

ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

UV J.S.P. 1

Module : APS



Hygiènes de vie (corporelle, vestimentaire et alimentaire)

Version 1



Une bonne hygiène de vie passe par le choix de son style de vie.

En effet, maintenir une bonne hygiène de vie permet de préserver un bon état de santé et de prévenir un certain nombre de maladie.

I. HYGIENE CORPORELLE :

Pour avoir une bonne hygiène corporelle et se maintenir en forme, il est primordial de respecter certains principes de la vie quotidienne :

- Avoir des **nuits de sommeil complètes** lorsque l'on n'est pas de garde,

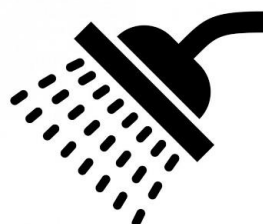


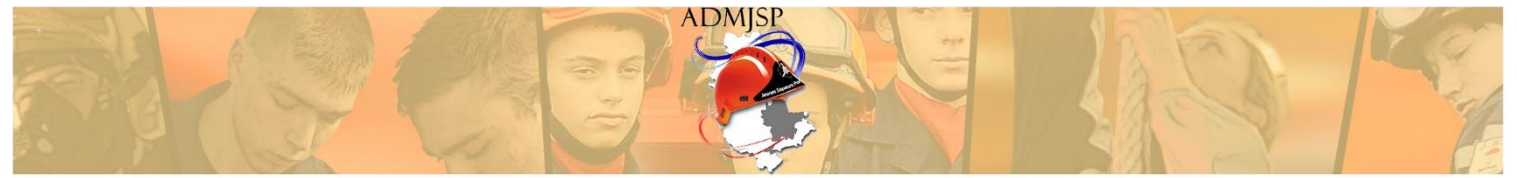
- **Oxygéner son organisme** en essayant de ne pas fumer et en prenant soin de s'équiper lors des confrontations aux atmosphères viciées,

- **S'hydrater** suffisamment et régulièrement en buvant de l'eau (1,5 L par jour) et en prenant des douches (au moins une fois par jour et après chaque intervention éprouvante ou chaque séance de sport), se laver les mains après chaque passage aux toilettes, au retour d'interventions, avant de se mettre à table,



L'eau va permettre l'élimination des déchets et des toxines qui sont dans notre corps, c'est une boisson indispensable.





L'eau et les substances qui sont dissoutes dans notre corps représentent **60 % du poids du corps chez l'adulte et 75 % chez l'enfant** et sont répartis comme suit :

- 2/3 de liquide intracellulaire,
- 1/3 de liquide extracellulaire.

Au repos, la ration hydrique quotidienne provient :

- Des liquides ingérés (1,5 l) = 60 %,
- De l'alimentation = 30 %,
- Du travail cellulaire = 10%.

Les pertes en eau se réalisent par :

- La peau et la respiration = 30 %,
- Les urines = 60 %,
- La transpiration et la digestion = 10 %

Chaque effort va conduire à une **dépense d'énergie** qui sera proportionnelle à l'intensité de l'activité musculaire. Le muscle n'étant pas un consommateur d'énergie, il va s'échauffer et provoquer une **augmentation de température** ; l'homme va alors transpirer plus ou moins abondamment.

Lors d'efforts de longue durée, le risque principal est la **déshydratation** qui va avoir des répercussions négatives sur la **performance de l'homme**. Il est donc indispensable de **s'hydrater régulièrement**.

- **Pratiquer une activité physique régulière** afin de favoriser le drainage lymphatique qui est lui-même propice à l'élimination des toxines.





II. HYGIENE VESTIMENTAIRE :

La tenue du sapeur-pompier pouvant être contaminée par du liquide biologique, le risque de transmission croisée n'est pas négligeable. C'est pour cela qu'il faut la changer dès qu'elle est souillée par du liquide biologique



De même les EPI doivent être lavés au moins une fois par an.

Se reporter au cours sur les tenues et les EPI pour le détail de l'entretien.

II. HYGIENE ALIMENTAIRE :

Le sapeur-pompier doit avoir une alimentation saine, équilibrée et en quantité suffisante et proportionnelle. Elle doit être composée de glucides, lipides, protides et fruits et légumes.



III. HYGIENE ALIMENTAIRE DU JSP :

Chapitre issu d'un cours du Lt Alain BLANCHARD

Doit-on manger différemment lorsqu'on se prépare à effectuer un effort intense ?
Ce serait logique.....



Par une alimentation riche en glucides, on chercherait à retarder le tarissement des réserves en glycogène.

Ce qui met tout le monde d'accord

En dessous d'une ½ heure d'effort, l'autonomie des réserves énergétiques est assurée par les repas pris au cours des 3 jours précédents.

Ce qu'il faut faire :

A tous les repas puiser dans les différentes catégories de nutriments (Lipides, Protides, Glucides) sans oublier qu'il ne sert à rien de déséquilibrer le dernier repas en faveur des glucides.

Car vous risquez de prendre un coup de barre au moment du départ.

D'une façon générale, éviter toutes les situations qui coïncident avec une arrivée massive et brutale de sucre dans le sang.

Le sucre entraîne une hausse de l'insuline, donc une chute de la glycémie et une envie naturelle de reprendre du sucre.

Le petit déjeuner joue un rôle important :

Pour pondérer la flèche de glycémie :

- ↗ penser aux fruits,
- ↗ fromage,
- ↗ charcuterie,
- ↗ œufs,
- ↗ pain de seigle ou complet,

Eviter le petit déjeuner continental, pauvre en protéine et en fibres, **mais très riche en sucres**, (pain blanc, confiture, sucre dans le café, viennoiseries).

L'hypoglycémie réactionnelle :

Par exemple : si un produit très sucré est ingéré 1 heure avant l'exercice, (coca, soda, bonbons) l'hypoglycémie survient environ 30 minutes après le début de l'exercice. La glycémie augmente rapidement et l'organisme en réaction, secrète de l'insuline qui fait chuter le taux de sucre, parfois d'une manière importante.



L'entraînement commence à table

En période d'entraînement, le sportif a besoin de faire des réserves.

En pratique :

Il suffit de faire 4 repas structurés par jour en puisant dans tous les groupes d'aliments.

<p>Petit déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> ↪ Un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, fromage) ↪ Un produit céréalier (pain ou biscottes, céréales) ↪ Beurre (10 gr), confiture ou miel (30 gr) ↪ Œuf ou jambon ↪ Fruit ou jus de fruit 	<p>Déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> ↪ Crudités (150 gr), salade + huile (15 gr) ↪ Viande ou volaille ou poisson (150 gr) ↪ Pomme de terre ou riz ou pâtes ou légumes secs (330 gr) ↪ Pain ↪ Fruit
<p>Goûter</p> <ul style="list-style-type: none"> ↪ Un produit céréalier ↪ Un produit laitier ↪ Fruit ↪ Boisson (eau) 	<p>Dîner</p> <ul style="list-style-type: none"> ↪ Potage ou crudité + huile (15 gr) ↪ Viande ou volaille ou poisson ou 2 œufs ↪ Légumes verts (300 gr) ↪ Fromage frais ou yaourt ↪ Pain ↪ Fruit

L'hydratation : un geste incontournable

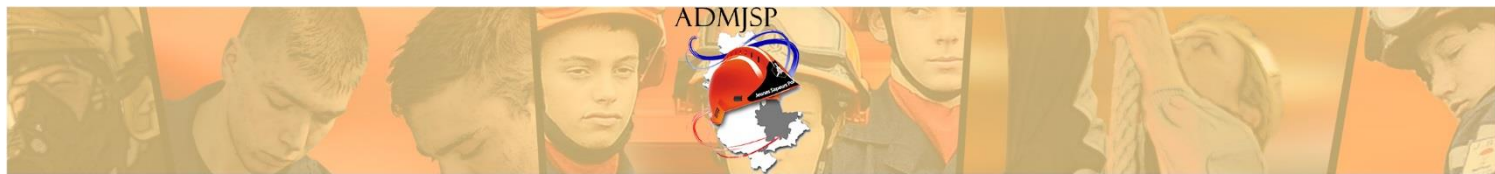
Boire surtout de l'eau est physiologiquement indispensable, tout au long de la journée. Se désaltérer par petites gorgées pour hydrater son corps sans se fier à la sensation de soif.

Boire pendant l'activité physique est aussi une garantie de performance (150 à 200 ml toutes les 20 minutes).

LE JOUR DE L'ÉPREUVE → MANGER POUR GAGNER

Avant l'épreuve le dernier repas est toujours pris au moins 3 heures avant le début de la compétition (échauffement compris) afin de laisser à l'organisme le temps de digérer.

Dans la ration d'attente **la boisson** peut être légèrement citronnée, et légèrement sucrée (pour 1 litre d'eau 4 cuillères à café de miel). **Ou tout simplement de l'eau.**



Après l'épreuve → Assurer la réhydratation

En pratique :

- Boire de l'eau riche en bicarbonates toutes les 15 minutes durant 1 heure,
- Ensuite une boisson sucrée diluée de moitié (250 ml),
- 1 verre de lait ou yaourt à boire,

Puis à partir d'1 heure qui suit l'effort manger légèrement avec de bons apports en glucides (biscuits) et en protéines (viande et/ou fromage).

Eviter les sodas ou coca qui sont trop sucrés.

Le soir

- Viande, poisson jambon ou œufs,
- Pâtes ou riz ou pommes de terre à l'eau + beurre ou huile (15 gr),
- Produit laitier (yaourt),
- Pain,
- Fruits frais et secs.

**Les glucides (sucres)
consommés en excès se
transforment en lipides
(graisse)**

**Boire de l'eau car le corps de
l'enfant est fait de 70 % d'eau**