

Bien s'alimenter en randonnée

Bien s'alimenter en randonnée



La nourriture est un aspect crucial lors d'une sortie sur une journée ou sur plusieurs jours. L'effort déployé par la marche nécessite en effet une alimentation plus riche qu'au repos. Pour tenir sur la durée, le randonneur doit donc s'alimenter régulièrement avec des aliments adaptés à ses besoins. Ceux-ci varient en fonction de la durée et du type de parcours à effectuer. La règle d'or des aliments en itinérance est : **légers, petits et nutritifs.**

"Il vaut mieux manger léger mais régulièrement" Il vaut mieux manger léger mais régulièrement pendant la marche pour maintenir la glycémie à un niveau constant sur toute la durée de l'effort. Il faut aussi penser à s'alimenter de manière équilibrée pour varier les nutriments apportés.

Avant de partir mieux vaut prévoir une période d'adaptation à la nourriture que vous voulez emporter, notamment sur une longue période. Vous y habituer les jours qui précèdent la randonnée vous permettra d'éviter les désagréments liés à un changement de régime (digestion difficile) pendant les premiers jours de marche. Le menu de base doit par ailleurs être constitué principalement de féculents, sources de glucides.

L'apport nutritif en plus des différents encas au cours de la marche ou pendant les pauses sera constitué d'au moins un repas principal. En effet, il est possible d'étaler l'apport nutritif sur toute la journée par petits encas rapides, avant de faire un repas plus copieux le soir. Les encas pris tout le long de la journée, peuvent être constitués de fruits secs, de barres de céréales, de pâte d'amande, etc....



Si en matière de nourriture tous les goûts sont dans la nature, certain aliments sont tout de même à éviter lors des randonnées :

- Les aliments facilement périssables : fromage, viande, etc... Privilégiez-les pour le tout début du périple puis passez à des aliments moins périssables comme la charcuterie ou les plats lyophilisés.
- Les aliments encombrants ; évitez les boîtes de conserves, lourdes à transporter et peu pratiques. De même, les aliments trop fragiles qui finiraient écrasés dans le sac.
- 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.

Le plus important reste d'adapter sa nourriture aux besoins prévus pour la randonnée, il faut donc également tenir compte des possibilités de ravitaillement que vous croiserez sur la route. Vous n'êtes pas obligés d'emporter énormément de nourriture si vous êtes sûrs de pouvoir vous en procurer facilement (superettes, boulangeries, restaurants). Pour une sortie à la journée, il est également nécessaire de prévoir un encas pour regagner un peu d'énergie au cours de la marche et tenir jusqu'au soir. Quelques fruits secs feront l'affaire.