

Alimentation en randonnée, ou comment limiter le risque de « coup de pompe » ?

Si le randonneur aime marcher et manger, il veut aussi pouvoir repartir le lendemain, sans douleur musculaire ou trouble digestif, et rester en bonne santé le plus longtemps possible.

Il faut donc distinguer deux aspects de l'alimentation du randonneur : celle de tous les jours et l'alimentation pendant la randonnée. La dépense énergétique d'un adulte sédentaire est de 1 800 à 2 000 kcal/j pour une femme et de 2 000 à 2 400 kcal/jour pour un homme, en fonction de l'âge et du poids. La marche à plat entraîne, en moyenne, un surplus de dépenses de 400 kcal/heure (600 avec un dénivelé de 300 mètres/heure).

Le système nerveux pour assurer stabilité, anticipation et proprioception.

Ils aiment : les acides gras mono-insaturés (omega-3) et les sucres.

Ils n'aiment pas : l'hypoglycémie, la déshydratation.

Les muscles constitués de protéines et d'une petite réserve de sucres, sous forme de glycogène.

Ils aiment :

Les sucres. La réserve de glycogène musculaire sera totalement épuisée en 4 h de randonnée. C'est aussi le temps pendant lequel la digestion du dernier repas se termine et il ne faudra pas attendre cet épuisement musculaire pour se recharger en sucres.

Quelles sources de protéines ? Animales et végétales, 50 % de chaque est un bon choix, pour votre santé cardio-vasculaire et digestive.

Ils n'aiment pas :

Les excès ! De protéines justement. Tout n'est qu'équilibre et il n'a pour l'instant pas été prouvé que l'administration d'acides aminés pendant l'effort améliore les performances et diminue la fatigue. La viande ne donne pas de force ! Pas pendant l'effort en tout cas.

Les tendons très sensibles à la déshydratation et cette dernière est la cause de nombreuses tendinites

Ils aiment :

Les protéines après l'effort seulement, pour les mêmes raisons que les muscles ;

Vous avez besoin d'eau avant, pendant et après la randonnée.

Combien ? C'est très variable en fonction de l'intensité de la pratique, de la température et du taux d'humidité de l'air (en montagne, l'air est sec et les besoins en eau augmentent). Buvez de préférence régulièrement plutôt qu'une grande quantité d'un coup. L'équivalent d'un verre (200 ml) toutes les demi-heures semble une bonne base, à adapter. De l'eau fraîche (10 à 15 °C) est préférable

Dans quel contenant ? Bouteille en métal, contenant double paroi en inox isotherme, fuyez les contenants en plastique qui nuisent à l'environnement quand ils sont jetés et dont les phtalates et autres bisphénols migrent dans la boisson. Ce sont des perturbateurs endocriniens potentiellement responsables de maladies chroniques.

Ils n'aiment pas :

- Le tabac, entretient une inflammation dans l'organisme
- Les excès de sucres rapides. Pendant l'effort, aucun problème pour l'absorption de sucres à petites doses régulières. Regardez les étiquettes et fuyez les produits contenant sucre inverti, amidon modifié, sirop de blé, sirop de glucose ou sirop de fructose issu du maïs, contenus dans les desserts industriels et les boissons sucrées, les sodas et même certains plats cuisinés salés. Rien ne vaut un dessert maison, réduit en sucre.
- Sans être inutilement restrictif, on peut simplement équilibrer le facteur pro-inflammatoire des sucres par un apport de légumes grâce à leurs composés antioxydants (vitamines) et anti-inflammatoires (polyphénols et autres flavonoïdes).

Habitué des tendinites, vous aurez compris, arrêtez de fumer, limitez les sucres, supprimez les sucres industriels, mangez des légumes et buvez.

Les os : Le squelette a atteint son pic maximum de densité à la fin de l'adolescence. La perte osseuse progressive qui aboutit à l'ostéoporose est influencée par le niveau de ce pic initial mais aussi par l'activité physique (les contraintes mécaniques s'exerçant sur l'os) et l'apport alimentaire en calcium.²

Ils aiment :

- Les produits laitiers ont toute leur place dans la prévention de l'ostéoporose et des fractures. Il est préférable de respecter un apport de **3 portions par jour**.

- Les légumes et les fruits, qui, par leurs propriétés alcalinisantes préservent la réserve de calcium osseux. La consommation de 3 à 5 portions de légumes et fruits diminue le risque de perte de masse osseuse et de fractures.

Ils n'aiment pas : Les régimes restrictifs, les excès de viandes, de fromages et de produits transformés qui les fragilisent.

Le cœur et les artères

Ils aiment :


- Les acides gras poly insaturés (oméga 3 et oméga 6) et les acides gras mono insaturés] qui jouent un rôle certain contre l'athérosclérose.
- Les légumes. Ils apportent des fibres qui ont un effet bénéfique sur le cholestérol et permettent un apport optimal de micronutriments et de vitamines.

Ils n'aiment pas :

- Les acides gras saturés, responsables en partie de la plaque d'athérome, ils augmentent le risque cardio-vasculaire. La viande rouge devra être consommée en quantité limitée (500g/semaine maximum)
- Le sel, grand pourvoyeur d'hypertension artérielle. Le sel est partout : dans les produits industriels, sucrés ou salés, les pizzas, les soupes en sachets, le pain. Pratique en randonnée, la charcuterie ne doit pas excéder 150g/semaine, celle de fromage 30 à 40g/jour, ou 60g tous les 2 jours. Les amandes et autres fruits à coques, riches en acides gras mono insaturés, seront consommés sans sel.
- Le fructose en excès, transformé en triglycérides. Les fruits ne posent pas de problème en quantité modérée (2 à 3 par jour). Les jus et smoothies qui ne contiennent plus de fibres, n'ont pas cet effet protecteur. En randonnée, l'utilisation du saccharose (association glucose-fructose) est rapide et apporte une énergie immédiate.

Liens utiles :

- Nouveaux repères alimentaires HAS 2017
- Centre de recherche et d'informations nutritionnelles



Alimentation en randonnée, ou comment limiter le risque de « coup de pompe » ?

La veille : Dîner copieux mais pas lourd, composé essentiellement de sucres lents⁽¹⁾,

Le matin, entre 1 heure à 2 heure avant le démarrage de la rando :

Petit déjeuner solide, à base de sucres lents⁽¹⁾, de boissons abondantes et de laitages. (Risque d'hypoglycémie vers 11 h si le petit déjeuner n'est pas assez copieux).

- Du pain complet ou au levain
- Une matière grasse au choix (beurre, purée d'amandes, fromage)
- Un fruit entier
- Un produit laitier (qui peut être le fromage)
- Une boisson chaude ou froide (qui peut être le laitage)

Pendant la randonnée :

- Boire toutes demi-heures, de l'eau, du thé, des tisanes et toujours avant une montée,
- Une petite collation sucrée toutes les 2 h : 2 ou 3 abricots secs ou ½ banane séchée, associés à quelques amandes feront une bonne collation anti-crampes, ½ pâte de fruits, ¼ à ½ barre de céréales, de préférence faite maison (les barres industrielles étant trop grasses et trop sucrées), 2 biscuits secs du type petit-beurre, 2 carrés de chocolat ;

Aux pauses :

Première pause environ ½ heure après le démarrage qui doit être lent : boire de l'eau.

Pauses suivantes (toutes les heures ou plus souvent s'il fait chaud ou si le circuit est difficile) : bien boire et grignoter 30 grammes de produits sucrés tels que des fruits secs.

- Une poche à eau permet une meilleure réhydratation mais ne dispense pas des pauses.

Au déjeuner : *Après cette pause, l'effort de la digestion s'ajoutera à celui de la randonnée*

- Bien s'hydrater, S'alimenter un peu en privilégiant encore les sucres lents⁽¹⁾
- Une collation prise assis, comprenant un produit salé pour casser l'apport de sucres qui lasse et peut créer des troubles digestifs, pris en excès.
- un petit sandwich de charcuterie (50g) ou fromage. Et des fruits secs.
- Ou une petite salade de lentilles, pâtes, riz, pommes de terre.

A la fin de la randonnée :

- Une collation protéinée : nutriments indispensables à la récupération musculaire, dans l'idéal dès l'arrêt de l'effort et dans les 4 heures qui suivent.
- selon les goûts : lait aromatisé, œuf, gâteaux de riz ou de semoule (sans caramel), charcuterie, fromage et pain au levain, une belle poignée d'amandes non mondées, non salées.
- Et toujours de l'eau.

A noter, aucune étude n'a montré la supériorité de la bière sur l'eau après un long effort physique !

Au repas du soir

- Poursuivre la réhydratation avec une soupe
- Un plat de protéines maigres (poisson, volaille, œufs)
- Des légumes, des crudités.
- Du pain au levain, des féculents pour restaurer les réserves en glucides.
- Un laitage
- De l'eau, de la tisane.

NB - 3ème jour d'un séjour : Les réserves peuvent être mal restaurées chez certaines personnes. L'animateur prévoira donc une « petite journée ».

Oméga 3	Oméga 6
• Huile de noix, de colza, de soja, de germe de blé.	• Huiles de tournesol, maïs, pépins de raisin carthame, argan
• Noix	
• Huiles de poisson	

Les acides gras mono insaturés	Aliments riches en Acides Gras Saturés
• Amandes, olives	• Huile de palme
• Graisse de canard, d'oie	• Beurre, saindoux
• Charcuteries	Huile de coprah (extraite de la noix de coco)
	• Lard, crème, fromages
	• Charcuteries

De tout un peu, de rien jamais, de trop jamais.

Équilibre et variétés sont les maitre-mots

(1) les sucres lents

- Manger des fruits et des légumes qui doivent représenter la principale source de glucides : haricots verts, tomates crues, carottes crues, épinards, choux, pommes, clémentines, oranges, raisin frais....



- Manger des légumes secs pour leur richesse en minéraux, en fibres et en vitamines : lentilles, haricots secs, pois chiches.



- Préférer les pâtes complètes aux pâtes non complètes, et les manger « al dente ».



- Préférer le riz complet et le riz basmati au riz blanc.



- Les tubercules (pomme de terre, patate douce) conservent un index glycémique plus bas si elles sont cuites entières avec la peau et non préparées en purée.



- Préférer le pain complet et le pain au levain au pain de mie et à la baguette.



- Manger du Sarrazin, de la quinoa.

