

# PROPULSION

OCTOBRE 2013

Spécial  
**NUTRITION**



# CE MOIS-CI DANS LE PROPULSION

## SPÉCIAL NUTRITION

- 4** Mot du président
- 6** Mot de la directrice
- 8** La nutrition et l'école  
*Mathieu Roy*
- 9** Rêveur? Optimiste? Ou réaliste?  
*Nicholas Raymond-Giasson*
- 11** Le décodage des étiquettes nutritionnelles: un code commun.  
*Maude Fournier*
- 15** Les sportifs mangent-ils mieux?  
*Jean Lemoyne, Pascal Dubreuil et Marie-Claude Rivard*
- 20** Chronique Québec en forme/FÉÉPEQ  
**EPS + DEF = SHV : Une équation à valeur humaine**  
*Isabelle Tougne, en collaboration avec Christian Leclair*
- 22** L'insatisfaction corporelle: un obstacle à la pratique d'activité physique chez les jeunes.  
*Jasmine Trudel et Maryse Lefebvre*
- 25** Bien hydrater vos jeunes sportifs  
*Amélie Gingras et Emmanuelle Dumoulin, p.25*
- 30** Soif de savoir sur les boissons sucrées et énergisantes? Étanchez-la ici!  
*Anne-Marie Morel*
- 34** Boissons énergisantes et sport = mauvais mariage  
*Extenso*
- 37** Comment guider les athlètes vers des choix alimentaires judicieux en période de compétition?  
*Hugues Leclerc Chouinard*
- 40** Bouger pour manger moins?  
*Marie-Hélène Albert et Marie-Ève Mathieu*
- 44** Prévention du cancer: la boîte à lunch a du poids!  
*Jacinthe Hovington*
- 46** Chronique RSEQ  
**Défi moi j'croque**
- 47** Chronique plein air  
**5 conseils de scouts pour se régaler en forêt**  
*Geneviève Lessard*
- 50** En régions



**Volume 25, numéro 2**  
**ISSN 0820-2354**

**Éditeur**  
FÉÉPEQ

**Responsable rédactionnel et mise en page**  
Camille Montreuil

**Révision linguistique**  
Camille Montreuil  
Véronique Marchand

**Responsable du marketing**  
Camille Montreuil

**Publicité**  
Tél: 819 821-8000 poste 63799  
Courriel: propulsion@feepeq.com

**Dépôt légal 2004**  
Bibliothèque nationale du Canada  
Bibliothèque nationale du Québec

Le contenu de ces articles n'engage que leur auteur. Le masculin est utilisé dans le but d'alléger les textes.

**FÉÉPEQ**  
Université de Sherbrooke - FEPS  
2500, boul. de l'Université  
Sherbrooke, Québec, J1K 2R1  
Téléphone: 819 821-8000 poste 62716  
info@feepeq.com  
www.feepeq.com

# 5 CONSEILS DE SCOUTS POUR SE RÉGALER EN FORÊT

**Geneviève Lessard**

Fédération québécoise du scoutisme

**V**ous rêviez d'une fin de semaine de plein air avec vos jeunes et vous avez finalement réussi à convaincre parents et directeurs de vous laisser partir. Randonnées, observation d'oiseaux, géocaching... Le séjour est réglé au quart de tour. Mais avez-vous pensé à remplir les estomacs de vos élèves? En plein air, ce petit détail peut vite transformer une bande de joyeux lurons en une horde d'ogres affamés!

Chez les scouts, le plein air, c'est notre affaire. Et on adore manger! Dans le cadre de ce numéro sur l'alimentation, voici cinq conseils de scout pour bien s'alimenter en forêt, été comme hiver, et éviter de faire une «écoeurantite» aiguë des sandwiches au thon.

## 1) Avant de partir

Le secret d'un séjour inspirant pour nos papilles, c'est l'organisation. Avec vos élèves, planifiez vos repas et faites preuve d'imagination!

Avant d'établir votre menu, posez-vous quelques questions clés. Combien de temps et dans quelles conditions partez-vous? Avez-vous accès à de l'eau potable? À quel équipement de cuisine et de cuisson aurez-vous accès? Déterminez la moyenne d'âge du groupe et le nombre de personnes de chaque sexe. N'oubliez pas de tenir compte des allergies et intolérances

alimentaires, des personnes végétariennes et des diabétiques. Qui a dit qu'il était facile de nourrir 30 bouches d'adolescents?

Prévoyez un souper plus copieux le premier soir, histoire de rassurer les aventuriers en herbe. Vous pourrez alors vous permettre des produits 100 % frais, étant donné qu'il n'y a aucun souci à se faire par rapport à la conservation et à la préservation des aliments à ce moment du séjour.

Tenez compte des conditions climatiques dans le calcul des besoins quotidiens en calories. Pendant une sortie d'hiver, par exemple, préconisez les plats composés de protéines (viande, fromage ou



conserves dans des sacs de plastique étanches. N'hésitez pas à doubler les sacs afin d'éviter les dégâts!



Les vertus du papier brun sont bien méconnues, et pourtant! Ce matériel est idéal pour emballer les légumes, car contrairement au plastique, il régule le taux d'humidité des aliments en l'absorbant ou en leur retransmettant, au besoin. Le papier essuie-tout fait tout aussi bien l'affaire!

La congélation est une option intéressante. Il faut cependant penser au moment où, l'estomac dans les talons, vous attendrez patiemment que le jambon décongèle. Pour les expéditions hivernales, congelez les aliments en couches très minces ou en petites portions, dans des sacs hermétiques que

vous glisserez dans votre manteau pendant la journée. Au contraire, pendant l'été, emballez vos aliments dans plusieurs couches de papier journal mouillé. La décongélation se fera par couches successives et ajoutera quelques heures de plus à l'espérance de vie de votre chili!

légumineuses) qui réchauffent plus intensément et plus longtemps qu'un repas composé de glucides (pâtes alimentaires, riz). Pour plus de détails au sujet des besoins énergétiques en plein air, consultez l'excellent ouvrage d'Odile Dumais, La gastronomie en plein air.

Quelques jours avant le départ, préparez tout ce qui peut être fait à l'avance : couper les légumes, cuire les viandes, mélanger les ingrédients secs de la pâte à crêpe. Enlevez l'ensachage superflu et regroupez les ingrédients à l'intérieur des mêmes emballages afin de réduire le poids des bagages et les déchets.

Formez des groupes d'élèves et confiez-leur un repas à préparer de A à Z pendant le séjour. Pour éviter les mauvaises surprises, assurez-vous qu'ils soient bien sensibilisés aux défis que posent le transport et la conservation des aliments!

## 2) Pour conserver comme des pros

Il est si tentant de succomber aux charmes des boîtes de conserve – elles nécessitent si peu de préparation! Gardez en tête qu'elles peuvent très vite devenir lourdes et encombrantes. Avant de partir, transférez plutôt le contenu de vos

Les mordus du plein air optent souvent pour les aliments déshydratés. Cette technique ancestrale permet de transporter viandes, poissons et légumes lors de longs séjours. Si vous ne disposez pas d'un déshydrateur, il est possible de déshydrater les aliments dans un four, à très basse température, pendant plusieurs heures. Au-delà des soupes Ramen, de très bons produits sont disponibles sur le marché, mais attention : leur prix risque de vous refroidir!

## 3) À chacun sa cuisson

Votre feu est enfin allumé – vous êtes partis pour la gloire! Et maintenant, il faut choisir une méthode de cuisson, car les possibilités sont infinies... ou presque.

Il y a, bien sûr, la cuisson sur grille : parfaite pour cuire la viande. Vous pouvez également placer vos aliments directement dans la cendre, enrobés de papier d'aluminium. Les pommes de terre entretiennent une relation privilégiée

avec le papier d'aluminium, mais pensez aussi au poisson, aux courgettes ou aux carottes. Recouvrez vos victuailles de cendres chaudes et soyez patients!

Pour épater la galerie et cuire la truite en quelques minutes, déposez-la sur des pierres plates dégagées du feu. Les roches chaudes, qui emmagasinent et conservent très bien la chaleur, permettront également au contenu d'un chaudron de rester chaud.

Les hédonistes voudront peut-être tenter l'expérience du four hollandais, pour des explorations gastronomiques insoupçonnées dans l'environnement le plus rustique! Placez trois cailloux de même épaisseur au fond d'un grand chaudron, déposez un plus petit chaudron couvert sur ceux-ci, couvrez le grand chaudron et posez-le sur les cendres chaudes, la braise ou le feu vif, selon le degré de chaleur souhaité. La chaleur ambiante permettra la cuisson du pain, des gâteaux, des lasagnes... et la réalisation de vos rêves culinaires les plus fous!

## 4) Plus on est de fous, plus on rit!

Partir en groupe pose bien des défis, mais comporte quelques avantages indéniables quand vient le temps de passer derrière les chaudrons! Effectuez une rotation des cuistots et des plongeurs afin de permettre à tous les campeurs de se la couler douce à tour de rôle. Prévoyez au moins une heure et demie pour la préparation des repas, surtout s'il y a cuisson.

Cuisiner avec un groupe de jeunes, c'est risquer d'en mettre un peu partout! Le site de Sans trace Canada ([www.sanstrace.ca](http://www.sanstrace.ca)) pour l'éthique du plein air donne d'ailleurs toutes sortes de trucs pour minimiser l'impact environnemental de votre passage en nature.

Installez vos tentes à une distance d'au moins 50 à 100 mètres des aires de repas, afin de prévenir la visite d'animaux, attirés par les odeurs de nourriture. Ne gardez jamais de nourriture, de bonbons ou de pâte dentifrice dans les tentes. Embaquetez la nourriture et attachez-la en hauteur, pendue à une grosse

branche ou entre deux arbres (5 mètres du sol et 2 mètres du tronc). En cas de visite impromptue, rappelez-vous qu'un vacarme de percussions de chaudrons suffit habituellement à effrayer les animaux!

## 5) Soyez épicuriens

La gastronomie en plein air, c'est très tendance. La preuve : Ricardo Larrivée, célèbre cuisinier, réserve toute une section de son site Web à cet art culinaire. Pour récompenser les parents et professeurs qui vous accompagnent dans votre périple, réservez-leur un repas un peu plus inattendu : risotto aux champignons séchés, fondue au fromage ou poisson frais pêché assaisonné. Ils en oublieront les péripéties de la journée et se porteront même volontaires pour une prochaine expédition! Consultez le [ricardocuisine.com/camping](http://ricardocuisine.com/camping) pour plus de recettes alléchantes, originales et d'une simplicité étonnante!

Car quand l'appétit va, tout va!

### Mélange du randonneur

de Ricardo Lavallée

Préparation : 10 minutes

Rendement : 500 ml (2 tasses)

75 ml (1/3 tasse) de noix de cajou rôties salées

75 ml (1/3 tasse) d'amandes rôties non salées

75 ml (1/3 tasse) de graines de citrouille écalées nature

75 ml (1/3 tasse) de canneberges séchées

75 ml (1/3 tasse) de raisins secs au choix

75 ml (1/3 tasse) d'abricots séchés coupés en deux

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Conserver dans un sac à fermeture hermétique ou dans un pot.

### Bibliographie

Le Coz, Nathalie. 2009. Gourmands de nature : la cuisine en plein air, de la petite à la grande aventure. Éditions Fides, 215 p.

Dumais, Odile. 1999. La gastronomie en plein air. Éditions Québec Amérique, 234 p.

Larrivée, Ricardo. 2011. « Dossier camping ». Ricardo, volume 9 numéro 6, p. 84.