

## **SANTÉ ET CONDITION PHYSIQUE DANS L'ARMÉE CANADIENNE – NUTRITION**

### **APPLICATION**

Personnel sous le commandement du commandant de l'Armée canadienne.

### **RÉFÉRENCES**

- A. La Triade de la performance dans l'Armée canadienne (3PAC)  
(<http://strongproudready.ca/missionready/fr/la-triade-de-la-performance-dans-larmee-canadienne-3pac/>)
- B. cphysd.ca ([https://www.dfit.ca/nutrition\\_resources](https://www.dfit.ca/nutrition_resources))

### **GÉNÉRALITÉS**

1. Une nutrition adéquate fait en sorte que les membres de l'équipe de l'AC donnent à leur corps l'énergie dont il a besoin dans le contexte de la vie dans l'Armée. De saines habitudes alimentaires confèrent aux membres de l'équipe de l'AC l'énergie dont ils ont besoin pour répondre aux exigences opérationnelles, elles font en sorte que le corps dispose de nutriments en quantité suffisante pour guérir des blessures mineures et elles contribuent à prévenir les maladies graves causées ou exacerbées par de mauvaises habitudes alimentaires.
2. La raison d'être de la présente annexe est de souligner l'importance de la nutrition et ses effets sur la santé et la condition physique générales des soldats ainsi que d'exposer les responsabilités individuelles et de la chaîne de commandement.

### **DISCUSSION**

3. La quantité d'aliments que nous ingérons et la qualité de ces aliments jouent un rôle de premier plan sur la performance physique, mentale et émotionnelle des membres de l'AC dans tous les aspects de leur vie personnelle et professionnelle. Les membres de l'équipe de l'AC sont des athlètes tactiques extrêmes de haut niveau et, pour que leur corps soit en mesure d'offrir une performance optimale, ils doivent s'alimenter de façon optimale. Il est impossible de compenser de mauvaises habitudes alimentaires par de l'exercice.
4. Le maintien d'un poids corporel sain est un aspect important de la santé générale, et de mauvaises habitudes alimentaires peuvent rapidement mener à un excès de poids dû à la graisse, voire à l'obésité. Ces enjeux dépassent le simple cadre individuel. En effet, collectivement, ils sont une source de préoccupation pour toute l'équipe de l'AC, car ils peuvent mener à des

problèmes de santé chroniques à long terme susceptibles de nuire à l'état de préparation opérationnelle de l'AC.

5. La préparation opérationnelle commence par un effectif en santé, éduqué et habilité qui possède de saines habitudes alimentaires à l'appui d'un programme de conditionnement physique planifié et pertinent.

6. Tous les services d'alimentation des FAC offrent des plats faisant partie de la base de données des choix santé et des recettes végétariennes du Menu rotatif normalisé national (MRNN) afin de proposer aux militaires un éventail de menus santé.

## **RESPONSABILITÉS**

7. Chaîne de commandement. Les commandants de tous les niveaux de l'AC doivent :

- a. comprendre le matériel didactique fourni à la référence A et en faire la promotion.
- b. collaborer et communiquer de manière positive avec les services d'alimentation et les salles à manger des bases pour voir à ce que la base de données des choix santé et des recettes végétariennes des FAC entraîne l'élaboration de plans de repas compatibles avec le MRNN, qui appuie les événements et activités d'instruction planifiés.

8. Responsabilités individuelles. Tous les membres de l'équipe de l'AC doivent se familiariser avec la référence A.

## **CONCLUSION**

9. Une nutrition adéquate est nécessaire pour donner aux athlètes tactiques de l'AC l'énergie dont ils ont besoin. Tous les membres de l'équipe de l'AC doivent prendre des décisions éclairées en matière de nutrition qui sont compatibles avec leurs objectifs de conditionnement physique personnels et professionnels et qui les aident à les atteindre. Ces décisions ont une incidence directe sur la performance physique, mentale et émotionnelle des membres de l'équipe de l'AC tout en renforçant et en favorisant des choix positifs qui mènent à une santé et à une condition physique améliorées et qui appuient la préparation opérationnelle.