



Les Cougars du 47^e de Rock Forest

novembre 1999

Éditée par Robert Ouellet

ALIMENTATION



VIVRE POUR MANGER OU MANGER POUR VIVRE ?

DANS CETTE FICHE TECHNIQUE

- 1 Type d'aliments
- 2 Cuisiner au four sans four
- 2 Proposition de repas
- 2 Liste du matériel

Introduction

La vie en plein air sera très agréable dans la mesure où la préparation de nos sorties se concrétisera lors des repas. Ne croyez surtout pas qu'en nature, on mange de la misère. Au contraire, avec quelques notions de base, cela peut devenir gargantuesque... La clé se trouve dans la préparation

Attention

Pas de nourriture dans les tentes

Toujours laver ses mains

Attention au feu

On garde l'environnement propre

Bien Manger

On ne peut pas fournir à notre corps ce qui lui faut de n'importe quelle façon. Des règles de base s'appliquent, qu'il faut respecter dans la mesure de l'activité de plein air organisée. Il est important d'emballer séparément chaque repas au sec. Respecter le GAC, dans la mesure du possible. GAC : (Guide Alimentaire Canadien) Produits laitiers, céréales, fruits et légumes, viandes.



Type d'aliments

Conserves	Lourdes et encombrantes, même une fois consommées. Évitez le verre tout particulièrement.
Sèche, fumée	Se conserve jusqu'à 10 jours, sacs de papier.
Lyophilisé	Léger, craint l'humidité, +/- dispendieux, conservation illimitée.
Normales	Conservation difficile.
Préparées	Précuite, Thermos (lourd), congelée (limité dans le temps), gare à la salmonella.

Conclusion

L'ensachage ou l'emballage fera souvent la différence. Ne soyez pas trop conformiste. Faites des expériences N.B. : Les règles ci-haut ne tiennent pas compte des besoins spéciaux pour causes d'allergies, maladies ou diètes spéciales. Vérifiez avec un (e) professionnel (le).

Cuisiner en hiver

Votre organisme consomme beaucoup plus d'énergie en hiver qu'en été. A -30°, votre corps nécessite une augmentation de l'apport énergétique de 12%. Prévoyez donc une alimentation riche en lipides¹ et en glucides². Cependant certains aliments riches en lipides sont déconseillés l'hiver. Essayez donc de tartiner du beurre d'arachide à -20°...

Cuisiner au four sans four

Prenez deux poêlons qui s'emboîtent l'un dans l'autre, un couvercle pour le plus grand des deux et quatre ou cinq petites roches. Répartissez également les petites roches au fond du grand chaudron. Mettez le mélange à cuire dans le petit chaudron que vous déposerez sur les roches dans le grand chaudron. Couvrez avec le couvercle. Faites cuire à feu très doux en ajoutant de l'eau dans le grand chaudron pour éviter qu'il ne perce par trop grande température. N'utilisez pas cette technique avec du matériel en aluminium léger

1 Glucides simples

Les glucides simples (cassonade, confitures, sirop, biscuits) se retrouvent dans les sucres concentrés. L'effet est plus temporaire que celui des gras. Généralement, ils sont digérés en 20 ou 30 minutes et procurent rapidement une sensation de bien-être. Ils comptent pour 50% de l'apport énergétique

Conseils pour la préparation des aliments

En hiver, il faut augmenter le temps de cuisson des aliments. Les rations prêtes à cuire dans leur sac cuisent à faible température en laissant pendant 10 minutes le sachet rempli d'eau bouillante dans une casserole couverte, pleine d'eau au point d'ébullition. Le vent peut refroidir un chaudron en aluminium presque aussi vite que votre réchaud met de temps pour le réchauffer. Installez votre cuisine dans un trou pour être à l'abri du vent.

1 Glucides complexes

Les glucides complexes (céréales, pain, pâtes, légumineuses) se retrouvent dans les aliments de type santé. Leurs actions durent plus longtemps que celui des glucides simples. Généralement, ils conviennent pour un effort soutenu.

Proposition de repas

Déjeuner	Pain bannick, gruau, céréales chaudes, crêpes, beurre d'arachides, œufs durs.
Dîner	Fromages, saucissons, noix, vivre de course, soupe en sachet, œufs durs, fruits secs, pain maison ou pita.
Souper	Nouilles en sachet, saucisses, repas en sachet, repas préparés.
Collation	Barres de fruits, fruits séchés, noix, saucissons, chocolat.

Liste du matériel

○ Réchaud (facultatif) ○ Combustible ○ Pare Vent
○ Allumettes ○ Allume-feu ○ S.O.S ○ Thé ○ Pincés ○ Chaudrons s'emboîtant ○ Gants ○ Ustensiles ○ Savon ○ Linge à vaisselle ○ Fil de laiton ○ Épices ○ Sucre ○ Papier aluminium ○ Ouvre-boîtes ○ Unité de mesure ○ Contenant à eau ○ Sacs à déchets

Prudence pendant la cuisson

A - 20°, lorsque vous cuisinez avec une parka et des mitaines, il faut doubler de prudence. Près d'une source de chaleur, il vous faut être vigilant. De même dans la manipulation des combustibles, il y a risques d'engelures (ces liquides gèlent à plus basse température que l'eau) si vous en renversez sur vos mains nues. Portez de vieux gants en manipulant les combustibles et soyez loin d'une flamme

L'eau

Il est important de boire régulièrement. Les effets de la déshydratation produisent d'abord de la fatigue. Puis votre température va augmenter et votre volume sanguin va diminuer. De plus le manque d'eau diminue la résistance au froid par ses effets sur la circulation sanguine. Finalement, une consommation insuffisante de liquide entraîne souvent la constipation.

Ralentir le gel des liquides

Pour que les liquides gèlent moins rapidement, il faut les ranger à l'envers dans la neige, qui les isolera de l'air ambiant, beaucoup plus froid. Vous pouvez aussi déposer votre contenant, en l'ancrant, dans de l'eau courante.

Notes

- En hiver, les boîtes de conserve qui gèlent présentent des bouts gonflés. Il n'y a pas de raisons de s'inquiéter, sauf si les boîtes de conserve étaient déjà bosselées.
- Plusieurs fruits supportent bien la congélation, à condition de ne pas geler et dégeler à répétition. Pour éviter le gel, déposez vos fruits avec ou sans sac de plastique dans l'eau d'un ruisseau ou sous la glace d'un lac.

2 Lipides

Fromages, beurre, huile, gras de viandes, margarine à base d'huile végétale. Ils sont une source d'énergie, ce sont des isolants contre les changements de température et ils produisent un soutien contre les chocs. Ils doivent représenter 35% de l'apport énergétique

