



Hydratation et nutrition: pour avancer, misez sur le bon carburant

Discipline à part entière combinant effort physique et endurance, la randonnée a ses exigences en matière de nutrition. Nous avons fait le point avec une spécialiste de la diététique sportive.

Ce n'est pas parce qu'il n'y a ni podium ni médaille à l'arrivée que la marche n'est pas un sport comme un autre. Sur les sentiers caillouteux ou l'herbe des pâturages, à plat ou sur les reliefs alpins, chaque muscle du corps est mis à contribution pour propulser le randonneur vers l'objectif qu'il s'est fixé. Mais pour que la machine fonctionne au mieux de ses capacités, il faut lui donner le carburant dont elle a besoin. «Tout est une question de balance énergétique entre les calories consommées et les calories dépensées, explique Séverine Chédel, diététicienne au sein du bureau neuchâtelois Espace Nutrition et membre du comité de la Swiss Sports Nutrition Society. Par rapport à nos besoins habituels, soit l'énergie dépensée lors d'une journée

de travail au bureau, par exemple, le fait de partir pour une randonnée de plusieurs heures nous fera brûler des calories supplémentaires.» Voilà pour la théorie. En pratique, toutefois, on a parfois tendance à négliger ces besoins en calories: «La dimension nutritionnelle est largement sous-estimée par beaucoup de sportifs, concède Séverine Chédel. Et les marcheurs n'y font pas exception. Pourtant, on peut fournir un effort considérable lorsque l'on marche sur de longues distances ou sur un itinéraire comprenant du dénivelé.»

DE L'EAU ET ENCORE DE L'EAU

Mais alors, qu'emporter dans son sac au moment de partir en randonnée? De l'eau, d'abord, et en bonne quantité: «On table sur un besoin moyen en liquide d'un demi-litre par heure de marche, explique la dié-

téticienne. Cela varie en fonction de la physiologie de chacun et de la météo, mais c'est une bonne base.» Lors des jours de grande chaleur, le corps consomme plus de liquide que par temps frais, mais la spécialiste rappelle que même en hiver, le volume d'eau perdu par la transpiration n'est pas à sous-estimer. Une prudence toute particulière est de mise pour les plus jeunes marcheurs. «Tout au plaisir de gambader dans la nature, les enfants peuvent oublier de boire suffisamment d'eau, rappelle Séverine Chédel. Pourtant, ils sont particulièrement vulnérables à la déshydratation.» Les parents veilleront donc à ce que les enfants boivent régulièrement quelques gorgées d'eau à leur gourde. Et si cela peut faciliter les choses, la nutritionniste rappelle que du sirop ou du thé font aussi l'affaire: «L'eau est la base de l'hydratation, bien sûr. Mais lorsque l'on fait un effort, le corps a besoin de sucre pour compenser le glucose qu'il utilise. N'hésitez donc pas à remplir votre gourde de sirop légèrement dosé, ou de thé peu sucré.» Attention toutefois, une boisson trop sucrée, comme un thé froid industriel ou un soda, aura l'effet inverse, ne faisant qu'accélérer la déshydratation. Et qu'en est-il de la bière fraîche sirotée, à mi-chemin, sur la terrasse d'une buvette d'alpage? «Alcool et activité physique ne font pas bon ménage, estime Séverine Chédel. Surtout on ne conseille jamais d'absorber une boisson alcoolisée avant un effort, cela péjore la performance physique.» Après quelques heures de marche, un fruit constitue un en-cas idéal. Une banane, une poire ou une pomme trouvent facilement place dans un sac, un sachet de fruits secs également. «On peut aussi manger des ali-

ments farineux comme du pain d'épice, une barre de céréales ou une galette de riz, qui procurent des glucides, ajoute Séverine Chédel. Une poignée de noix ou de noisettes fera l'affaire. Pour faire simple, il faut surtout éviter ce qui est très sucré ou très salé.» Quand vient le moment du pique-nique, laissez libre cours à votre imagination: soupe chaude transportée dans un thermos, pain, fromage, légumes et fruits sont de grands classiques. Mais si le planning n'est pas trop strict – et le lieu adapté –, pourquoi ne pas installer un feu

pour une petite grillade? «Le seul principe à respecter, c'est de ne pas manger trop gras. Car la digestion d'un repas lourd prend plus de temps, et on risque d'avoir de la peine à se remettre en marche.»

DES RISQUES BIEN RÉELS

Méconnaissance des enjeux nutritionnels et volonté de partir muni d'un packaging aussi léger que possible expliquent bien souvent que l'on se lance dans une randonnée sans emporter suffisamment de nourriture et d'eau. «Tout est une question d'organisation, souligne la diététicienne. S'il n'est pas nécessaire de calculer précisément ses besoins énergétiques, il faut prendre quelques minutes pour passer en revue l'itinéraire prévu, vérifier si l'on va croiser des zones habitées, quelques fontaines, ou au contraire si on se retrouvera seul.» Ce n'est pas seulement une question de confort, mais bien de sécurité: «Lorsque l'on est en situation de déshydratation, notre corps n'arrive plus à transpirer suffisamment pour abaisser sa température. On risque alors des crampes, une migraine, un coup de chaleur ou un malaise. Une alimentation inadaptée, elle, entraînera un manque d'énergie sur les derniers kilomètres de marche.» Fatigue, faiblesse et baisse de l'attention, autant de facteurs qui ne sont pas directement dangereux, mais peuvent provoquer une chute ou une blessure.

CLÉMENT GRANDJEAN ■

QUATRE INCONTOURNABLES À GLISSER DANS SON SAC À DOS

FRUITS SECS

Le grand classique de la randonnée. Raisins, abricots, bananes, pommes, dattes, noisettes, noix, amandes ou pignons, ils sont faciles à transporter et constituent un petit coup de pouce énergétique bienvenu.

LÉGUMES

Si un sandwich est une solution pratique et tout à fait adaptée à un pique-nique, il manque souvent de légumes. Pourquoi ne pas emporter quelques carottes, des bâtonnets de concombre ou deux poignées de tomates cerises?

EAU

Un demi-litre par heure de marche, c'est la quantité d'eau nécessaire pour assurer une bonne hydratation. Et pas question de faire de concessions sur ce point, au risque de voir son sac à dos s'alourdir de quelques kilos: la déshydratation peut provoquer crampes et malaises.

FÉCULENTS

Pain, barres de céréales, biscottes, galettes de riz, pain d'épice, salade de pâtes ou encore tranche de pizza maison, les aliments farineux permettent de prolonger l'effort sur la durée. Ils sont aussi à privilégier avant le départ: un bon petit déjeuner équilibré, deux à trois heures avant de lacer ses chaussures, est la meilleure des préparations.

ET LES CHIENS?

Nombreux sont les marcheurs à partir en randonnée avec leur compagnon à quatre pattes. Outre le choix d'un itinéraire praticable et adapté à la physiologie du chien, cela demande un peu d'anticipation en matière d'alimentation et d'hydratation. Comme pour son maître, le principal risque qui guette le toutou randonneur est celui de la déshydratation. On veillera donc à emporter suffisamment d'eau pour lui ainsi qu'une gamelle. Bien sûr, un chien se fera un plaisir de sauter dans un ruisseau pour se désaltérer et se rafraîchir, mais comme on n'est jamais trop prudent, mieux vaut prévoir de la réserve dans son sac à dos. En matière de nourriture, nul besoin d'adapter le régime habituel de votre compagnon, mais certains randonneurs au long cours conseillent de lui proposer des friandises énergétiques, comme de la viande ou du poisson séché, en cas de fringale. Partir avec son chien, c'est un peu plus de poids dans le sac à dos, mais c'est aussi la promesse de beaux moments!

