

Bien s'alimenter

Avant, pendant et après une randonnée

Introduction

Quel que soit le type de pratique – randonnée pédestre, marche nordique ou longe-côte –, il est important de savoir bien gérer son alimentation en fonction de l'effort et de sa durée.

L'objet de cette fiche est de rappeler les grands principes à connaître dans ce domaine pour pouvoir partir du bon pied, éviter les coups de fatigue et récupérer plus rapidement. Elle va de pair avec la fiche « Bien s'hydrater ».

Besoins énergétiques

La dépense énergétique liée à l'activité physique doit être compensée par une alimentation plus riche et une bonne hydratation.

Chez l'adulte, les apports journaliers conseillés sont de 2 400 à 2 600 kcal (kilocalories) pour un homme et de 1 800 à 2 200 kcal pour une femme. La dépense énergétique supplémentaire lors d'une randonnée est estimée entre 300 et 500 kcal par heure. Une personne qui fait une randonnée de 5 heures dépense donc un surcroît de 1 500 à 2 500 kcal.

En fonction de la durée et de l'effort demandé, une activité comme la randonnée peut doubler les besoins caloriques de la journée. **Il est donc important de veiller à la qualité de son alimentation en anticipant les besoins pour ne pas se retrouver à court d'énergie.** Et cela commence dès le petit-déjeuner.

Bon à savoir :

Il faut se souvenir que la dépense calorique (donc hydrique) peut augmenter considérablement :

- par temps froid, grand vent, en cas de montées ou de sac lourdement chargé ;
- lors d'une infection (rhume, gastro-entérite...) qui, en aggravant la fatigue musculaire et cardiaque, **pourrait même contre-indiquer l'activité physique.**

Catégories d'aliments

Glucides

Les glucides représentent la principale source d'énergie pour les activités physiques comme la randonnée. On les trouve dans de nombreux aliments : céréales, fruits, légumes, légumineuses, produits laitiers...

Bon à savoir :

Il faut préférer les aliments à index glycémique bas (glucides complexes), qui délivrent de l'énergie sur la durée, aux « sucres rapides » qui sont immédiatement absorbés.



Protéines

Les protéines jouent un rôle essentiel dans la régénération et le développement des tissus, notamment musculaires. Elles sont à rechercher dans les viandes maigres (moins de 10 % de matière grasse), les poissons blancs, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses et des sources végétales telles que le soja.

Bon à savoir :

Le temps de la randonnée ne constitue pas le moment le plus opportun pour manger sa ration quotidienne en protéines :

- leur digestion consomme plus d'énergie et entre en compétition avec l'irrigation sanguine nécessaire au bon fonctionnement des muscles ;
- les aliments protéinés produisent beaucoup de déchets qui s'accumulent dans les muscles ;
- les besoins en eau sont donc aussi nettement augmentés en cas de consommation de protéines (7 g d'eau sont nécessaires pour métaboliser 1 g de protéines).

Lipides

Les lipides représentent un apport énergétique important, indispensable aux efforts de longue durée, à l'entretien de l'organisme, à la défense contre le froid. Ils aident à l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K) et jouent un rôle dans la régulation hormonale.

Bon à savoir :

Il est important de privilégier les graisses non saturées provenant de sources naturelles : avocats, noix, graines, poissons gras (comme le saumon et le thon), huile d'olive... On évitera au contraire les graisses cuites d'origine animale (viandes, charcuteries) dont la forme chimique augmente le risque cardiovasculaire.

Vitamines et sels minéraux

Ils sont également des compléments indispensables car ils jouent un rôle important dans le métabolisme énergétique, la santé osseuse et musculaire et la fonction immunitaire.

Bon à savoir :

Une partie des minéraux sont perdus avec la transpiration et doivent donc être apportés par l'alimentation (sel).

L'alimentation du randonneur

Petit déjeuner

Le premier repas de la journée est essentiel pour partir du bon pied et éviter les coups de fatigue et les grignotages tout au long de la randonnée. Il est conseillé d'y inclure :

- des aliments riches en glucides complexes tels que les flocons de maïs ou d'avoine, du pain complet ou pain aux céréales ;
- des protéines (en quantité limitée) comme un œuf dur, du lait, du fromage ;
- des fruits frais ou séchés pour un apport en fibres et en vitamines ;
- de l'eau (en boisson chaude ou froide) car il est important de bien réhydrater son corps avant tout effort.



Bon à savoir :

Il faut savoir limiter le volume d'aliments : la digestion représente un effort qui ne doit pas limiter la marche. Les « sucres rapides », qui servent à l'effort immédiat, n'ont aucun intérêt à cette étape.

Repas de mi-journée (pique-nique)

Il faut veiller à prévoir un repas équilibré, apportant :

- des glucides complexes pour l'énergie : féculents des salades composées (pâtes, quinoa, riz...), pain du sandwich, pain aux céréales...
- des légumes, à associer systématiquement aux glucides
- des protéines (en quantité limitée) à base de jambon maigre, volaille, œuf dur, fromage (Comté), boîte de sardines/maquereaux/thon, aliments au soja...
- des crudités : tomate, concombre, salade
- des fruits faciles à transporter (banane, pomme, agrume).

Bon à savoir :

Dans tous les cas, ce repas doit être riche en glucides et pauvre en graisses afin de ne pas alourdir la digestion et permettre une reprise agréable et rapide de la randonnée. Par temps froid une soupe chaude (et riche comme un minestrone) peut être utile pour se réchauffer et participer à la réhydratation.

Collation(s)

En fonction de la durée et de l'intensité de la randonnée, il est bon de prévoir quelques en-cas pouvant apporter un complément d'énergie et de gourmandise au moment des pauses. C'est le seul moment où il est conseillé de prendre des sucres dits « rapides ». **Sans oublier d'en profiter pour bien s'hydrater.**

On peut emporter dans son sac :

- des fruits secs (raisins, abricots, dattes, pruneaux...), sources de sucres « rapides » ;
- des fruits oléagineux (noix, cacahuètes, noisettes...), sources de sucres « lents », qui complèteront idéalement les précédents pour constituer un « concentré d'énergie » ;
- des pâtes de fruits ou compotes à boire (riches en glucides naturels et en fibres, ils fournissent une source d'énergie rapide à assimiler) ;
- des biscuits (à condition qu'ils soient peu sucrés et peu gras) ;
- des barres de céréales (privilégier celles qui contiennent des ingrédients naturels et éviter celles qui sont trop riches en sucres et en graisses).

Bon à savoir :

Il existe de nombreuses barres de céréales sur le marché. Dans tous les cas, mieux vaut privilégier celles qui contiennent des ingrédients naturels et éviter celles qui sont trop riches en sucre ajouté (le ratio sucre/glucides doit être inférieur à 50 %). En effet, le sucre peut entraîner des problèmes intestinaux pendant l'effort et perturber les performances ! Il est par ailleurs utile de distinguer :

- les barres *énergétiques*, conçues pour être consommées avant ou pendant un exercice d'endurance de longue durée (on trouve des barres salées dans les rayons des magasins de sport) ;
- les barres dites *protéinées* qui sont à consommer après un entraînement sportif afin de favoriser la récupération musculaire.



Repas du soir

C'est pendant les 4 heures qui suivent la fin de la randonnée que l'utilisation des protéines par les muscles est optimale. Préférer les viandes maigres, les œufs, le poisson, le fromage, les laitages. En revanche, les sucres rapides deviennent de nouveau inutiles.

Lors des séjours et itinérance, le dîner permet de récupérer et de préparer la marche du lendemain. Il est important de prendre le temps de manger un repas chaud, équilibré et enrichi en calories. Le meilleur choix est une bonne soupe de légumes (sels minéraux et eau) enrichie des indispensables sucres lents (lentilles, pommes de terre, riz, etc.). Une salade et/ou des crudités apportent des fibres ; un fruit et des laitages minéraux : des vitamines ; du fromage ou du chocolat noir : de l'énergie.

Une infusion finale améliorera la réhydratation. Un bon volume d'urine éliminé avant le coucher certifiera que l'on est correctement hydraté !

Les aliments à éviter en randonnée

Mieux vaut limiter la quantité des ingrédients les plus gras (mayonnaise, charcuteries grasses, chips...) et, pour les randonnées de plus d'un jour, les aliments facilement périssables (fromage, viande...), encombrants (boîtes de conserves) ou trop fragiles qui finiraient écrasés dans le sac.

Bon à savoir :

L'alcool est à bannir du sac : ce n'est ni un aliment ni un moyen de réhydratation !

Développement durable

Ne pas oublier de respecter la **Charte du randonneur** en veillant à ramasser et remporter l'ensemble des déchets liés aux repas, y compris les noyaux de fruits et peau de bananes.