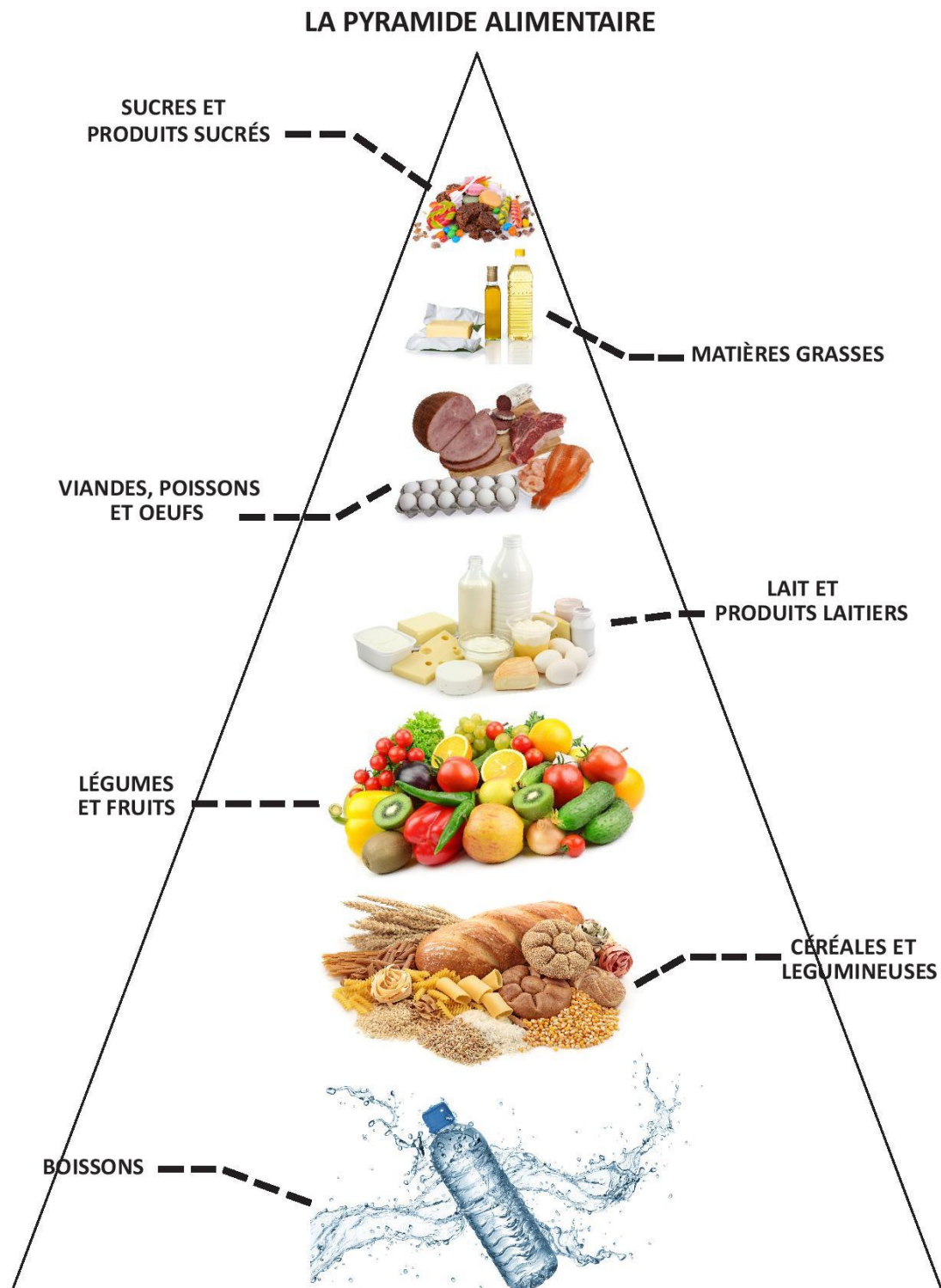


Pour rappel, **l'eau est la seule boisson indispensable**. Le thé, café et tisanes peuvent venir participer à l'hydratation mais doivent toujours être consommés en proportion moins importante que l'eau seule. L'eau peut être du robinet, de source ou minérale, mais il faut penser à varier les apports car elles sont toutes +/- riches en minéraux. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, la consommation de sodas, boissons sucrées ou énergisantes est à éviter. La consommation d'alcool doit être occasionnelle, et si vous devez choisir, préférez un verre de vin rouge, qui a une meilleure composition nutritionnelle.

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Elle schématise les recommandations pour une alimentation équilibrée en classant les aliments en groupes.

Le socle est représenté par l'eau et plus on monte, moins la consommation des groupes d'aliments doit être importante. Cependant, on doit consommer des aliments de tous les groupes. Il faut savoir que les produits sucrés ne sont pas indispensables dans une alimentation équilibrée, ils représentent le côté « plaisir ».

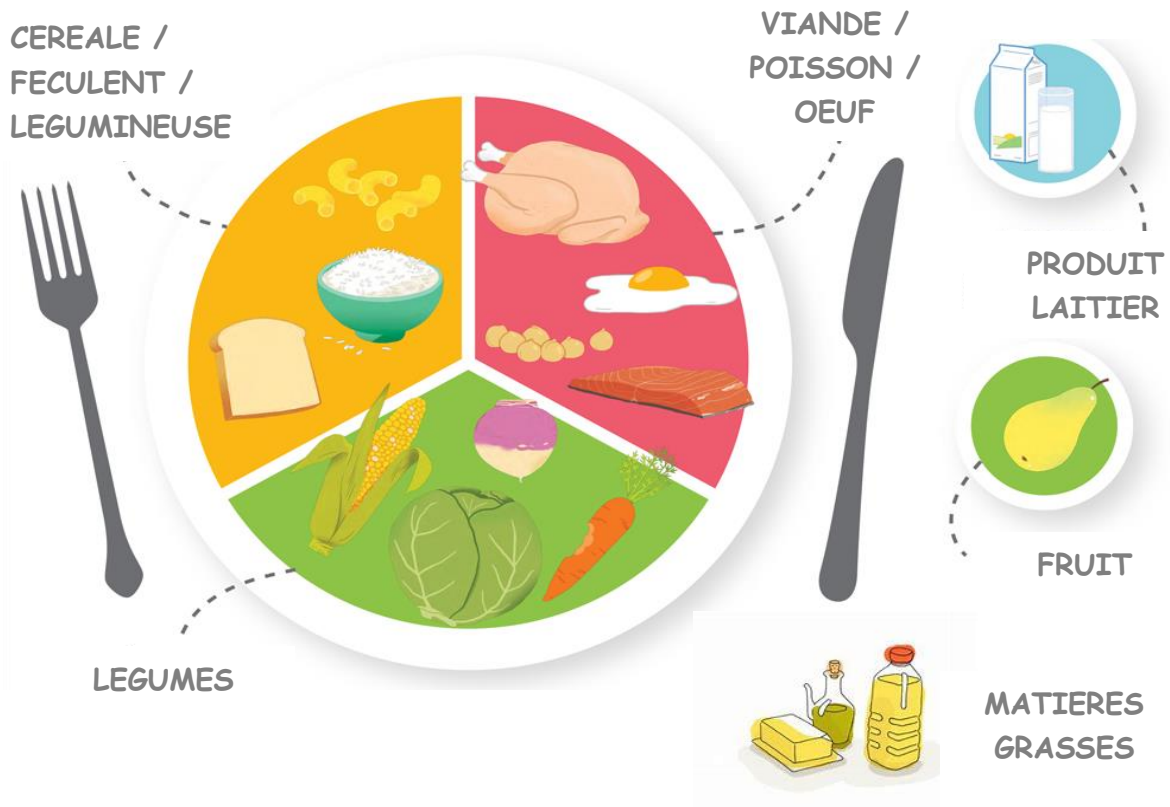


COMMENT COMPOSER SON REPAS ?

Les apports doivent être répartis sur la journée, à raison de 3 à 4 repas par jour :

- Un petit déjeuner
- Un déjeuner
- Une collation facultative
- Un dîner

A chaque repas, l'assiette doit être représentée comme suit :



PLAN HYDRIQUE (hors activité sportive)

- ➔ Un ou deux verres au réveil
- ➔ Un verre avant de partir de chez soi
- ➔ Un verre dans la matinée
- ➔ Un ou deux verres en mangeant le midi
- ➔ Un verre avec la collation de 16h-17h
- ➔ Un verre en arrivant à la maison
- ➔ Un ou deux verres en mangeant le soir
- ➔ Un verre avant le coucher

L'ALIMENTATION AUTOUR DES GARDES ET DES INTERVENTIONS

Prise de garde (interventions éventuelles)

Il va être important lorsque vous commencez une garde d'avoir un petit-déjeuner conséquent, avec la présence de protéines et de féculents au cas où le déjeuner, en raison d'une intervention matinale un peu longue ou d'un départ tardif, soit repoussé. Ensuite, les collations le matin et l'après-midi sont primordiales car elles permettent d'apporter de l'énergie régulièrement en prévention d'une intervention qui peut arriver à tout moment et repousser les repas. De plus, ces interventions demandent bien souvent de l'énergie (résistance, endurance, concentration...)

- **Le matin au réveil** : Prise d'un petit déjeuner copieux
- **Collation** : dans la matinée, prise d'un produit laitier + féculent +/- fruit (yaourt + barre de céréales ou fromage blanc + pain...)
- **Déjeuner** : Prise du déjeuner classique
- **Collation** : Dans l'après-midi (ou 3 à 4h après le déjeuner), prise d'une protéine + féculent (pain + fromage ou pain + chocolat + amandes ou jambon + pain)
- **Dîner** : Prise du dîner classique

Alimentation en intervention

La durée et l'intensité des interventions sont variables. C'est pourquoi la stratégie nutritionnelle du quotidien doit permettre de couvrir les besoins lors d'une sortie. Il est cependant indispensable d'avoir à disposition des aliments à haute densité énergétique (fruits secs, fruits oléagineux, barres de céréales...) mais aussi protéinés (jambon, yaourt à boire, fromage...) qui permettront de compenser les pertes d'énergie au cours de l'intervention et de limiter les dommages musculaires. De plus, cela permettra de couvrir les besoins en vitamines, qui vont avoir un rôle dans la production d'énergie lors d'efforts prolongés notamment. Il est enfin nécessaire que dans chaque véhicule, les pompiers puissent avoir à disposition des produits sucrés si un coup de moins bien se fait sentir (sucre, sodas, pâtes de fruits...) qu'il faudra coupler à de l'eau.

Lors de phases d'interventions longues (comme les feux par exemple) où le pompier peut être mobilisé sur plusieurs jours et lorsque des repas sont possibles (tour de rôle), il sera important d'avoir des apports variés (sucres complexes par les féculents ou le pain, protéines par les produits laitiers, la viande/poisson/œuf, les légumineuses et des oméga 3 pour leur rôle anti-inflammatoire avec les huiles et les oléagineux)

Il est bien évident que l'hydratation joue un rôle essentiel et qu'elle n'est pas à négliger, d'autant plus dans des conditions chaudes. L'apport en eau couplée à une boisson d'effort est alors indispensable pour l'hydratation mais également l'apport en énergie. Le pompier doit boire 600mL par heure en condition climatique normale et jusqu'à 1L en condition chaude. Cet apport doit être le plus régulier possible, et ce dès le début d'une intervention car les baisses de performances physiques mais aussi mentales sont très importantes lors de la déshydratation, même si celle-ci est minime.

Exemple de boisson d'effort maison : 1 briquette de jus de raisin (200mL) + 800 mL d'eau + 1 pincée de sel

Enchaînement travail de nuit

Travailler la nuit déstructure nos habitudes alimentaires. On essayera donc de conserver un schéma alimentaire le plus semblable possible à une journée classique

- **En rentrant du travail le matin** : Prise du petit déjeuner avant de se coucher
- **Au réveil** : prise du déjeuner habituel
- **Avant de partir au travail** : Prise du dîner habituel
- **Collation durant la nuit de travail** (vers 2h du matin) : à base de protéines et féculents (pain + jambon + crudités ou fromage blanc + fruits + flocon d'avoine)

ATTENTION : Les produits gras et sucrés favorisent l'endormissement alors que les protéines reboostent et donnent un coup de fouet !

L'ALIMENTATION AUTOUR DES ENTRAÎNEMENTS SPORTIFS

L'alimentation est un facteur de performance au même titre que la préparation physique, la préparation mentale, la technique, etc...

Le sportif, du fait de ses efforts, devra apporter plus d'énergie dans son quotidien pour pouvoir être performant et compenser ses dépenses. Cependant son alimentation ne doit pas être révolutionnée dans la vie de tous les jours, elle devra être variée et équilibrée. Suivant les sports pratiqués, la stratégie nutritionnelle se penchera plus sur la variation des apports glucidiques (sport endurance) ou sur celle des apports protéiques (sport de force).

AVANT ET PENDANT L'EFFORT

❖ Objectifs primaires

- Sport endurance : augmenter la consommation de glucides (+ protéines)
 - Eviter la déplétion glycogénique & l'hypoglycémie
 - Eviter la déshydratation due à la sudation
 - Compenser les pertes en électrolytes, minéraux & vitamines
 - Répondre à l'acidose engendrée par l'activité physique
 - Eviter les troubles gastriques
- Sport de force : augmenter la consommation de protéines (+ glucides)
 - Optimiser les apports protéiques, pour créer une balance protéique positive (prise de masse musculaire)
 - Optimiser l'apport énergétique total, pour compenser les pertes et créer une balance énergétique positive

❖ Objectifs secondaires :

- Retarder l'apparition de la fatigue
- Augmenter le temps d'arrivée à l'épuisement
- Améliorer le niveau de performance

APRES L'EFFORT

❖ Objectifs primaires

- Sport endurance
 - Reconstituer les stocks en glycogène
 - Reconstituer un état d'hydratation
 - Optimiser la récupération en tamponnant l'acidose

Quand ? Dans les 30 minutes post-effort

Avec quoi ?

- Glucides complexes + fruits + produits sucrés + produits laitiers
 - Pain d'épice ou barre de céréales ou pain-miel
 - Fruits frais ou secs
 - Yaourt à boire, yaourt ou fromage blanc
- Eau à raison de 200mL toutes les 15 minutes (pour atteindre 1.5 fois la perte en eau) avec de l'eau plate et des eaux riches en bicarbonates (St Yorre, Rozana...)
- Sport de force
 - Apporter des protéines an qualité et quantité suffisante pour la prise de masse

- Apporter suffisamment d'énergie (glucides notamment) pour un effet anabolique de l'insuline.

Quand ? Dans les 30 minutes post-effort

Avec quoi ?

- Protéines + glucides complexes
 - Pain + jambon + jus de fruits ou fruits
 - Yaourt + pain d'épices
 - Eau à raison de 100 à 150mL toutes les 15 minutes (pour atteindre 1.5 fois la perte en eau) avec de l'eau plate et eaux riches en bicarbonates (St Yorre, Rozana...)
- ❖ Objectifs secondaires
- Améliorer le niveau de performance
 - Pouvoir enchaîner les séances en optimisant la récupération

LES ERREURS FREQUEMMENT RENCONTREES :

- ❖ Une hydratation insuffisante
- ❖ Un déséquilibre de la balance énergétique : trop et pas assez (il faut un ajustement à l'individu, au sport pratiqué, aux objectifs et au plan d'entraînement)
- ❖ Une diversité et une qualité peu respectées :
 - Peu de consommation de fruits & légumes : carence vitaminique
 - Consommation de féculents uniquement axée sur les pâtes et trop faible consommation de légumineuses
 - Restriction d'apport lipidique (dans un but de perte de poids, et de masse grasse)
 - Faible consommation de lipides de qualité (oméga 3)
 - Trop forte augmentation de l'apport protéique.
 - Mauvaise gestion des aliments-plaisirs : à ajuster en nb/semaine, sans supprimer.
- ❖ Un comportement alimentaire spécifique :
 - Repas trop rapide
 - Délai entre repas et entraînement faible (digestion)
 - Croyances diététiques : régime de perte de poids, sans gluten, sans lactose...
- ❖ Une surconsommation de compléments alimentaires

Pour la prise de masse musculaire, l'alimentation suffit-elle ou faut-il prendre des shakers protéinés ? Oui, l'alimentation seule peut suffir car l'on trouve naturellement des protéines dans beaucoup d'aliments. De plus, selon certaines études, beaucoup de compléments protéinés sont contaminés par des produits dopants, notamment des anabolisants ! De plus, la prise de masse ne tient pas uniquement à la quantité de protéines ingérées mais également du plan d'entraînement mis en place.

Les risques d'un excès d'apport protéique :

- Une surcharge du foie et des reins.
- Crampes, nausées, vomissements
- Fragilité cardiaque
- Fuite rénale de calcium
- Besoin augmenté en eau
- Transformation des protéines en excès en masse grasse