

SOUTENIR LA SÉCURITÉ du policier PAR BIEN-ÊTRE DE la famille

Besoins nutritionnels



Il semble que ce qui est considéré comme sain change tous les jours. Comprendre ce qui est sain et comment enseigner à votre famille de bonnes habitudes alimentaires peut s'avérer difficile étant donné le cycle constant des régimes à la mode et l'évolution des pyramides alimentaires. Avec une préparation simple, vous et votre famille pouvez être sur la bonne voie pour un mode de vie plus sain. Reconnaître le lien important entre la nutrition et la santé et le bien-être des policiers et des familles peut mener à un meilleur rendement au travail, des personnes et des familles en meilleure santé et des communautés plus sûres.



Soyez conscient du lien entre le stress et la nourriture

Gardez à l'esprit le lien entre le stress - le travail et la vie - et la nourriture que vous consommez. Choisissez des aliments sains en période de stress pour avoir une pensée plus claire, plus d'énergie et une meilleure santé en général.



Mangez sain au travail

Manger sainement au travail peut s'avérer particulièrement difficile étant donné l'imprévisibilité des tâches policières. Une planification préalable et des discussions réfléchies sur les réalités du travail posté peuvent aider à améliorer les habitudes alimentaires au travail.

Il est courant de choisir des « aliments réconfortants » à teneur élevée en graisse et / ou en sucre en période de stress, indépendamment de la faim, en particulier chez des policiers en détresse physique ou émotionnelle.¹

- La FDA recommande de limiter le sucre ajouté à moins de neuf cuillères à thé par jour, car les sucres ajoutés n'apportent aucune valeur nutritiveⁱⁱ ce qui équivaut à peu près à :



6.5 tranches de pizza au fromage congelé



3 beignets glacés



1.5 tasse de jus de pomme



3.3 bagels à la cannelle et aux raisins secs

Pratiquez de bonnes techniques d'adaptation pour gérer votre niveau de stress.



Donnez l'exemple de bonnes relations avec la nourriture à votre famille et encouragez les jeunes enfants à faire de même.

Trouvez d'autres moyens de gérer le stress — faire suffisamment de l'exercice, écrire son journal ou d'autres activités de détente.



Rendez ces activités en famille intéressantes. Essayez d'organiser une soirée cinéma en famille, un tour à vélo ou un souper en famille pour vous détendre.

Préparez une semaine de repas à l'avance pour qu'il soit plus facile de manger sain face à un horaire imprévisible et souvent changeant.



Avoir des choix de repas faciles et sains déjà préparés est particulièrement important pour les policiers de nuit qui n'ont pas toujours le même accès aux restaurants et aux épiceries pendant leur temps de travail.

Passez du temps chaque semaine à planifier vos repas, vos achats d'épicerie et vos déjeuners, dîners ou repas de minuit.



Faites de la planification et de la préparation des repas un événement familial ; cela peut être amusant. Cela aide non seulement votre famille à se préparer pour la semaine à venir, mais offre également l'occasion d'inculquer de bonnes habitudes alimentaires à vos enfants.

- **Ayez des collations saines dans votre voiture, votre bureau ou votre vélo.** Les amandes, une barre granola à faible teneur en sucre ou une banane peuvent vous aider à tenir le coup jusqu'à ce que vous puissiez obtenir un repas nutritif et rassasiant plutôt que de vous contenter du service à l'auto.
- **Ayez des choix sains dans les restaurants locaux.** Parfois, vous avez besoin d'acheter des repas pour la journée ; avoir une liste d'options préférées de repas sains dans les restaurants et les épiceries locales facilite le choix d'une option nutritive.
- **Renseignez-vous auprès des dépanneurs locaux** pour avoir accès à un four micro-ondes ou à un grille-pain pour réchauffer vos repas lorsque vous êtes sur le terrain.
- **Établissez une routine** alimentaire pour inclure une pause du stress de votre travail.
 - Sortez de votre voiture, de votre vélo ou du bureau lorsque vous mangez pour entraîner votre cerveau à manger à une heure fixe, sans distractions, et pour favoriser une meilleure consommation des aliments.

¹ Dallman, Mary F. "Stress-induced obesity and the emotional nervous system." Trends in Endocrinology & Metabolism 21, no. 3 (2010): 159-165.

ⁱⁱ American Heart Association. Sugar 101. http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Sugar101_UCM_306024_Article.jsp#Ws-Tkijwa70. Mis à jour en 2018.



Mangez sain à la maison

Manger sain à la maison peut s'avérer presque aussi difficile que manger saine au travail. Établir des routines familiales lorsque vous le pouvez être flexible avec ses horaires de travail peuvent résulter en de repas familiaux plus sains.

- **Faites de la cuisine un événement familial.** Créez un livre de recettes préférées et saines pour la famille pour des repas rapides en famille.
 - Les policiers courent un plus grand risque d'obésité que les civils.ⁱⁱⁱ Une alimentation saine est une partie importante de la santé et du bien-être en général.
- **Faites un plat à emporter préféré à la maison.** Une pizza ou du macaroni au fromage maison peuvent être tout aussi satisfaisants que la version à emporter et vous connaissez tous les ingrédients qui entrent dans sa composition.
- **Essayez régulièrement de nouvelles recettes.** Vous trouverez peut-être votre nouveau plat préféré.
- **Créez une routine de dîner en famille.**
 - Faites du souper en famille une zone sans appareil, afin de promouvoir la connectivité familiale et un repas sans distraction.
 - Le fait de prendre régulièrement des repas en famille a un lien avec la réduction de l'obésité infantile.^v



Regarder son appareil en mangeant peut entraîner une augmentation de **37%** le risque d'obésité chez adulte.^{iv}



Comment créer un mode de vie sain?

Être en bonne santé, c'est plus que simplement faire de l'exercice ou exclure tous les aliments gras ou sucrés. Trouvez un équilibre dans votre alimentation, faites de l'exercice et rappelez-vous qu'il s'agit d'un mode de vie sain en général et non d'un régime temporaire.

CONCENTREZ-VOUS SUR LA VARIÉTÉ.

- Essayez de nouveaux aliments en famille.
- Choisissez une plus grande variété dans votre nourriture, la couleur, la composition nutritionnelle, la composition des ingrédients - cela peut mener à des niveaux d'énergie plus élevés, ce qui est essentiel pour de longues et imprévisibles heures de travail.^{vi}
- Ayez pour objectif autant de fruits et de légumes que possible. Ils constituent une collation facile à emporter dans la voiture de patrouille ou au commissariat.
- Rappelez-vous que moins votre nourriture est transformée, mieux c'est pour vous.
 - Si la nourriture peut pourrir, c'est probablement bon pour vous.

PORTION: Faites attention à la taille de la portion et au nombre de portions par contenant. Les nouvelles lignes directrices de la FDA exigent que la taille des portions reflète ce que les gens mangent en moyenne, et non la quantité qu'ils devraient manger.^{vii}

CALORIES: Faites attention à votre apport en calories. Tenez compte des nutriments et de l'énergie que vous recevrez de ces calories ; un apport en calories élevé peut ne pas être mauvais s'il est très nutritif. Certaines étiquettes peuvent également indiquer les calories provenant des matières grasses, ce qui indique combien de calories totales proviennent des matières grasses.

NUTRIMENTS À LIMITER: L'association, American Heart Association recommande de ne viser que 5 à 6 % de calories quotidiennes provenant des graisses saturées.^{viii}

Limitez votre consommation de gras trans, car elle augmente le taux du mauvais cholestérol et le risque de développer une maladie cardiaque. Les gras trans proviennent généralement d'huiles partiellement hydrogénées.^{ix}

Les huiles hydrogénées se retrouvent dans de nombreux aliments, comme la margarine, le shortening, les aliments frits ou les produits de boulangerie emballés.

Limitez votre apport en sodium à 1 500 mg par jour ou moins. Un plus grand nombre peut mener à l'hypertension artérielle, qui est le principal facteur de risque de décès chez les femmes américaines et le deuxième facteur de risque en importance chez les hommes américains.^x

APPRENEZ ET ENSEIGNEZ À VOTRE FAMILLE À LIRE LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES.

Faits Nutritionnels

8 Portion	
Quantité de calories par portion (55g)	
Valeurs quotidiennes	
Calories 230	
% valor diario*	
Graisse totale 8g	10%
Gras saturé 1g	5%
Graisses trans-insaturées 0g	0%
Cholestérol 0mg	7%
Sodium 160mg	13%
Glucides totaux 37g	14%
Fibre alimentaire 4g	20%
Total de sucres 12g	
Comprend 10g de sucres ajoutés	
Protéine 3g	
Vitamine D 2mcg 10%	Potassium 235mg 6%
Calcium 260mg 20%	Le Fer 8mg 45%

* le % de valeur quotidienne vous indique à quel point un élément nutritif dans une portion d'un aliment contribue à un régime quotidien. 2000 calories par jour sont utilisées pour des conseils généraux sur les nutriments.

NUTRIMENTS À CONSOMMER EN PLUS GRANDE QUANTITÉ: Une plus grande quantité de ces nutriments, y compris les fibres alimentaires, la vitamine A, la vitamine C, le calcium et le fer, peut mener à une meilleure santé globale.

DU SUCRE: Il existe deux types de sucre : le sucre naturel et le sucre ajouté. De nombreuses étiquettes alimentaires indiquent les deux séparément. De nombreux noms peuvent être utilisés pour le sucre ajouté dans une liste d'ingrédients, y compris « sirop », « édulcorant » et molécules de sucre se terminant par

« -ose ». Selon la FDA, « il est difficile de répondre aux besoins en nutriments tout en respectant les exigences caloriques si vous consommez plus de 10 % de votre la totalité de votre apport en calorie quotidien en sucres ajoutés ».^{xi}



Buvez suffisamment de liquides

- **Apport en liquides recommandé :** 15.5 tasses pour les hommes, 11.5 tasses pour les femmes.^{xii}
- **Utilisez votre niveau de soif comme guide préliminaire** pour l'apport hydrique, bien que votre besoin en liquides dépende du/des :
 - Climat, y compris la température et l'humidité dans lesquelles vous vous trouvez.
 - Niveaux d'effort, la transpiration signifie que vous avez besoin de plus de liquides.
 - L'état de santé général, certaines conditions médicales, y compris l'obésité et l'hypertension artérielle, exigent un plus grand apport en eau.

■ **Tenez compte du fait que votre uniforme pourrait vous faire transpirer ou surchauffer plus facilement.** Boire beaucoup de liquides peut vous aider à rester hydraté sous votre gilet lourd ou votre équipement tactique.

■ **Ne buvez pas vos calories.** Les boissons contiennent beaucoup de sucres cachés et contribuent grandement à l'obésité.^{xiii} L'eau est le fluide le plus idéal, car elle ne contient aucune calorie et ne contient ni sucres ajoutés ni graisses.

■ **Emportez une bouteille d'eau réutilisable** avec vous afin de promouvoir une plus grande consommation d'eau tout au long de la journée.

- Faites-en un défi familial.
- Qui peut arriver le plus tôt à son apport en eau recommandé ou qui ne peut boire que de l'eau tout au long de la journée, pas d'autres boissons?
- Décorez ou achetez des bouteilles d'eau attrayantes pour la famille. Si votre bouteille d'eau est attrayante, vous pourriez boire plus d'eau.



Cette publication fait partie d'une série. Pour plus de ressources de soutien familial, veuillez visiter: www.theIACP.org/ICPRIawenforcementfamily

L'Institut des relations de police dans la communauté (ICPR) de l'IACP est conçu pour fournir des conseils et une assistance aux organismes chargés de l'application de la loi qui cherchent à renforcer la confiance de la communauté, en mettant l'accent sur la culture, les politiques et les pratiques. Pour plus d'informations, contactez-nous au ...



ICPR@theIACP.org



theIACP.org/ICPR



800.THE.IACP



ⁱⁱⁱ Zimmerman, Franklin H. "Cardiovascular disease and risk factors in law enforcement personnel: a comprehensive review." *Cardiology in review* 20, no. 4 (2012): 159-166.

^{iv} Tumin, Rachel, and Sarah E. Anderson. "Television, home-cooked meals, and family meal frequency: associations with adult obesity." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 17, no. 6 (2017): 937-945.

^v Horning, Melissa L., Robin Schow, Sarah E. Friend, Katie Loth, Dianne Neumark-Sztainer, and Jayne A. Fulkerson. "Family dinner frequency interacts with dinnertime context in associations with child and parent BMI outcomes." *Journal of Family Psychology* 31, no. 7 (2017): 945.

^{vi} Raynor, Hollie A., and Maya Vadiveloo. "Understanding the Relationship Between Food Variety, Food Intake, and Energy Balance." *Current obesity reports* 7, no. 1 (2018): 68-75.

^{vii} U.S. Food and Drug Administration. Changes to the Nutrition Facts Label. <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformationLabelingNutrition/ucm385663.htm>. Updated January 2018.

^{viii} American Heart Association. Saturated Fats. http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/FatsAndOils/Fats101/Saturated-Fats_UCM_301110_Article.jsp#Ws98j4jwa7. Updated August 2015.

^{ix} American Heart Association. Trans Fat. <https://healthyforgood.heart.org/Eat-smart/Articles/Trans-Fat>. Updated August 2015.

^x American Heart Association. Sodium and Your Health. https://sodiumbreakup.heart.org/sodium_and_your_health. Mis à jour en 2018.

^{xi} U.S. Food and Drug Administration. Changes to the Nutrition Facts Label. <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm>. Updated January 2018.

^{xii} Mayo Clinic. Nutrition and Healthy Eating. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>. Mis à jour en septembre 2017.

^{xiii} Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source: Sugary Drinks. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/sugary-drinks/>. Mis à jour en juin de 2012.