

**CONSEILS : extraits des fiches FFRandonnée**

## **Bien s'hydrater et s'alimenter en randonnée**

### **Les besoins de l'organisme**

Pendant l'effort, les besoins de l'organisme s'accroissent au prorata de l'effort demandé. Il faut donc les estimer à l'avance pour adapter la ration alimentaire et l'hydratation (ou modifier l'effort) afin de mener à bien son parcours.

### **Une bonne hydratation**

Aux besoins quotidiens normaux d'une personne sédentaire, de l'ordre de 1,5 l à 2,5 litres d'eau par jour s'ajoutent les pertes induites par la thermorégulation (la transpiration), la respiration accélérée, le travail musculaire. La perte en eau n'a pas de limites ! On peut perdre 10 l par jour selon les circonstances...

L'organisme est une machine à très mauvais rendement : 75% de l'énergie produite pour fournir l'effort sont transformés en chaleur et ces calories doivent être évacuées sous peine d'accroître la température centrale. Si l'on prend un exemple simple : en 3 heures de randonnée en plaine, on va consommer environ 1000Kcal. 750 sont transformées en chaleur à évacuer : pour cela, il faudra donc  $750/0,6 \text{ ml}$  c'est à dire 1,250 l. d'eau ( 0,6Kcal pour 1g d'eau évaporée).

**Si l'on additionne seulement besoins quotidiens et besoins de l'effort de la randonnée, on évalue déjà nos besoins à 3 litres en moyenne !**

**Les effets d'une hydratation insuffisante peuvent survenir rapidement. Ils sont parfois redoutables : souffrance à l'effort, grande fatigue musculaire et générale, crampes et courbatures ; au pire, troubles de l'attention et de la conscience pouvant mener à la mort en l'absence de réaction adaptée.**

### **Bien s'alimenter pendant l'effort**

Mieux vaut manger léger mais régulièrement pendant la marche pour maintenir la glycémie à un niveau constant sur toute la durée de l'effort ! Pensez aussi à vous alimenter de manière équilibrée pour varier les nutriments apportés.

## La randonnée loisir

Prévoir un repas sympa et équilibré, apportant :

- Des glucides complexes pour l'énergie (que l'on retrouve dans le pain des sandwichs ou les féculents des salades composées)
- Des protéines : jambon maigre, œuf dur, fromages, aliments au soja ...
- Des crudités : tomate, concombre, salade, ... les légumes d'été se prêtent autant à la confection de sandwichs généreux que de salades gourmandes. Pensez néanmoins à limiter la quantité des ingrédients les plus gras (mayonnaise, charcuteries grasses) qui se conservent mal à température ambiante.
- Quelques fruits qui se conservent bien pendant le transport.
- En fonction de la durée et de l'intensité de la rando, prévoyez quelques collations qui apporteront un complément d'énergie et de gourmandise :
  - Des fruits secs
  - Des barres de céréales (en évitant le chocolat si le soleil est bien présent),
- Quelques biscuits peu sucrés.

## La randonnée sportive

Dans le cadre d'une rando sportive, on s'arrête moins souvent et moins longtemps : envisagez un petit sandwich ou une petite salade (peu gras dans les 2 cas), qui combineront glucides complexes (pain aux céréales, pâtes al dente, quinoa, riz...) et protéines « maigres » (pas de charcuterie grasse) pour favoriser la digestion.

En cours d'effort et s'il y a peu de pauses, prévoyez :

- Des fruits secs, pâtes de fruits
- Des barres énergétiques (qui existent en version sucrée mais aussi salée au rayon nutrition sportive des magasins spécialisés),
- Quelques biscuits pas trop sucrés ni trop gras,
- Des compotes à boire.

Assurez un apport énergétique proportionnel à l'effort et à la dépense énergétique.

## Les aliments à éviter en excursion

- Les aliments facilement périssables : fromage, viande, etc...
- Les aliments encombrants ; évitez les boîtes de conserves. De même, les aliments trop fragiles qui finiraient écrasés dans le sac. Pensez aux plats lyophilisés
- Les aliments à la teneur énergétique trop faible sont également à proscrire car ils ne vous permettraient pas de tenir l'effort sur la durée.
- L'alcool est à bannir de votre sac.