

Recherche voyage

Publié le 27 août 2014 à 14h13 | Mis à jour à 14h13

Nutrition: la clé d'une belle randonnée



En randonnée, la dépense énergétique peut être particulièrement élevée, surtout lorsqu'on marche sac au dos, sur un terrain à fort dénivelé.

PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE



Stéphanie Morin

La Presse

En randonnée, la nutrition peut jouer un grand rôle dans la réussite ou l'échec de la journée. Alimenté avec du mauvais carburant, le randonneur risque la panne sèche avant d'avoir atteint son objectif. Il doit donc faire attention à ce qu'il mange - et boit! - avant, pendant et après la randonnée. Anne-Marie Villeneuve, nutritionniste sportive, explique.

Quoi manger avant?

«Pour avoir de l'énergie toute la journée, il faut prendre un bon déjeuner qui comprend des glucides complexes, comme de l'amidon ou des fibres. Ceux-ci se digèrent plus

lentement et vont fournir de l'énergie plus longtemps. Il faut aussi des protéines, qui vont nous soutenir pour la journée, ainsi que des minéraux et vitamines qu'il sera difficile, voire impossible, d'aller chercher pendant la journée. Du calcium, par exemple. On en perd une certaine quantité par sudation et l'organisme en a besoin lors de la contraction des muscles.»

«La veille d'une randonnée, prendre une collation en soirée peut aider à maintenir la réserve en glycogène. On va choisir une collation qui fournit des protéines et des glucides. Du yogourt grec avec des fruits, par exemple.»

Quoi manger pendant?

En randonnée, la dépense énergétique peut être particulièrement élevée, surtout lorsqu'on marche sac au dos, sur un terrain à fort dénivelé. «Pour 8 heures de marche, la dépense énergétique peut varier de 3000 à 5000 calories.»

Il faudrait par conséquent manger davantage lorsqu'on part en randonnée. Or, c'est le contraire qui se produit. «Souvent, on ne mange pas assez et on ne boit pas assez. À cause de l'effort physique, la digestion est plus lente qu'au repos. Et la chaleur peut aussi avoir un impact sur la faim.»

Il ne faut donc pas attendre que le signal de faim se présente, mais plutôt s'imposer des pauses ravitaillement toutes les heures. Sinon? On s'expose à une baisse d'énergie. Aux jambes qui flageolent. À la concentration qui flanche.

Un conseil: avoir à portée de main des glucides simples, que l'organisme assimile aisément et qui fournissent de l'énergie plus rapidement que les glucides complexes. Des fruits, séchés ou frais, par exemple. Du chocolat? «C'est une source de gras, mais pas de glucides.»

«Selon l'effort, il faudrait ingérer de 30 à 60 g de glucides à l'heure pour entretenir la réserve d'énergie des muscles», dit Anne-Marie Villeneuve.

Après trois ou quatre heures de randonnée, le corps a besoin d'aliments plus soutenant pour continuer. «Il faut choisir des aliments riches en glucides complexes et en protéines, et ajouter un peu de gras, pour compenser nos dépenses énergétiques.» Un sandwich sur pain de blé entier? C'est parfait. Une salade de lentilles aussi.

Après le dîner, la ronde des pauses ravitaillement aux heures reprend. Si la randonnée se prolonge pendant trois ou quatre heures, il faut ajouter protéines et glucides complexes au ravitaillement. C'est un bon moment pour sortir le GORP (acronyme de Good Old Raisins and Peanuts), c'est-à-dire un mélange - maison ou commercial - de noix, céréales et fruits séchés.

Après la randonnée

«L'entraînement physique provoque des bris dans le tissu musculaire. Pour réparer ces bris, il faut manger dans les 30 minutes suivant l'effort. Les aliments choisis doivent apporter de 15 à 25 g de protéines et de 45 à 75 g de glucides. Une tartine de beurre d'arachide peut faire l'affaire. Ou alors un lait au chocolat, une banane et un peu de noix.»

Cette collation permettra de récupérer plus rapidement et de réduire les raideurs musculaires ainsi que les risques de blessure. C'est d'autant plus important si une autre randonnée est prévue le lendemain...

Et pour le souper? On va chercher les nutriments qui ont manqué dans la journée: du fer, du calcium, des vitamines. Les repas lyophilisés, hyper pratiques à défaut d'être succulents, peuvent-ils convenir? «Tous ne sont pas d'égale qualité. Il faut s'assurer qu'ils contiennent suffisamment de protéines. Et pas trop de sel.»

Comment s'hydrater correctement?

Pas de performances sportives possibles sans une hydratation adéquate, la nutritionniste est formelle. Et l'hydratation débute dès le matin, bien avant que les bottes soient chaussées. «Deux heures avant l'activité physique, il faut boire 500 ml d'eau ou de thé. Le café, par contre, n'est pas considéré comme un hydratant.»

Une fois sur les sentiers, il est recommandé de boire «de 125 à 250 ml d'eau toutes les 15 ou 20 minutes», pour éviter les crampes, les maux de tête, les étourdissements et les pannes d'énergie. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire. «Si la soif se fait sentir, c'est qu'on est déjà déshydraté.»

En randonnée, surtout l'été, la déshydratation n'est pas le seul danger. Il faut aussi s'assurer de rétablir le taux de sodium dans l'organisme, qui en élimine une forte quantité par la sueur. «Lors d'une activité physique à l'extérieur, on perd en moyenne 820 mg de sodium par litre de sueur. À moins de souffrir d'hypertension, il ne faut pas avoir peur de choisir des aliments salés pour compenser cette perte.» C'est ici que les boissons sportives, de type Gatorade, peuvent jouer un rôle. «Les meilleures sont celles qui contiennent de 50 à 70 mg de sodium et de 4 à 8 g de glucides par 100 ml.»

Et les enfants?

Règle d'or, qui vaut pour les enfants comme pour les grands: la randonnée n'est pas un bon moment pour tester de nouveaux aliments. Mieux vaut s'en remettre aux valeurs sûres, celles qui, test à l'appui, ne chamboulent pas les intestins. Pour les petits, on choisit des aliments qu'ils aiment; eux non plus n'auront pas forcément le goût de manger aussi régulièrement qu'il le faudrait. Or, ils doivent manger aussi souvent que les adultes, voire plus. «Il faut aussi penser que leur dépense énergétique est souvent plus grande que celle des parents. Car ils sont en pleine croissance...» Pour les séduire, on ajoute du chocolat au GORP. Ou du Nutella à la tartine de beurre d'arachide.

Il faut aussi suivre de très près leur hydratation. Les boissons sportives commerciales sont-elles à proscrire? «Non, on peut leur en donner, mais seulement lorsque l'activité physique dure plus d'une heure.»

GLUCIDES COMPLEXES

Les aliments riches en glucides complexes se digèrent plus lentement, mais donnent de l'énergie plus longtemps. C'est le cas du granola à l'avoine, des pains



Photo Ninon Pednault, La Presse

pita au blé entier et des barres énergétiques, telle celle-ci, de marque Cliff Bar. Anne-Marie Villeneuve recommande des barres qui comptent au minimum 30 g de glucides et pas plus de 10 g de protéines et de gras.



Photo Ninon Pednault, La Presse

GLUCIDES SIMPLES

Les fruits séchés, les compotes en sachet (ici de marque Materne) et les barres de fruits, comme celles commercialisées par SunRype, sont riches en glucides simples. Leur qualité: ils fournissent de l'énergie rapidement. Et ils se glissent mieux dans un sac à dos que des fruits frais.



Photo Ninon Pednault, La Presse

PROTÉINES

Les protéines soutiennent le randonneur pendant la journée et l'empêchent d'avoir faim trop rapidement. Pratique à emporter en randonnée: hoummos (ici de marque Fontaine Santé), jerky de boeuf et fromage à pâte cuite - en général, il résiste mieux à la chaleur - comme le Jarlsberg.



Photo Ninon Pednault, La Presse

SODIUM

Qui dit transpiration dit perte de sodium. Pour refaire le plein, la nutritionniste conseille les boissons sportives, tels G2 de Gatorade, des noix salées ou des bonbons énergétiques qui contiennent du sodium, du potassium et des glucides. C'est le cas des bonbons vendus par l'entreprise Honey Stinger.