

Date : décembre 2004
Pôle/Service : Vie Associative
Thèmes
<input type="checkbox"/> Encadrement
<input type="checkbox"/> Manifestations
<input type="checkbox"/> Communication, partenariats
<input type="checkbox"/> Aménagement – Itinéraires
<input type="checkbox"/> Editions
<input type="checkbox"/> Le Droit des Chemins
<input type="checkbox"/> La Vie Fédérale
<input checked="" type="checkbox"/> Notes – Divers
A destination des
<input checked="" type="checkbox"/> Comités
<input checked="" type="checkbox"/> Associations

Nutrition et précautions

Les aliments sont le « carburant » du corps. Si le plein n'a pas été fait ou si les muscles consomment trop ou trop vite, l'organisme déclenche l'alerte : sensation de faim puis sensation de fatigue (qui peut se traduire par des vertiges ou des maux de tête).

La consommation moyenne d'énergie d'un sportif est de 250 kcalories/heure contre 125 pour une personne sédentaire.

Pour une randonnée journalière (20 km en terrain peu accidenté, à 4 km/h) la dépense énergétique est de **3000 à 4000 kcalories**. Une femme sédentaire dépense 1800 à 2000 kcalories contre 2000 à 2400 pour un homme.

Pour répondre à cette consommation accrue, le corps doit bénéficier d'une alimentation complète et équilibrée, et ceci tant que l'effort se prolonge.

Respecter la formule « 421 GLP »

Une ration journalière idéale comprend ainsi 4 portions de glucides, 2 portions de lipides et 1 portion de protides.

Glucides > se répartissent en sucres rapides (glycogène) destinés à l'effort immédiat et en sucres lents ou complexes qui libèrent leur énergie progressivement. Parmi les premiers on trouve les bonbons, miel, jus de fruits, fruits secs... Dans les seconds se classent les féculents, céréales...

Lipides > ce sont les graisses d'origine animale (beurre) ou végétale (huile). Le randonneur doit préférer les dernières, dites « insaturées » qui protègent le cœur et les artères. Les lipides sont indispensables à l'effort prolongé et à la lutte contre le froid.

Protides > On les trouve dans la viande, le poisson, les œufs, le lait, les céréales et légumes secs. Ils ont un rôle énergétique secondaire mais constituent le matériaux de construction et de réparation des tissus. Il est conseillé de les doser équitablement. Les protéines végétales ont la préférence du randonneur car elles se conservent plus facilement et laissent moins de déchets dans l'organisme.

Le sel > Il est indispensable à l'équilibre corporel et joue un rôle important dans la rétention d'eau. Le taux de sodium chute pendant l'effort et sous la chaleur, il faut donc chercher à le maintenir (en salant les aliments, ou en utilisant des pastilles de sel en zone désertique).

L'eau > Sa consommation régulière est indispensable à l'organisme et en cas de manque les effets ne se font pas attendre (baisse de l'endurance, jambes « coupées », appuis mal assurés...). Pour éviter la déshydratation, il est nécessaire de boire avant d'avoir soif. Les besoins varient selon les individus et le climat (entre 2 et 8l par jour). La sudation peut provoquer la perte de 0,4l/h. L'idéal est de **boire 1/4 à 1/2 litre toutes les 20 à 30 minutes**. L'apport en eau peut se faire également via les fruits ou les boissons énergétiques (avec complément glucidique).

Nutrition et précautions

Avant le départ : Le petit déjeuner doit être copieux et pris au moins une heure avant de partir. Il doit comporter les 3 nutriments : céréales, pain, pâtes (glucides lents), œuf et jambon (protides), sans oublier le jus de fruit pour la vitamine C et les sucres rapides.

Pendant l'effort : si l'approvisionnement pose problème, privilégier les produits déshydratés et les barres énergétiques. Parmi les produits frais, éviter les aliments gras qui sont plus difficilement assimilables.

Le menu du midi doit être léger et la **pause d'une heure environ** pour laisser le temps à la digestion de s'amorcer. Ne pas oublier de se couvrir à chaque halte.

Précautions

Outre l'alimentation, le randonneur devra prendre quelques précautions avant de partir pour une longue marche.

Le dos, une colonne porteuse à ménager.

Une première recommandation : ne jamais porter un sac pesant plus de 20% de son poids. Toute surcharge excessive va écraser les articulations. Pour une rando d'une journée, un sac de 20 à 35 l est largement suffisant. Les vertèbres supportent bien le sac s'il est centré et situé haut. Les personnes souffrant déjà de sciatique ou de lumbago doivent se méfier, car les manipulations du sac et contorsions pour le mettre peuvent aggraver ces problèmes. Les chocs répétés, l'obésité, l'ostéoporose peuvent provoquer un tassement de vertèbres. On conseille donc 10 bonnes minutes avant l'effort d'étirer son dos (sans forcer), mais aussi le cou et les épaules.

Soigner son pied.

Lorsqu'elle est anormale, la forme du pied répartit mal le poids du corps et du sac. Muscles et ligaments vont alors chercher à rétablir le déroulé du pas sans y parvenir complètement. La mauvaise façon de marcher est une autre anomalie. Elle survient en cas de musculature trop réduite, de sédentarité excessive, de dénutrition. L'équipement a aussi son importance : l'absence de chaussettes, l'utilisation de chaussure non-adaptées ou trop neuves aggraveront certains maux. Pour éviter les ampoules, entorses, tendinites etc. Il est donc conseillé de bien connaître ses pieds en consultant un podologue. Les anomalies pourront alors être corrigées par des semelles orthopédiques, des chaussures adaptées à la randonnée (tige haute, semelle absorbante etc.).

Dans la trousse de secours

L'essentiel

- > Compresse stérile
- > Antiseptique
- > Bande élastoplaste (8cm)
- > Pansements anti-ampoules
- > Couverture isothermique (de survie)
- > Crème solaire
- > Ciseaux/couteau

En plus

- > Embout buccal
- > Bombe de froid instantané
- > Compresse hémostatique d'urgence
- > Collyre
- > Pommade anti-gelure (milieu froid)
- > Pastilles de sel (milieu chaud)
- > Sangle de manutention

VOTRE CONTACT : PIERRE JOSUE



Retrouver les fiches conseils et leurs mises à jour sur www.ffrandonnee.fr