

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 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 sandwiches 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 sandwiches 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.