

Un peu de diététique

En randonnée comme dans toute autre pratique sportive, une attention particulière doit être portée sur l'alimentation, un critère indispensable pour la réussite d'une itinérance.

Les besoins de l'organisme

Pendant l'effort, les besoins de l'organisme se trouvent démultipliés. Il faut donc connaître à l'avance ses besoins afin de conserver son énergie tout le long de la marche.

Une bonne hydratation

Correctement s'hydrater constitue la toile de fond impérative de tout effort. Aux besoins quotidiens normaux d'une personne sédentaire, de l'ordre de 1,5 l à 2,5 l par jour, s'ajoutent les pertes d'eau induites par la thermorégulation (la transpiration), l'expiration plus intense, les besoins en eau liés au travail musculaire et à l'évacuation des déchets cellulaires (l'urine). La perte d'eau peut ainsi atteindre 10 l en une journée d'effort marqué et continu... Les effets d'une hydratation insuffisante peuvent survenir rapidement. Ils sont parfois redoutables : au mieux, souffrance à l'effort, grande fatigue, moindre efficacité musculaire, accumulation de crampes et courbatures ; au pire, déshydratation sévère pouvant être fatale.

Des besoins énergétiques accrus

Les besoins quotidiens d'une personne sédentaire s'élèvent en moyenne à 1 800-2 000 cal par jour pour une femme, 2 000-2 400 pour un homme. Sachant qu'une marche sur le plat, à un rythme modéré de 4 km/h, mobilise environ 400 cal/h, une marche de 20 km « coûtera » au corps environ 3 200 cal. Ces dépenses caloriques augmentent parfois considérablement suivant les circonstances : dans les montées, par temps froid, ou lorsque le sac est bien chargé.

Connaître les « bonnes » calories

Une approche quantitative ne suffit pas. La connaissance des principes élémentaires de diététique est utile pour fournir à l'organisme les « bonnes » calories qui, à apport énergétique égal, lui permettront de fonctionner mieux et plus longtemps. Schématiquement, les aliments sont classés en trois grandes familles.

- **Les glucides**, c'est-à-dire les sucres, constituent la première source d'énergie. Les glucides complexes fournis par les sucres dits « lents » interviennent dans la constitution de réserve de glycogène. Il est donc recommandé d'accroître sa consommation de sucres lents dans les jours précédant les efforts prolongés, afin de renforcer le stock de glycogène. Au menu : toutes sortes de féculents, riz, pâtes, pain, céréales. Rapidement assimilés, les sucres « rapides » servent à l'effort immédiat. S'ils ne sont pas consommés par l'organisme, ils se transforment en graisses.
- **Les lipides**, autrement dit les graisses, représentent un apport énergétique indispensable sur du moyen terme, pour les efforts de longue durée, l'entretien de l'organisme, la dépense contre le froid. Vous les trouverez dans les huiles, les fruits secs oléagineux, les produits laitiers. De façon générale, il est recommandé de privilégier les graisses d'origine végétale, et d'éviter les graisses cuites d'origine

animale, moins assimilables.

- **Les protides** apportent les protéines nécessaires à la construction des muscles. Mais le temps de la randonnée ne constitue pas le moment opportun pour compléter sa ration alimentaire en protides : les produits animaux sont riches en toxines, qui s'accumuleront dans les muscles. Le travail de l'estomac, nécessaire pour digérer les aliments riches en protéines, rentrera en compétition avec l'irrigation sanguine des muscles.

Gérer son alimentation pour la randonnée

Avant même de penser alimentation, pensez à boire. Le mieux est de boire abondamment avant de partir, y compris la veille, si vous partez pour une longue randonnée. Il faut ensuite s'astreindre à boire régulièrement durant la marche, entre 1,5 et 2 l selon l'effort au total, soit 5 à 6 gorgées toutes les 20 minutes.

- Sur le plan alimentaire, privilégier les glucides, diminuer les lipides et limiter les protides. Pour définir la composition de l'alimentation idéale pour une activité physique moyenne, on parle souvent de la règle du 421 GLP (école Tremollières), la formule classique du randonneur : pour 4 parts de glucides, compter 2 parts de lipides et 1 part de protides. Cette répartition est recommandée pour un effort prolongé, car les protides ne sont pas indispensables à la dépense énergétique ; il est même préférable de les supprimer des vivres de courses et de les reprendre modérément au repas d'étape.
- La randonnée commence au petit-déjeuner, qui sera complet: boisson, céréales ou pain, fruit, laitages frais ou fromages.
- Durant la marche, absorber régulièrement, par exemple toutes les 90 minutes, des sucres lents : du pain, des céréales, des fruits secs pour leurs sucres rapides bien assimilables (pruneaux, raisins, dattes, etc.), et des fruits oléagineux (amandes, etc.). Usez avec modération des barres dites énergétiques, en général très riches en graisses.
- À la pause du déjeuner, manger léger. Au menu, toujours des sucres lents : pain, riz, pommes de terre cuites, fromages, un fruit.
- Le repas du soir sera reconstituant : encore des sucres lents (couscous, pommes de terre, riz, etc.), mais également une soupe pour les sels minéraux et l'hydratation, une salade et/ou des crudités pour les fibres, un fruit, des laitages. Un apport de protides n'est pas nécessaire tous les soirs, éviter la charcuterie, les matières grasses cuites et les sauces, préférer les viandes maigres, les oeufs, le poisson. Une infusion améliorera la réhydratation.

Commission médicale de la FFRandonnée