

DÉFI SANTÉ

Bouger et manger quand il fait froid !

Marie Ouellet, Dt.P Nutritionniste

SE RÉCHAUFFER EN MANGEANT

L'hiver passe tellement plus vite si on va jouer dehors ! Jouer au hockey, patiner, faire un bonhomme de neige, passer la journée sur les pentes ou sillonner la forêt en raquettes ! Nos belles joues rouges, les jambes un peu endolories, le bout des doigts gelés...ça fait partie des joies de l'hiver !

Cette chronique est dédiée aux amateurs de plaisir hivernal; manger après une journée à jouer dehors est bon pour le corps et pour ... l'âme !

Les principes de quoi manger « avant, pendant et après » une activité physique demeurent les mêmes quelques soit la saison. Or, cette chronique se veut un peu plus précise sur les besoins du corps par temps froid, durant vos sorties d'hiver.

LE FROID EXIGE PLUS DE CALORIES

Bouger à 0° Celcius exige plus de calories (environ 3% de plus) que bouger à 10° Celcius. Cette estimation est d'environ 6% d'énergie supplémentaire exigée par le corps humain pour bouger à -10° par rapport à une température de 0° Celcius. Comment le corps compense-t-il ? En recherchant à manger. Et manger est une source d'énergie car la digestion des aliments procure elle-même de l'énergie qui aide à maintenir le corps au chaud! C'est ce qu'on appelle la thermogénèse. C'est donc le corps qui devient sa propre fournaise en mangeant des aliments ! Et à portions égales, les protéines « chauffent plus le poêle » que les glucides !



DÉFI SANTÉ

Fait à noter... pour une longue randonnée hivernale, il est préférable de manger souvent de petites collations que d'ingérer un gros repas chargeant. Ainsi, à manger souvent, la thermogénèse (production de la chaleur par les aliments consommés, via la digestion) est plus constante durant votre dépense en énergie. Donc, plus efficace !

DÉJEUNER DE BÛCHERON?

Cette thermogénèse suggère-t-elle qu'un déjeuner de bûcheron soit l'idéal avant une sortie d'hiver ? Non... L'équilibre est de mise. Et le plus important, c'est de sortir le ventre plein. Et une fois à l'extérieur, il faut s'hydrater. Les boissons chaudes sont un excellent moyen de se réchauffer tout en s'hydratant.

Et que dire de l'effet psychologique d'un repas chaud après l'activité ? C'est indéniable ! Les mijotés, les soupes-repas, la fondue sont de mise ! Ils réchauffent le corps à coup sûr et font de l'hiver, un temps de l'année chaleureux malgré le froid.

Pour vos collations durant vos sorties, pensez à les mettre dans vos poches intérieures de votre manteau, près du corps. Les noix et les fruits séchés se réchauffent rapidement en les serrant dans vos mains.

Marie Ouellet, Dt.P Nutritionniste
CISSS-ME, CLSC Gaston-Bélanger

Chronique à lire sur les [plats mijotés](#) et les [soupes réconfortantes](#) !

