

# Quoi manger...

avant, pendant et après une randonnée

PAR GENEVIÈVE O'GLEMAN DT.P.

Peu importe le type de randonnée que vous préférez, avant de vous y adonner, vous devez être bien préparé. De bonnes chaussures et un sac à dos ne suffisent pas... Il faut aussi bien vous nourrir! Que vous soyez un adepte invétéré ou un marcheur occasionnel, voici ce que vous devriez manger avant, pendant et après une randonnée de quelques heures ou d'une journée.

## AVANT

Le matin, n'oubliez pas de déjeuner au moins 1 h ou 2 h avant de partir. Si votre randonnée a lieu plus tard dans la journée, prenez une collation de 30 à 60 minutes avant d'attaquer les sentiers. Ne partez surtout pas le ventre vide, vous ne tiendrez pas le coup!

## QU'EST-CE QU'UN BON DÉJEUNER DE RANDONNEUR?

Pour composer votre déjeuner, choisissez au moins un aliment dans chacune des catégories suivantes :

- Un produit céréalier (aussi nommé féculent) : pain, muffin, céréales, gaufres, crêpes, galette, gruau.
- Un fruit (ou un légume) : jus, compote de fruit, fruit frais, en conserve ou surgelé.
- Une protéine : œuf, beurre d'arachides, produit laitier (fromage, yogourt, lait), viande, noix, graines, tofu.

Peu importent les combinaisons que vous ferez, si vous choisissez un aliment dans chaque catégorie, votre déjeuner sera bien complet. En ce qui concerne la grosseur des portions, chaque personne a des besoins et un appétit différents. Écoutez votre propre faim et évitez de vous « bourrer », voilà une bonne façon de vous assurer que la grosseur de votre déjeuner vous convient.

Assurez-vous de boire au moins ½ litre (16 onces) de liquide durant les heures précédant la randonnée, en prenant soin d'éviter les aliments contenant de la caféine (café, thé, cola, chocolat) ou de l'alcool. Ces aliments déshydratent.

Bien entendu, une alimentation bien équilibrée et variée est de mise pour être en forme et en santé. Ce n'est pas le temps de suivre un régime amaigrissant ou une diète miracle! Ces régimes vous forcent à vous « sous-alimenter ». Vous n'aurez donc pas assez d'énergie pour fournir l'effort que représente la randonnée. Ces régimes peuvent compromettre votre santé et même représenter un risque pour votre sécurité en randonnée.

## PENDANT

Pendant la randonnée, soyez à l'écoute de votre corps. Celui-ci vous envoie des signaux de faim et de fatigue qu'il ne faut pas sous-estimer!

L'hydratation est aussi primordiale, surtout si vous partez pour toute la journée. Buvez un minimum de 125 ml (4 onces) à toutes les 30 minutes. Par temps chaud, il vous en faut encore plus! De

l'eau, du jus de fruit et des boissons pour sportifs font l'affaire. Buvez continuellement et n'attendez surtout pas de ressentir la soif : ce signal indique que la déshydratation est déjà présente. Avant de partir, vérifiez si un point de ravitaillement en eau potable (robinet ou bouteilles) se trouve sur votre parcours. Sinon, prévoyez une quantité suffisante d'eau pour toute la durée de votre randonnée. Évidemment, il ne faut jamais boire l'eau d'un lac, l'eau stagnante ou l'eau dont on ne sait pas si elle est potable. De graves intoxications peuvent s'ensuivre.

Afin de maintenir un bon niveau d'énergie durant la randonnée, il est recommandé de prendre une petite collation à toutes les deux heures. Choisissez des aliments faciles à transporter qui se conservent à la température ambiante. Apportez plus d'aliments qu'il ne vous en faut. Vous serez ainsi prêts en cas d'imprévu.

La collation idéale contient à la fois des protéines pour soutenir votre appétit et des glucides complexes (ou sucres lents) pour vous donner de l'énergie pendant quelques heures. La collation choisie ne doit être ni trop grasse ni trop sucrée. Les aliments gras sont plus longs à digérer et les aliments trop sucrés vous donneront un « boost » éphémère sans pouvoir réellement vous soutenir.

## BONNES IDÉES DE COLLATION

- CÉRÉALES À DÉJEUNER CONSERVÉES DANS UN SAC DE PLASTIQUE HERMÉTIQUE que vous grignoterez sèches, sans lait
- FRUITS SÉCHÉS : abricots, canneberges, dattes, raisins, pruneaux
- NOIX, ARACHIDES OU GRAINES, NATURELLES OU RÔTIES À SEC, SANS SEL : grenoble, pacane, noisettes, amandes, pistaches, graines de tournesol
- GRAINES DE SOJA GRILLÉES
- BARRES NUTRITIVES POUR SPORTIFS : une demi-barre peut suffire
- BARRES GRANOLA AUX FRUITS
- MUFFIN MAISON, avec noix et fruits
- FRUIT FRAIS ET NOIX
- CRAQUELINS ET FROMAGE EMBALLÉS INDIVIDUELLEMENT : collation à prendre en premier puisque périssable
- YOGOURT EN TUBE - congelez-le avant de partir -
- GRISSOLS ET BEURRE D'ARACHIDES - en contenant individuel -
- JUS DE LÉGUMES
- CRUDITÉS ET MELBAS

## APRÈS

Après la randonnée, revenez à une alimentation variée qui vous plaît. Ne perdez surtout pas de vue le plaisir de manger. Choisissez des aliments que vous aimez en quantité suffisante pour satisfaire votre faim sans exagérer. Continuez aussi à bien vous hydrater. Il faut vous refaire des forces... pour la prochaine randonnée!

*Geneviève O'Gleman est diététiste-nutritionniste chez Nutrinova et membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.*

Boutique **INUKSHUK** Le repère du plein air

www.inukshukpleinair.com

**VENTE**  
FIN DE SAISON/PRE-SAISON

**20%\***  
**30%\***  
**40%\***  
**50%\***

On fait de la place pour les **NOUVEAUTÉS 2002**

\* Sur articles sélectionnés

**RABAIS 20%**

Applicable sur tout abonnement chez notre voisin

**ACTION SPORT FITNESS**

Sur présentation de ce coupon

**Boucherville**  
1200 PLACE NOBEL-B  
(450) 655-0015

**Montréal**  
CENTRE-VILLE: 1472 PEEL  
(514) 288-8010

**CAMPING • MARCHÉ • SKI • CANOT/KAYAK • VOYAGE**

**VENTE • SERVICE • LOCATION**