



# Faire le plein d'énergie pour bien réussir pendant L'Entraînement Militaire de Base

*Forces armées canadiennes*

*Alimentez-vous bien. Restez fort. Soyez résilients, pertinents et prêts!*



# Table des matières

- 1** *Introduction*
- 2** *Pourquoi la nutrition est importante*
- 3** *Fondement d'une alimentation saine*
- 4** *Découvrez la salle à manger*
- 5** *S'alimenter pour s'épanouir pendant l'entraînement militaire de base (EMB)*
- 6** *Accommodements alimentaires*
- 7** *Structure des Services d'alimentation des FAC*
- 8** *Exemples de cas*



# Introduction

*Bienvenue au début de votre périple militaire!*

## **Ce qu'est l'Entraînement Militaire de Base?**

Entraînement Militaire de Base (EMB) est un programme visant à préparer les nouvelles recrues des Forces armées canadiennes (FAC) au service militaire. Tout au long de l'EMB, les recrues sont plongées dans la vie militaire et dotées des compétences essentielles à leurs rôles, combinant l'apprentissage en classe avec une formation physique dans les garderies et sur le terrain.

## **Qu'est-ce que ce guide?**

Ce guide est conçu pour vous aider à couvrir l'approche culinaire des salles à manger pendant l'EMB en traitant:

Pourquoi la  
nutrition est  
importante

Fondement  
d'une  
alimentation  
saine

Découvrez la  
salle à  
manger

Bien  
s'alimenter  
pour réussir  
pendant l'EMB



# Pourquoi la nutrition est importante?

Les exigences de l'EMB sont uniques et requièrent force et endurance, tant physiques que mentales, pour réussir. Une bonne alimentation est un facteur qui peut améliorer vos performances mentales et physiques et contribuer au succès de la mission.

Une bonne nutrition est la base d'un entraînement militaire réussi. Elle assure que les recrues ont l'énergie, la force, la clarté mentale et la résilience nécessaires pour répondre aux exigences physiques de l'entraînement, se rétablissent rapidement, minimisent le risque de maladie et de blessure et maintiennent un état d'esprit concentré.

## Pendant l'EMB, la nutrition est importante parce que...

### Santé

L'alimentation est le principal facteur de risque de maladie chronique. Un régime alimentaire riche en nutriments réduit le risque de maladies telles que les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et certains types de cancer.

### Apport énergétique

Les longues heures de travail et les efforts physiques et mentaux intenses pendant l'EMB nécessitent un apport énergétique constant. Cela peut être réalisé en consommant 3 repas et 1 à 2 collations tout au long de la journée et en assurant une alimentation équilibrée riche en glucides, protéines, lipides, vitamines et minéraux.

### Fonction cognitive

Une bonne alimentation favorise la résilience mentale en régulant l'humeur et en réduisant le risque d'anxiété et de dépression, aidant ainsi les recrues à gérer les défis psychologiques de l'EMB. Des nutriments stimulent le cerveau, comme les acides gras oméga-3 et les antioxydants, peuvent améliorer la mémoire, la concentration et la prise de décisions. C'est important, car les recrues apprennent de nouvelles informations, suivent des instructions complexes et restent en alerte dans des situations de stress élevé.

### Prévention des blessures

Pendant l'EMB, les recrues présentent un risque accru de blessure, ce qui peut retarder ou empêcher la réussite du cours. Un apport adéquat en nutriments essentiels, comme le calcium et la vitamine D, peut réduire le risque de fractures osseuses ou de blessures de stress. Le calcium favorise la densité et la solidité osseuses, tandis que la vitamine D améliore l'absorption du calcium et joue un rôle dans la croissance et la réparation des os.



# Fondement d'une alimentation saine

Obtenir les bons nutriments peut sembler complexe, mais l'assiette ci-dessous est un guide utile. Elle indique les bonnes proportions pour un repas sain et équilibré, garantissant à votre corps les macronutriments (glucides, lipides, protéines) et les micronutriments (vitamines, minéraux) dont il a besoin.

Les quantités indiquées représentent la taille des portions pour un repas en *préparation* à l'EMB.

Pendant l'EMB, les recrues ont besoin de portions plus généreuses. Poursuivez votre lecture en apprenant davantage sur une bonne nutrition pendant l'EMB.



## 1 Fruits et légumes

Essayez de remplir la moitié de votre assiette de fruits et légumes. Les légumes et fruits devraient toujours constituer la majeure partie de votre alimentation quotidienne. Ils fournissent des nutriments essentiels comme des fibres, des vitamines et des minéraux.

[En savoir plus sur les vitamines et les minéraux](#)

## 3 Aliments à grains entiers

Essayez de remplir un quart de votre assiette d'aliments à grains entiers. Les céréales complètes sont des choix plus sains que les céréales raffinées, car elles contiennent TOUTES les parties de la céréale. Les céréales complètes contiennent des nutriments importants tels que les fibres et des glucides.

## 2 Aliments protéinés

Essayez de remplir un quart de votre assiette d'aliments protéinés. Optez pour des protéines végétales comme les haricots, les lentilles et les pois chiches pour une option plus saine, plus riche en fibres et pauvre en graisses saturées. La salle à manger propose une option à base de plantes à chaque repas!

## 4 Faites de l'eau votre boisson de choix

Pour les boissons, privilégiez l'eau pour favoriser l'hydratation sans ajouter de calories. De nombreuses autres boissons, telles que les boissons gazeuses, les eaux aromatisées, les boissons énergisantes et le chocolat chaud contiennent des calories, du sodium, des sucres et des gras saturés qui peuvent nuire à votre santé et à vos performances.

[En savoir plus sur l'hydratation](#)

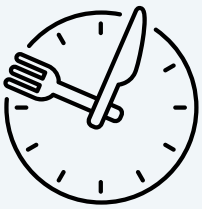
# Découvrez la salle à manger

[Regarder une vidéo de la salle à manger](#)

Connaître le fonctionnement de la salle à manger peut vous aider à gérer efficacement les repas, à faire des choix alimentaires éclairés et à apprécier les efforts déployés pour assurer un service impeccable des repas.

## ● Heure de repas

La salle à manger planifie les heures repas pour chaque peloton afin d'éviter les foules, de réduire les temps d'attente et de s'assurer que tout le monde a suffisamment de temps pour manger.



Soyez conscient: que les heures de repas pendant l'EMB peuvent être courtes et imprévisibles, ce qui donne l'impression que manger est précipité et stressant. Cela peut vous amener à choisir des aliments riches en calories (beaucoup de calories dans de petites quantités d'aliments), comme les desserts et les aliments frits, plutôt que des options nutritives comme les fruits et légumes. Pour **NOURRIR CORRECTEMENT VOTRE CORPS**, concentrez-vous sur une consommation d'aliments **VARIÉS, ÉQUILIBRÉS**, malgré un temps limité.

## ● Structure du repas

La salle à manger est conçue pour servir les repas de façon efficace. Avant d'entrer, un panneau de menu affiche toutes les options alimentaires pour aider les recrues à planifier leurs repas. À l'intérieur, les recrues prennent un plateau compartimenté avec des sections désignées pour créer des repas équilibrés et se rendent ensuite dans la zone de service, qui est divisée en différentes stations, comme expliqué ci-dessous.



### DÉJEUNER

### DÎNER ET SOUPER

| Stations                            | Description  | Stations                      | Description   |
|-------------------------------------|--|-------------------------------|---|
| <b>Ligne de repas chaud</b>         | offre des mets principaux (œufs, haricots cuits au four), viande de déjeuner (bacon, saucisse, jambon) et féculent (crêpes, pommes de terre) | <b>Station de soupes</b>      | propose une sélection de soupes avec craquelins, dont une option végétalienne   |
| <b>Station de nourriture froide</b> | offre des fruits frais, yogourt, fromage et un légume  | <b>Ligne de repas chauds</b>  | propose des plats principaux locaux et choix santé (viande et option végétarienne/végétalienne), des féculents et légumes cuits |
| <b>Station de céréales</b>          | comprend une variété de céréales froides ainsi qu'une céréale chaude, comme des flocons d'avoine ou de la crème de blé                       | <b>Bar à sandwich</b>         | propose une variété de composants individuels pour créer un sandwich personnalisable  |
| <b>Station de pain</b>              | offre une variété de pains et de produits de boulangerie, y compris des options à grains entiers   | <b>Bar à salade</b>           | propose des salades préparées, des options à faire soi-même, des protéines végétales et de la levure nutritionnelle             |
| <b>Boissons et condiments</b>       | comprennent des boissons chaudes (café, thé, chocolate chaud), jus de fruits et légumes, eau, lait, et alternatives                          | <b>Station de pain</b>        | offre une variété de pains et de produits de boulangerie, y compris des options à grains entiers                                |
|                                     |  | <b>Comptoir de desserts</b>   | comprend une gamme de desserts cuits au four ainsi que des choix plus sains comme les fruits et le yogourt                      |
|                                     |  | <b>Boissons et condiments</b> | comprennent des boissons chaudes (café, thé, chocolate chaud), jus de fruits et légumes, eau, lait et alternatives              |

# Bien s'alimenter pour réussir pendant L'EMB

Les recrues en EMB ont des besoins nutritionnels uniques pour répondre aux exigences physiques et mentales de l'entraînement. Une bonne nutrition est essentielle pour maintenir l'énergie, favoriser la récupération et assurer le rendement global.

## Calories



[En savoir plus sur les calories](#) >

Les recrues en EMB ont besoin de PLUS de calories que la moyenne!

En moyenne, les recrues ont besoin d'environ **4,300 calories par jour**, bien que cela varie selon les activités de la journée. La demande d'énergie la plus élevée est à la semaine 8, et la plus basse est à la semaine 2.

Soyez à l'écoute des signaux de faim et de satiété de votre corps et ajustez votre alimentation en conséquence..

## Macronutriments

Macronutriments - glucides, lipides et protéines - sont les parties des aliments qui fournissent de l'énergie sous forme de calories. Il est important de se concentrer sur le bon équilibre des macronutriments, pour fournir l'énergie et les micronutriments dont votre corps a besoin.

### Glucides



La principale source d'énergie du corps

Pourquoi les glucides sont importants pour les recrues:

- Apport en énergie
- Endurance et résistance
- Récupération musculaire
- Performance mentale
- Source des micronutriments

Sources de glucides dans la salle à manger:

- Fruits
- Légumes
- Grains entiers
- Légumineuses
- Produits laitiers
- Noix et graines

### Protéines



Pour la réparation et la croissance musculaire

Pourquoi les protéines sont importants pour les recrues:

- Réparation et croissance musculaire
- Fonction immunitaire
- Énergie
- Satiété
- Production d'hormones et d'enzymes

Sources de protéines dans la salle à manger:

- À base d'animaux:
  - viande (poulet, dinde, bœuf, porc), poisson et fruits de mer, produits laitiers et œufs
- À base de plantes:
  - légumineuses, noix et graines, produits de soja, grains entiers

### Lipides



Pour la performance cognitive et la récupération

Pourquoi les lipides sont importants pour les recrues:

- Source d'énergie
- Absorption des nutriments
- Production d'hormones
- Santé cérébrale
- Réduction de l'inflammation
- Régulation de la température
- Protection des organes

Sources de lipides dans la salle à manger:

- Poisson
- Noix et graines
- Huiles/vinaigrettes
- Produits laitiers
- Avocats
- Œufs

[En savoir plus sur les glucides...](#) >

[En savoir plus sur les protéines...](#) >

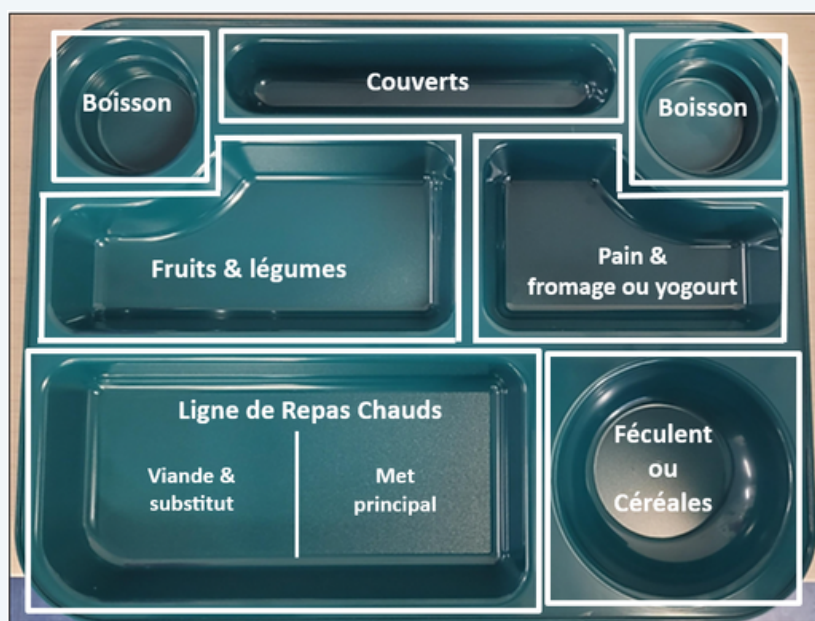
[En savoir plus sur les lipides...](#) >

# Bien s'alimenter pour réussir pendant L'EMB

Cette section vous indiquera comment utiliser le plateau-repas pour créer des repas équilibrés qui répondent aux besoins en calories et en macronutriments des recrues, favorisant ainsi la santé et le rendement tout au long de l'EMB.

En assignant chaque section à une station de service, comme expliqué sur la page «Découvrez la salle à manger», les recrues peuvent facilement planifier leurs repas pour répondre à leurs besoins nutritionnels.

## DÉJEUNER



### Compartiments Centraux

#### Station de nourriture froide

Utilisez les deux compartiments centraux pour les items provenant de la station de nourriture froide. Ajoutez des légumes, des fruits et un produit laitier, tel qu'un fromage ou un yogourt. Cette section est riche en calcium, vitamine D, fibres et vitamines et minéraux essentiels.

#### Station de pain

Ajoutez des glucides à votre repas, qui sont essentiels pour maintenir votre niveau d'énergie. Remplir un compartiment avec un pain, comme une rôtie ou un muffin anglais.

### Compartiments Inférieurs

#### Ligne de repas chauds

Remplir le plus grand compartiment avec les sélections de la ligne de repas chauds, en mettant l'accent sur le met principal et une viande ou substitut. Cette section est votre principale source de protéine.

#### Station de céréales

Utilisez le bol pour ajouter des glucides à votre repas, qui sont essentiels pour maintenir votre niveau d'énergie. Ajoutez des céréales complètes, chaudes ou froides ou choisissez un féculent chaud de la ligne de repas chauds.

### Compartiments Supérieurs

#### Boissons

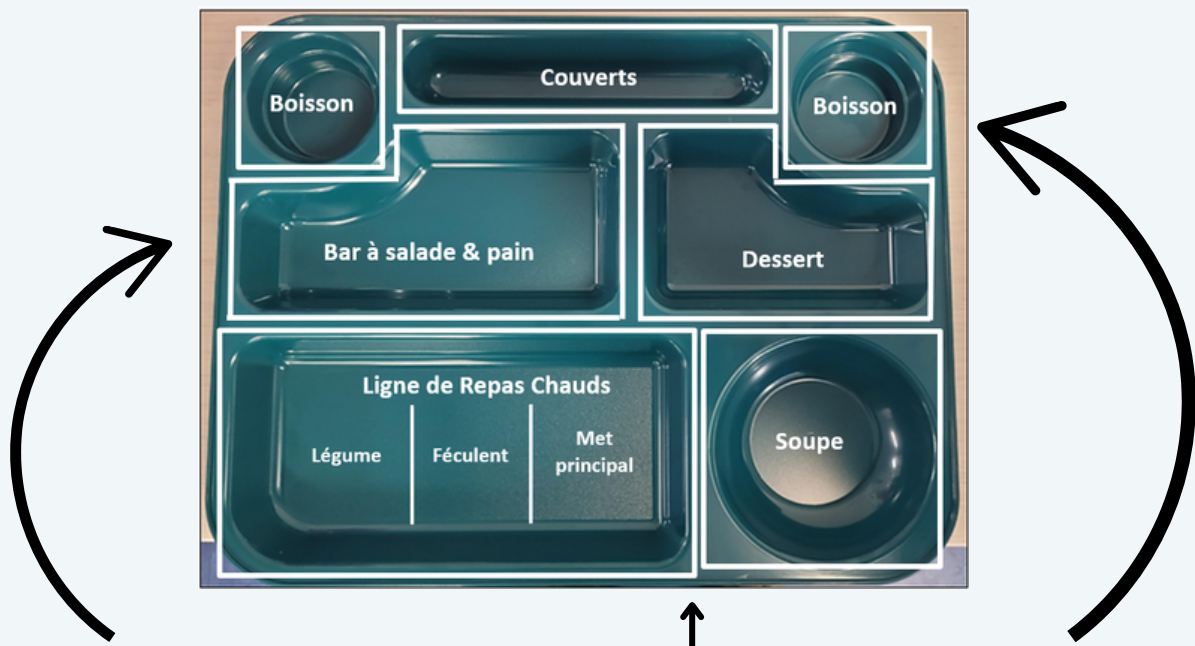
Choisissez une boisson hydratante comme de l'eau, du lait, une boisson végétale ou un petit café pour favoriser l'énergie, la concentration et l'hydratation.

# Bien s'alimenter pour réussir pendant L'EMB

Cette section vous indiquera comment utiliser le plateau-repas pour créer des repas équilibrés qui répondent aux besoins en calories et en macronutriments des recrues, favorisant ainsi la santé et le rendement tout au long de l'EMB.

En assignant chaque section à une station de service, comme expliqué sur la page «Découvrez la salle à manger», les recrues peuvent facilement planifier leurs repas pour répondre à leurs besoins nutritionnels.

## LE DÎNER ET LE SOUPER



### Compartiments Centraux

#### Bar à salade

Ajoutez des produits frais du bar à salade, qu'il s'agisse d'une salade préparée ou d'un mélange d'ingrédients pour créer votre propre salade. Visez à inclure une variété de couleurs pour assurer un large éventail de nutriments.

#### Station de pain

Ajoutez des glucides à votre repas, comme un petit pain ou une tranche de pain de céréales complètes, qui sont essentiels pour maintenir votre niveau d'énergie.

#### Dessert

Utilisez le petit compartiment pour profiter d'une portion équilibrée de dessert. Optez pour une option plus saine comme le yogourt ou les fruits, qui apportent des vitamines et des fibres.

### Compartiments Inférieurs

#### Ligne de repas chauds

Remplir le plus grand compartiment avec les sélections de la gamme de repas chauds, en choisissant un met principal choix sain (viande ou végétarien/végétalien), un légume cuit et un féculent choix sain pour faire le plein d'énergie, de protéines, de fibres et de nutriments pour la récupération et la concentration.

#### Station de soupe

Utilisez le compartiment en forme de bol pour ajouter une soupe à base de bouillon ou riche en légumes pour favoriser l'apport en nutriments et l'hydratation.

### Compartiments Supérieurs

#### Boissons

Choisissez une boisson hydratante comme de l'eau, du lait, une boisson végétale ou un petit café pour favoriser l'énergie, la concentration et l'hydratation.

# Bien s'alimenter pour réussir pendant L'EMB

Voici un exemple d'un plateau de repas bien équilibré qui répond aux besoins en calories et en macronutriments des recrues. Soutenir la santé et le rendement dans l'ensemble de l'EMB.

## DÉJEUNER



## LE DÎNER ET LE SOUPER



# Bien s'alimenter pour réussir pendant L'EMB



Si vous suivez les guides de repas pour le déjeuner, le dîner et le souper, vous consommerez environ 3,600 calories par jour.

Cependant, les recrues ont besoin en moyenne de 4,300 calories par jour, ce qui donne un **déficit de 700 calories.**

**Pour répondre à leurs besoins énergétiques, les recrues devraient consommer des collations supplémentaires tout au long de la journée.**

Idéalement, les collations devraient comprendre à la fois des glucides et des protéines pour fournir l'énergie et favoriser la récupération.

**Manger des collations entre les repas aide à combler l'écart de 700 calories entre vos besoins énergétiques et les calories fournies par les plateaux de repas.**

## Où se procurer des collations:

- 1. La cuisine:** après le repas, vous pouvez emporter un article additionnel de la cuisine (par exemple, un fruit frais).
- 2. Distributeurs automatiques:** vous aurez accès à des distributeurs automatiques disponibles dans l'ensemble de l'installation de l'ERLFC.
- 3. Collation du soir:** des collations nutritives et de longue conservation sont offertes dans les salons communs à la fin de la journée.



# **Accommodements alimentaires**

## **1. Régimes à base de plantes (végétariens et végétaliens)**

Le menu des FAC, disponible dans toutes les salles à manger des FAC, offre des options végétales à chaque repas, y compris des plats principaux et des accompagnements lacto-ovo végétariens ou végétaliens. Si vous suivez un régime végétalien, informez-en le personnel de la cuisine locale afin que vos besoins soient satisfaits.

## **2. Exigences alimentaires fondées sur la religion**

Pour les recrues qui pratiquent une religion comportant des pratiques alimentaires particulières, des aménagements peuvent être nécessaires. Les lignes directrices relatives à ces mesures d'adaptation sont décrites dans les Directives et ordonnances administratives de la Défense (DOAD) 5516-3. Pour demander un accommodement alimentaire religieux, les recrues doivent remplir le formulaire DND 2983-F «Demande d'accommodement pour motif religieux ou spirituel». Une fois la demande soumise, les Services d'alimentation des FAC travailleront avec la recrue pour trouver des solutions mutuellement acceptables qui respectent ses besoins alimentaires religieux.

## **3. Allergies et intolérances**

En raison de diverses contraintes, les services d'alimentation des FAC ne sont pas en mesure de répondre aux besoins alimentaires spécifiques, tels que les allergies alimentaires, les intolérances, les régimes sans gluten, les conditions médicales ou les exigences nutritionnelles individuelles qui nécessitent une intervention thérapeutique.

Si vous avez des préoccupations médicales concernant vos besoins nutritionnels, il est recommandé de demander l'aide des Services de santé des Forces canadiennes.

**Dans la salle à manger, cherchez ces symboles pour identifier les éléments du menu qui peuvent répondre à vos besoins:**



### Végétarien:

identifie les produits lacto-ovo végétariens, qui peuvent contenir du lait, du fromage et/ou des œufs.



### Végétaliens:

identifie les articles végétaliens, ne contenant aucun produit d'origine animale.



### Respectueux du Halal:

identifie les produits, fabriqués à partir de viandes certifiées halal et en évitant les aliments haram. Bien qu'il ne soit pas certifié halal, il s'aligne sur les lignes directrices halals dans la mesure de possible au sein des installations des FAC.



### Contient du porc:

identifie les articles qui contiennent du porc ou des sous-produits de porc.

# Structure des Services d'alimentation des FAC

Les Services d'alimentation (Svc Alim) des FAC désignent l'organisation du personnel au sein des unités et ailleurs. Les Svc Alim des FAC fournissent des services d'alimentation dans toutes les garnisons, bases et environnements opérationnels, au Canada et à l'étranger, par l'intermédiaire de militaires, d'employés du MDN et de personnel contractuel.

Pour les recrues, il est important de savoir que les Services d'alimentation des FAC sont structurés en deux entités: le J4 Strat Services d'alimentation et la salle à manger de l'ELRFC.



## J4 Strat Services d'alimentation

Commandement de forces interarmées du Canada (CFIC) supervise les Svc Alim des FAC, avec le pouvoir de prendre des décisions et de créer ou de mettre à jour des politiques pour répondre aux besoins des FAC.

J4 Stratégique Services d'alimentation (J4 Strat Svc Alim) est une équipe de personnel militaire et civil sous les ordres de l'ÉMIS dans la région de la capitale nationale, dirigée par la Icol et la cheffe. Les responsabilités du J4 Strat Svc Alim comprennent:

1. Établir les politiques et les lignes directrices pour toutes les salles à manger des FAC;
2. Élaborer la structure du menu des FAC y compris les articles «choix plus sains»

En ce qui concerne la nutrition, le J4 Strat Svc Alim veille à ce que les politiques des Svc Alim:

- s'alignent sur le Guide alimentaire canadien
- répondent aux besoins nutritionnels des FAC
- fournissent des aménagements équitables pour les exigences alimentaires religieuses.

## Salle à manger de l'ELRFC

Le salle à manger de l'ELRFC, connu sous le nom de «La Méga», est l'endroit où les recrues se rassemblent pour savourer des repas nutritifs et échanger avec leurs pairs.

Des cuisiniers militaires formés et du personnel de soutien gèrent les opérations quotidiennes, en veillant à ce que les repas soient préparés et servis efficacement. Ils utilisent des recettes «choix plus sain» fournies par J4 Strat Svc Alim, ainsi que des options de repas locales adaptées aux préférences régionales. Des normes rigoureuses en matière de salubrité et d'hygiène alimentaire sont respectées pour répondre aux attentes élevées des FAC.

La salle à manger respecte les normes des services d'alimentation des FAC établies par la J4 Strat Svc Alim décrites au chapitre 3 du manuel des services d'alimentation (disponible sur le RED). Ces normes garantissent une variété de choix de repas pour répondre aux besoins nutritionnels de tout le personnel militaire, y compris les recrues.

# Scénario #1



Q

**Vous êtes une recrue des FAC et vous avez une journée d'entraînement physique (EP) exigeante devant vous. Devriez-vous prendre votre déjeuner avant cette journée exigeante? Si oui, quels types d'aliments devriez-vous manger?**

A

Oui, prenez votre déjeuner avant votre journée exigeante pour faire le plein d'énergie, maintenir votre niveau d'énergie et améliorer vos performances. Un repas équilibré avec des glucides, des protéines et de bons gras aide à maintenir la concentration et la fonction musculaire tout au long de la journée - voici un plan suggéré pour vous mettre sur la voie du succès...

Ligne de repas chaud (au milieu): œufs brouillés pour les protéines et pommes de terre cuites pour les glucides. Évitez les aliments riches en matières grasses comme les saucisses ou le bacon pour éviter l'inconfort pendant l'exercice.

Station de nourriture froide (à gauche): bananes pour le potassium, yogourt grec pour les protéines et le calcium et tranches de tomates pour les vitamines et les minéraux.

Pains et céréales (à droite): farine d'avoine et pain grillé aux grains entiers pour maintenir l'énergie. Ajouter du beurre d'arachide pour des bons gras.

Boissons (haut): eau et lait pour l'hydratation.

Q

**Dans le même scénario, que devriez-vous manger si vous n'avez pas faim le matin?**

A

Si vous n'avez pas faim le matin, optez pour des options faciles à digérer, riches en nutriments et riches en glucides comme les smoothies, les céréales au lait, les parfaits de yogourt ou le pain grillé au beurre d'arachide avec une banane.

Q

**Que devriez-vous manger si l'EP est prévu juste après le déjeuner?**

A

Lorsque l'EP suit le déjeuner, choisissez des aliments faciles à digérer en privilégiant les glucides, des quantités modérées de protéines et une limitation des lipides. Par exemple, des flocons d'avoine avec du yogourt grec et des fruits ou des toasts avec de la banane coupée en tranches et un verre de lait.



# Scénario #2

**Les recrues ont souvent des horaires serrés pour manger. Dans de telles situations, comment les recrues peuvent-elles faire des choix alimentaires judicieux pour s'assurer d'avoir suffisamment d'énergie et de nutriments pour leur santé et leur rendement?**



Avec un calendrier serré pour manger, les recrues devraient faire des choix alimentaires rapides et intelligents, en se concentrant sur des options riches en nutriments et en énergie pour les soutenir et planifier des moyens de compenser tout manque d'énergie (ou de calories) plus tard dans la journée. Voici comment les recrues peuvent remplir rapidement le plateau pour un repas équilibré.

## 1 Focus sur le compartiment du milieu

Commencez par remplir la partie au centre, celle qui offre le plus d'espace et la plus grande variété nutritionnelle. Remplissez-la avec des options riches en éléments nutritifs de la ligne de repas chauds, en mettant l'accent sur la source de protéines maigres (comme l'entrée « choix plus sain »), un féculent « choix plus sain » (comme la purée de pommes de terre ou le quinoa), et un légume cuit. Cette combinaison offre des protéines pour la réparation musculaire, des glucides pour l'énergie et des vitamines et minéraux provenant des légumes.

## 2 Choisir la prochaine station en fonction des activités à venir

Les recrues doivent hiérarchiser leur prochain choix en fonction des activités de la journée:

(1) Activités de haute intensité : pour les après-midis avec des exigences physiques, privilégiez la station pain et soupe pour l'hydratation et les glucides. Si le temps le permet, choisissez une salade préfabriquée à base de grains ou de haricots du bar à salades.

(2) Activités de faible intensité : pour les après-midis moins actifs, concentrez-vous sur le bar à salade pour y ajouter des vitamines et des minéraux. Ajouter une option de protéines comme des œufs ou du fromage cottage.

## 3 Terminer avec des boissons et un dessert

Pour les desserts, optez pour un dessert à base de fruits pour ajouter des glucides et des vitamines/minéraux. Pour les boissons, choisissez une boisson qui contribue aux calories comme le lait, des alternatives à base de plantes ou du jus de fruits pour plus de nutriments.



# **Matériel Supplémentaire**

# Calories (Énergie)

## Qu'est-ce qu'une calorie?

Une calorie est une unité d'énergie. Elle mesure la quantité d'énergie fournie par les aliments. Consommer le bon nombre de calories est crucial pour maintenir l'équilibre énergétique, soutenir les fonctions corporelles et cérébrales et fournir l'énergie requise pour votre entraînement pendant l'EMB.



## Pourquoi les calories sont importantes pour les recrues

- Fonctions vitales: Les calories alimentent des activités comme la production d'hormones, l'immunité, la digestion et plus encore.
- Apport énergétique: Manger suffisamment fournit de l'endurance pour les activités physiques telles que la course, la marche et l'entraînement musculaire.
- Fonction cognitive: Les calories soutiennent la fonction cérébrale, aidant à la concentration, à la prise de décisions et à l'apprentissage.
- Entretien musculaire: L'apport calorique adéquat aide à préserver la masse musculaire et favorise la réparation et la croissance des muscles.
- Santé: Un apport calorique suffisant favorise la santé générale et le bien-être, ce qui réduit les risques de fatigue, de blessures et de maladies.

## Besoins caloriques des recrues



Les besoins caloriques dépendent de l'âge, du sexe, du poids, de la taille et du niveau d'activité. Pour les recrues du l'EMB, la demande d'énergie est beaucoup plus élevée en raison de l'entraînement rigoureux et des longues journées, avec une moyenne de **4300 calories par jour**. Cependant, cela variera en fonction du type d'activité, avec les demandes d'énergie les plus élevées à la semaine 8 et les plus faibles à la semaine 2. Les recrues ont souvent du mal à répondre à ces besoins, consommant environ 3200 calories par jour. Des facteurs tels que les horaires de repas stricts, le temps limité et le manque d'éducation nutritionnelle contribuent à ce déficit, qui peut affecter l'énergie, la performance, la santé et le risque de blessure. Il est essentiel de comprendre les besoins en calories et de planifier les repas et les collations avec attention pour répondre à ces demandes et maintenir la performance.

## Sources de calories

Les calories proviennent des macronutriments suivants :

- Glucides: fournit une énergie rapide.
- Protéine: essentielle pour la croissance et la récupération musculaire.
- Lipides: pour l'énergie à long terme, la production d'hormones et l'absorption des nutriments.

[En savoir plus sur les glucides...](#)

[En savoir plus sur les protéines...](#)

[En savoir plus sur la graisse...](#)

## Conseils pour répondre à vos besoins caloriques

- Mangez des repas et collations équilibrés: Prenez trois repas et collations par jour, qui contiennent des glucides, des protéines et des lipides pour maintenir l'énergie tout au long de la journée. Évitez les régimes à la mode!
- Planifier les repas: Passez en revue les options du menu des FAC avant la ligne de service pour comprendre ce qui est offert pour remplir votre plateau.
- Écoutez votre corps: Ajustez votre apport alimentaire en fonction de vos indices de faim et de satiété, et des niveaux d'activité de la journée.
- Surveiller les progrès: Suivez votre énergie, votre faim, votre rendement et votre poids pour déterminer si des ajustements alimentaires sont nécessaires.

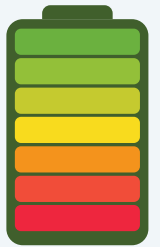
# Glucides

## Qu'est-ce qu'un glucide?

Les glucides sont la principale source d'énergie de l'organisme lors d'un exercice modéré à intense. Ils sont stockés sous forme de glycogène dans les muscles et le foie, prêts à être utilisés comme carburant en cas de besoin. Les réserves de glycogène étant limitées, la consommation de glucides tout au long de la journée est essentielle pour refaire le plein d'énergie.

Les glucides sont classés en trois types principaux :

- **Sucres (glucides simples):** ils fournissent de l'énergie rapide et se trouvent dans les aliments riches en nutriments comme les fruits et le lait. Limitez votre consommation de sources moins nutritives comme les bonbons, les boissons aux fruits et les sirops.
- **Les féculents (glucides complexes):** ils offrent une énergie durable et se trouvent dans les grains entiers, les pommes de terre et les légumineuses.
- **Fibres:** elles ne fournissent pas d'énergie, mais elles favorisent la digestion et vous aide à vous sentir rassasié. On les trouve dans les fruits, les légumes et les grains entiers.



## Pourquoi les glucides sont importants pour les recrues



- **Fournir de l'énergie:** les glucides, sous forme de glucose / glycogène, alimentent les muscles pendant les activités intenses comme la course à pied et la musculation
- **Endurance et résistance:** Des glucides adéquats maintiennent les niveaux d'énergie, prévenant la fatigue pendant de longues séances d'entraînement.
- **Récupération:** l'ingestion de glucides après une activité reconstitue les réserves de glycogène, favorisant ainsi la récupération et réduisant le risque de blessure.
- **Fonction cérébrale:** le glucose favorise la concentration, la mémoire et la prise de décisions.
- **Source de nutriments:** de nombreux aliments riches en glucides contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres, favorisant la santé, la performance et la fonction immunitaire.

## Sources de glucides dans la salle à manger

- Fruits : pommes, bananes, baies, oranges, raisins, etc.
- Légumes : carottes, patates douces, maïs et pois.
- Grains entiers : pain de blé entier, riz brun, farine d'avoine, quinoa, etc.
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots noirs, haricots rouges, etc.
- Produits laitiers : lait, fromage et yogourt
- Noix et graines : amandes, graines de citrouille, graines de tournesol, etc.



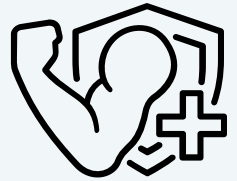
## Conseils pour une consommation saine de glucides

- **Choisissez les grains entiers:** choisissez le pain, les pâtes et les céréales à grains entiers plutôt que des options raffinées.
- **Ajouter de la variété:** Inclure les fruits, les légumes, les légumineuses, les grains entiers et les produits laitiers pour une large gamme de nutriments.
- **Choisissez des fruits entiers:** privilégiez les fruits entiers aux jus pour plus de fibres et de nutriments.
- **Restez hydraté:** buvez de l'eau pour faciliter la digestion des aliments riches en fibres.
- **Repas équilibrés:** associez glucides, protéines et bonnes graisses pour un apport énergétique et musculaire soutenu.

# Protéine

## Qu'est-ce que la protéine?

Les protéines, composées d'acides aminés, construisent, entretiennent et réparent les tissus, notamment les muscles, la peau et les organes. Elles contribuent également au bon fonctionnement des enzymes et des hormones, à la contraction musculaire, à la récupération après blessures et au système immunitaire. Il y a 20 acides aminés différents, dont 9 sont essentiels, ce qui signifie qu'ils doivent être apportés par l'alimentation, car l'organisme ne peut pas les produire.



## Pourquoi les protéines sont importantes pour les recrues



- Réparation et croissance musculaire: Les protéines reconstruisent et renforcent les muscles après les EP de l'EMB, aidant à gagner de la force et à récupérer.
- Immunité: Les protéines soutiennent la production d'anticorps et de cellules immunitaires pour lutter contre les infections.
- Satiété: Les protéines vous rassasient plus longtemps, réduisant la faim et les excès alimentaires.
- Hormones et enzymes: les protéines aident à produire des hormones et des enzymes nécessaires au métabolisme et à la digestion.

## Sources de protéines dans la salle à manger

### Sources végétales

- Légumineuses: lentilles, pois chiches et haricots
- Noix et graines: amandes, arachides, graines de chia et de lin
- Produits à base de soja: tofu, tempeh, edamame et lait de soja enrichi
- Céréales complètes: quinoa, boulgour, épeautre et produits de blé entier



### Sources animales

- Viande: poulet, dinde, bœuf et porc
- Poissons et fruits de mer: saumon, thon, morue et crevettes
- Produits laitiers: lait, yogourt, fromage et fromage cottage
- Œufs: œufs entiers et blancs d'œufs

## Conseils pour une consommation saine de protéines

- Choisissez les protéines maigres: optez pour des aliments maigres comme la volaille sans peau et éliminez le surplus de gras.
- Inclure les protéines végétales: Ajouter des protéines végétales pour plus de fibres et de réduire l'apport en graisses saturées.
- Équilibre de l'apport: Répartir la consommation de protéines uniformément tout au long de la journée pour favoriser la récupération et la satiété.
- Limiter les viandes transformées: Réduire la consommation d'aliments comme les saucisses, le bacon et la charcuterie car ils contiennent des quantités élevées de graisses malsaines et de sodium.

Tableau des aliments protéinés

| Aliment                         | Taille de la portion | Teneur en protéines |
|---------------------------------|----------------------|---------------------|
| Bœuf, maigre, haché             | 150 g                | 45 g                |
| Bœuf, steak de flanc            | 185 g                | 63 g                |
| Blanc de poulet                 | 150 g                | 47 g                |
| Blanc de dinde                  | 150 g                | 48 g                |
| Porc, longe                     | 150 g                | 49 g                |
| Œuf                             | 2 gros               | 12 g                |
| Saumon                          | 125 g                | 28 g                |
| Poisson blanc (Morue, Aiglefin) | 125 g                | 24 g                |
| Tofu                            | 125 g                | 10 g                |
| Yaourt grec                     | 100 g                | 8 g                 |
| Lait, 1%                        | 250 ml               | 9 g                 |
| Amandes                         | 60 ml                | 7 g                 |
| Haricots noirs                  | 125 ml               | 8 g                 |
| pois chiches                    | 125 ml               | 8 g                 |

# Lipides

## Qu'est-ce que les lipides?

Les lipides, macronutriments essentiels, sont essentiels à de nombreuses fonctions corporelles et constituent une source d'énergie majeure.

Les lipides sont classés en trois principaux types :



- Les gras saturés : présents dans les produits d'origine animale et solides à température ambiante. L'huile de coco, le fromage et le beurre en sont des exemples.
- Les gras insaturés : se trouvent dans les huiles végétales et liquides à température ambiante. Par exemple, l'huile d'olive et l'huile de canola. Il en existe deux types:
  - Monoinsaturés : présents dans l'huile d'olive, les avocats et certaines noix
  - Polyinsaturés : comprend les acides gras oméga-3 et oméga-6. On les trouve dans le poisson gras, le soja et les noix.
- Les gras trans : se trouvent dans les aliments transformés et frits. Ils sont nocifs pour la santé et devraient être limités.

## Pourquoi les lipides sont importants pour les recrues



- Énergie: Les lipides fournissent une énergie durable pour le repos et les activités de faible intensité.
- Absorption des nutriments: aide à absorber les vitamines liposolubles (A, D, E, K).
- Fonction cellulaire: Essentiel pour la structure et la fonction de la membrane cellulaire.
- Hormones: cruciales pour la production d'hormones régulant le métabolisme et l'immunité.
- Santé cérébrale: les oméga-3 soutiennent la fonction cérébrale et le rendement cognitif.
- Inflammation: les oméga-3 réduisent l'inflammation et aident à la récupération.
- Régulation de la température: le gras isole le corps et aide au maintien de la température interne.
- Protection des organes: protège les organes, comme le cœur et les reins, en assurant l'absorption des chocs et un soutien.

## Sources de matière grasses saines dans la salle à manger

- Poisson : saumon, thon et truite
- Noix et graines : amandes, noix, graines de citrouille et de tournesol
- Huiles : huile d'olive, d'avocat et de canola
- Produits laitiers : yogourt, fromage et lait
- Avocats
- Œufs (en particulier le jaune)



## Conseils pour une bonne alimentation en matières grasses

- Mettre l'accent sur les gras insaturés: inclure les gras mono- et polyinsaturés comme les noix, les graines et le poisson gras pour la santé du cœur et la récupération.
- Limiter les gras malsains: réduire la consommation de gras saturés et éviter les gras trans, car ils nuisent à la santé et à la récupération.
- Choisissez l'option « choix plus sain »: ils mettent l'accent sur les techniques de cuisson saines et les viandes maigres.
- Surveiller les portions: Même les graisses saines sont riches en calories, alors faites attention aux portions.

# Hydratation

## Qu'est-ce que l'hydratation?

L'hydratation consiste à consommer suffisamment de liquides pour soutenir les fonctions vitales comme la régulation de la température, la lubrification des articulations et le transport des nutriments. Une bonne hydratation est essentielle pour la santé et le rendement maximal, surtout pendant les entraînements militaires intenses.



## Pourquoi l'hydratation est importante pour les recrues



- **Performance:** une bonne hydratation favorise la force, l'endurance et la performance globale. La déshydratation peut entraîner de la fatigue, des crampes et une diminution de la coordination.
- **Régulation de la température:** l'eau aide à réguler la température corporelle, ce qui est particulièrement important lors d'activités intenses ou dans des conditions météorologiques extrêmes.
- **Cognition:** rester hydraté favorise la clarté mentale, la concentration et les capacités de prise de décisions.
- **Récupération:** l'hydratation favorise la réparation musculaire en transportant les nutriments et en éliminant les déchets.
- **Prévention des blessures:** l'eau lubrifie les articulations et les muscles.
- **Santé:** l'eau favorise la digestion, la circulation et les fonctions cellulaires.

## Sources d'hydratation dans la salle à manger

- L'eau : la principale source d'hydratation
- Boissons électrolytiques : peut reconstituer les électrolytes perdus pendant l'activité intense
- Lait : hydrate tout en apportant du calcium et des protéines
- Jus de fruits : choisissez les jus pur jus 100% pour l'hydratation et les nutriments
- Fruits : les options riches en eau comprennent la pastèque et les oranges
- Légumes : les choix hydratants comprennent la laitue, le céleri et les tomates
- Tisanes : Les thés sans caféine favorisent l'apport de liquides
- Boissons caféinées : les apports modérés de café et de thé (2 à 3 tasses de café ou 5 à 8 tasses de thé) contribuent à l'hydratation, mais évitez les excès de caféine pour prévenir la déshydratation et d'autres effets secondaires (anxiété, etc.)



## Conseils pour rester hydraté

- **Buvez régulièrement:** n'attendez pas d'avoir soif pour boire, sirotez de l'eau tout au long de la journée.
- **Surveiller l'urine:** une couleur jaune pâle indique une bonne hydratation, un jaune foncé signale la déshydratation.
- **Mangez des aliments hydratants:** incluez dans votre alimentation des fruits et légumes riches en eau.
- **Prioriser l'eau:** limiter les boissons sucrées, la caféine, les boissons énergétiques et l'alcool.
- **Ajuster votre consommation en fonction des conditions:** buvez davantage par temps chaud/humide ou avec des vêtements épais, car vous transpirerez davantage.
- **Emportez une bouteille d'eau:** Gardez toujours vos bouteilles d'eau avec vous pour vous rappeler de boire.
- **Hydratez-vous lors des exercices:** buvez de l'eau avant, pendant et après l'entraînement, en ajoutant des électrolytes si votre entraînement dure plus de 60 minutes.



# Vitamines et minéraux

## ■ Ce que sont les vitamines et les minéraux ■

Les vitamines et les minéraux, ou micronutriments, sont des nutriments essentiels que notre corps ne peut pas produire, ils doivent donc provenir de notre alimentation. Bien qu'ils ne fournissent pas d'énergie, ils contribuent aux processus métaboliques, la santé, à la croissance et aux fonctions corporelles. Les apports nutritionnels de référence (ANREF), élaborés par Santé Canada et l'Institut de médecine, guident les normes nutritionnelles au Canada, y compris les Normes nutritionnelles et le menu des FAC. Les ANREF couvrent 35 micronutriments et sont adaptés à l'âge, au sexe et au stade de la vie.

## ■ Pourquoi les vitamines et les minéraux sont importants pour les recrues ■

- **Énergie:** les vitamines B transforment les aliments en énergie, ce qui augmente l'endurance et la résistance.
- **Immunité:** les vitamines A, C, D, E, le zinc et le sélénium renforcent le système immunitaire.
- **Santé des os:** le calcium, la vitamine D, le magnésium et le phosphore contribuent à la solidité des os et réduisent le risque de blessures.
- **Fonction musculaire:** sodium, potassium, magnésium et calcium aident les contractions musculaires et préviennent les crampes.
- **Transport de l'oxygène:** le fer favorise la production d'hémoglobine, apportant ainsi l'oxygène aux muscles pendant les activités
- **Antioxydants:** les vitamines C, E et le sélénium réduisent le stress oxydatif et aident à la récupération.
- **Réparation tissulaire:** la vitamine C favorise la production de collagène pour l'entretien et la réparation des tissus.
- **Concentration mentale:** les vitamines B, le fer et le magnésium améliorent la fonction cognitive et la prise de décision.



## ■ Sources de vitamines et de minéraux dans la salle à manger ■

- Fruits et légumes : riches en vitamines A, C, K, folate, potassium et magnésium (p. ex., chou frisé, baies, oranges, épinards, carottes)
- Grains entiers : fournissent des vitamines B, du fer, du magnésium et du sélénium (p. ex., riz brun, avoine, quinoa)
- Protéines maigres : riches en vitamines B, fer, zinc et sélénium (p. ex., poulet, poisson, dinde, œufs)
- Produits laitiers : source de calcium, de vitamine D et de phosphore (p. ex., lait, yogourt, fromage)
- Noix et graines : contiennent de la vitamine E, du magnésium, du zinc et du sélénium (p. ex., amandes, graines de tournesol)
- Légumineuses : offrent du fer, du magnésium, du potassium et des folates (p. ex., lentilles, pois chiches)
- Poisson : riche en vitamine D, en oméga-3 et en sélénium (p. ex., saumon, thon)

## ■ Conseils pour répondre à vos besoins en vitamines et minéraux ■

- **Mangez un arc-en-ciel:** incluez une variété de fruits et légumes colorés pour ingérer un large éventail de vitamines et de minéraux.
- **Choisissez les grains entiers:** choisissez des ingrédients non transformés pour une meilleure densité nutritive.
- **Inclure les aliments enrichis:** augmenter l'apport en nutriments comme le fer et la vitamine D avec des options enrichies (p. ex., céréales, pains, lait végétal).
- **Équilibrer votre régime alimentaire:** combinez des glucides, des protéines et bonnes graisses à chaque repas; voir la section « Bien s'alimenter pour réussir pendant l'EMB » pour plus de détails.
- **Sélectionnez l'option « choix plus sain »:** ces repas sont analysés sur le plan nutritionnel pour répondre aux besoins en vitamines et en minéraux.

# Vitamines et minéraux

Au cours de l'EMB, la priorisation des nutriments clés favorise une santé optimale et un rendement physique et mental optimal.

## Vitamines et minéraux essentiels pour les recrues

### Fer

Production d'énergie, santé immunitaire, régulation de la température, apport d'oxygène aux muscles



#### Faits clés:

- Le fer existe sous forme d'hème (sources animales) et de non-hème (sources végétales/d'œufs). Le fer non hémique est moins bien absorbé et nécessite 1,8 fois plus de fer dans les régimes à base de plantes.
- L'entraînement intense, la sudation et les menstruations augmentent le risque de carence en fer, surtout chez les femmes, dont les besoins sont 50% supérieurs à ceux des hommes.
- Une carence en fer peut nuire à l'endurance, au rendement, à l'humeur et à la santé osseuse, 13 % des recrues féminines souffrent d'une carence en fer pendant l'EMB.

#### Sources dans la salle à manger:

- Bœuf, volaille, poisson, œufs, haricots, pois, lentilles, tofu, noix, graines, épinards, grains entiers, fruits secs, flocons d'avoine et pains et céréales enrichis

#### Conseils pour augmenter le fer:

- Inclure des protéines dans chaque repas (p. ex., viande, œufs, lentilles)
- Associer des aliments riches en fer avec de la vitamine C (p. ex., agrumes, poivrons, brocoli) pour améliorer l'absorption
- Choisissez des céréales complètes ou enrichies
- Évitez le café/thé avec les repas pour réduire les tanins qui interfèrent avec l'absorption du fer
- Ajoutez des légumes verts à feuilles foncées, comme les épinards ou le chou frisé, à vos repas
- Grignotez des fruits secs et des noix pour un supplément de fer non hémique

### Vitamine D et Calcium

Santé des os, fonction immunitaire, activité musculaire, réponses hormonales, transmission nerveuse



#### Faits clés:

- La vitamine D est principalement obtenue par l'exposition au soleil, car les sources alimentaires sont limitées. Les recrues peuvent se heurter à des obstacles pour atteindre des niveaux adéquats en raison de l'utilisation d'écran solaire, de l'uniforme et de l'exposition limitée à l'extérieur.

#### Sources dans la salle à manger:

- Vitamine D : champignons, œufs et produits laitiers enrichis, laits végétaux, jus d'orange et céréales.
- Calcium : lait, yogourt, fromage, chou frisé, brocoli, chou, tofu, laits et céréales à base de plantes enrichis, noix, graines, fruits secs.

#### Conseils pour augmenter la vitamine D:

- Passer du temps (10-30 minutes) au soleil
- Mangez du poisson gras, des jaunes d'œufs et des champignons
- Choisissez des laits et des céréales enrichis

#### Conseils pour augmenter le calcium:

- Grignoter des noix et des fruits secs
- Inclure les légumes-feuilles vertes et des protéines végétales
- Choisissez des produits enrichis (laitages et substituts, céréales et tofu)
- Consommez des produits laitiers ou des substituts à chaque repas

Le maintien d'un taux suffisant de calcium et de vitamine D réduit les risques de blessures, de fractures de stress et de maladies pendant l'EMB.

### Antioxydants

Protéger les cellules des dommages causés par le métabolisme, l'exercice et les facteurs environnementaux.



#### Faits clés:

- Les antioxydants (AO) comme les vitamines A, C, E et le sélénium réduisent le stress oxydatif, l'inflammation et les dommages musculaires tout en augmentant l'endurance, la fonction immunitaire et la récupération.

#### Sources dans la salle à manger:

- Aliments végétaux (p. ex., fruits, légumes, herbes, épices, grains entiers, noix, graines, légumineuses)

#### Conseils pour augmenter vos antioxydants:

- Mangez une variété de fruits et légumes colorés - Exemples:
  - Baies: riches en AO comme la vitamine C et les anthocyanines
  - Légumes-feuilles: riche en AO, tels que la lutéine et la zéaxanthine
  - Agrumes: excellente source de vitamine C
- Inclure les noix et les graines:
  - Amandes et noix: excellentes sources de vitamine E et d'oméga-3
  - Graines de chia et de lin : riches en lignanes et autres AO
- Boire des thés verts ou tisanes : riches en catéchines bénéfiques pour la santé
- Utilisez des herbes et des épices : le curcuma, la cannelle, le gingembre et les clous de girofle sont tous riches en antioxydants
- Ajouter des légumineuses : riches en polyphénols et isoflavones
- Choisissez des céréales complètes: elles contiennent du sélénium et des acides phénoliques
- Utiliser des huiles saines : riches en polyphénols