

# L'alimentation à bord – partie I

mardi 5 juin 2018

Mers & Bateaux

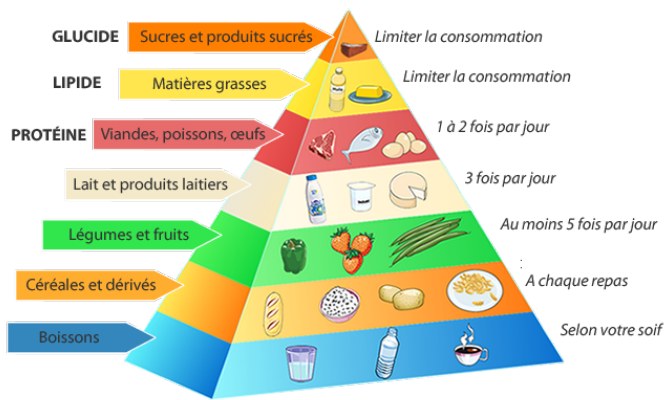


**Les repas rythment la vie à bord et apportent du réconfort aux marins. Mais que peut-on manger et quels sont les produits adéquates à la cuisine en mer ? Nous vous proposons ici une étude en deux parties.**

Synonyme du moral sur les bateaux, qu'ils soient professionnels ou de plaisance, au large ou au plus près des côtes, la nourriture est un point important dans la vie du marin. L'adage dit de ne jamais partir, quelle que soit la navigation, sans biscuits et sans eau ; mais il est évident que l'ordinaire se doit d'être amélioré. C'est un plaisir qui fait du bien au corps et au cœur. Le principe général est toutefois que les repas doivent être préparés avec un minimum d'énergie, tant pour l'équipage que pour les réserves du bord. En effet, on imagine mal, en plus du problème des odeurs persistantes dans le petit habitacle de nos embarcations, préparer entièrement un baëckeoffe ou une choué, en partant des aliments bruts. Le cuisinier, appelé maître coq (du latin 'coquere', cuire), doit souvent puiser dans une cambuse restreinte. D'autre part, des repas trop riches, même s'ils doivent apporter les calories nécessaires au maintien des forces de l'équipage, éprouvent les foies et augmentent les risques de mal de mer. Ainsi, l'avitaillement doit prendre en compte tous ces éléments pour apporter des menus équilibrés et aisés à mettre en œuvre, tout en étant appétents.

## **Les bases et habitudes générales :**

L'une des premières nécessités journalières est, avant de se nourrir, de s'hydrater. En effet, l'Homme peut jeûner de nombreuses semaines mais tient moins de trois jours sans eau. Communément, il est dit que l'on peut compter 10 litres par jour et par personne, pour la boisson, la cuisine et un minimum d'hygiène. Dans un climat tempéré et sans effort particulier, une personne de taille moyenne dépense plus de 2 litres d'eau corporelle par jour. En mer, en raison de la salinité de l'air, et toujours sans effort particulier, il faut multiplier ces besoins. Autant dire que, en raison des capacités d'emport souvent faibles, il est vivement conseillé de diminuer la dépense en besoin de cuisine pour favoriser les deux autres besoins. En boisson, il n'y a pas que l'eau, même s'il faut être modéré sur les boissons trop sucrées ou alcoolisées. Ces dernières sont, en effet, peu hydratantes et peuvent causer des troubles annexes.



Au niveau nutritionnel, le marin contemporain n'est plus cantonné aux biscuits moisis, au beauf salé et à l'eau croupie. Le scorbut, qui décimait les équipages de la vieille marine, n'est plus à craindre. En effet, même sans réfrigération, il est possible d'emporter tout ce qu'il faut pour couvrir les besoins journaliers en produits frais et sains. Les repas doivent toutefois aussi apporter ce qu'il convient, pour éviter toute carence, que ce soit en calcium, en fer, en magnésium, en protéines, en vitamines, et, dans une moindre mesure, en glucides et lipides. De plus, à terre comme en mer, les repas doivent suivre les mêmes règles alimentaires de base.

La première règle d'hygiène alimentaire est d'éviter le grignotage et de faire de vrais repas. De nombreuses études le confirment, même si elles en viennent souvent à se contredire sur le reste des modalités : quand manger, quand boire, comment et dans quelles proportions. La controverse est de même sur l'adage, pourtant apanage des élégantes dont certaines n'avaient pas besoin de corsets, invitant à manger comme un roi le matin, comme un prince le midi, et comme un pauvre au soir. Le repas ayant une influence importante sur le moral, on ne peut donc que vous conseiller de garder vos habitudes, ou de voir avec un nutritionniste.

### Que prévoir en avitaillement ?

La cambuse (lieu de stockage des denrées alimentaires sur un bateau, et non lieu de cuisine) se remplit facilement de pâtes, de riz, de conserves (légumes, fruits, pain), de biscuits, et soupes en sachet. Si vous jeter un rapide coup d'œil dans votre commerce habituel, ou sur les sites marchands, grâce aux techniques de conservation de mieux en mieux maîtrisées, vous trouverez une multitude d'offres de conserves en tout genre, avec des viandes et légumes, et d'autres propositions d'aliments à longue conservation.

La majeure partie des marins de l'ouest remplissent leur cale, depuis plus de 100 ans, de petites boîtes bleues de pâtés de porc 100 % breton (et de sel de Guérande). Vous avez sans doute reconnu la marque Hénaff qui propose, aujourd'hui, de nombreuses conserves, verrines et plats, composés de viandes naturelles et saines, car « pas question de manger n'importe quoi ! ». D'autres produits sont aussi aisément trouvables dans votre magasin habituel, pour vous apporter viandes et poissons. A côté des conserves, il existe ainsi la viande salée ou séchée, à cuire, cuite ou à manger crue. Quoi de meilleur que d'apporter son mettwurst (saucisse à tartiner) pour le déguster sur une bonne tranche de pain fait à bord ? Diverses techniques existent et ont fait leurs preuves pour les explorateurs à travers tous les siècles et les civilisations. Pour changer du saucisson, par exemple, chez Trois Frères Biltong, vous trouverez du ... biltong (avec différents arômes). C'est un type de viande séchée typique de la cuisine sud-africaine, mis au point par les Afrikaners pour survivre lors de leurs grands déplacements.

Il faut cependant veiller au taux de sel que contiennent certains produits et ne pas négliger l'apport en fruits et légumes, en œufs, en laitages, et en fromages. Comme nous l'avons vu dans la partie précédente, ces aliments, souvent négligés, permettent de diversifier et équilibrer son alimentation, sont une excellente source de vitamines, améliorent l'équilibre acido-basique de notre organisme, favorisent la digestion, reconstruisent les agressions environnementales sur notre corps, sont bénéfiques pour la santé des os, empêchent la dégradation des tissus musculaires et, chose importante, peuvent permettre une certaine hydratation de notre organisme.

Pour faire honneur à des générations de cuisiniers de marine, il y a aussi les irremplaçables oignons, voir les aulx, épices et aromates. Tous ces produits sont primordiaux et, dans de bonnes conditions, peuvent se garder longtemps.

Ici s'achève notre première partie sur l'alimentation à bord. N'oubliez pas que, comme le clamait le fameux slogan d'une marque de produits laitiers, « Bien manger, c'est le début du bonheur ».

Frédéric Daeschler, CAPAJUT ([www.capajut.com](http://www.capajut.com))