

# QUOI BOIRE EN RANDONNÉE ?

PAR GENEVIÈVE O'GLEMAN DT.P.

En randonnée, s'hydrater est d'une importance capitale. Une bonne hydratation prévient la fatigue, les crampes, la soif et augmente l'endurance. Pour y arriver, plusieurs choix s'offrent à vous. Il y a l'eau, les jus, les boissons sportives... Est-ce du pareil au même? Comment savoir ce qu'il vous faut?

Tout d'abord, lorsque vient le temps de faire votre choix, vous devez tenir compte de trois facteurs: la température extérieure, la durée et l'intensité de l'activité.

## BESOINS EN LIQUIDE DURANT UNE RANDONNÉE

Durée de la randonnée	Quantité de liquide à boire	
20 minutes	125 à 250 ml	1/2 à 1 tasse
40 minutes	250 à 500 ml	1 à 2 tasses
1 heure	375 à 750 ml	1 1/2 à 3 tasses
2 heures	750 à 1,5 l	3 à 6 tasses
3 heures	1,1 à 2,3 l	4 1/2 à 9 tasses
4 heures	1,5 à 3 l	6 à 12 tasses

## QUEL LIQUIDE CHOISIR ?

**L'EAU** – Idéale si vous partez en randonnée pour moins d'une heure et s'il ne fait pas trop chaud (moins de 20 °C).

**LES JUS DE FRUITS** – Si vous partez pour plus d'une heure par temps chaud et humide, l'eau est encore un bon choix, mais n'est pas le meilleur. Choisissez plutôt un jus contenant moins de 4% de sucre (moins de 4 g de sucre/100 ml). Les jus de fruits dilués sont de bons exemples.

**LES BOISSONS SPORTIVES** – Également utiles pour une activité de plus d'une heure par temps chaud et humide. Elles retarderont l'apparition de la fatigue et amélioreront vos performances. Attention! Les boissons sportives ne sont pas toutes équivalentes!

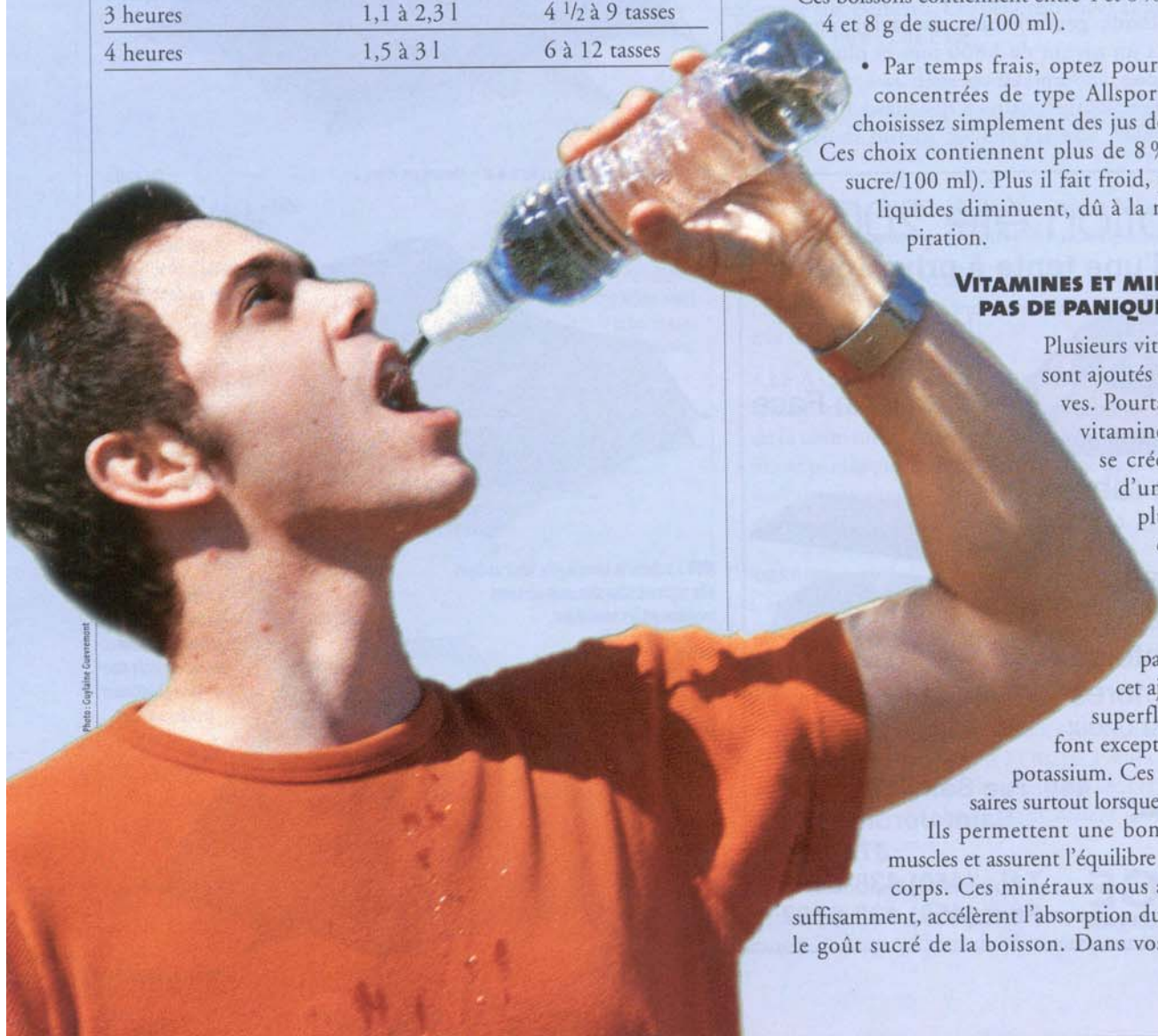
- Lors d'une activité d'intensité modérée à élevée, les boissons sportives de type Gatorade et Energizer sont recommandées. Ces boissons contiennent entre 4 et 8% de sucre (soit entre 4 et 8 g de sucre/100 ml).

- Par temps frais, optez pour des boissons plus concentrées de type Allsport et Powerade, ou choisissez simplement des jus de fruits non dilués. Ces choix contiennent plus de 8% de sucre (8 g de sucre/100 ml). Plus il fait froid, plus vos besoins en liquides diminuent, dû à la réduction de transpiration.

## VITAMINES ET MINÉRAUX : PAS DE PANIQUE !

Plusieurs vitamines et minéraux sont ajoutés aux boissons sportives. Pourtant, les carences en vitamines et minéraux ne se créent pas en l'espace d'une randonnée. De plus, contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'ajout de vitamines et de minéraux ne fournit pas d'énergie. Cela dit, cet ajout est généralement superflu. Deux minéraux font exception: le sodium et le potassium. Ces derniers sont nécessaires surtout lorsque l'activité est intense.

Ils permettent une bonne contraction des muscles et assurent l'équilibre des liquides de notre corps. Ces minéraux nous aident aussi à boire suffisamment, accélèrent l'absorption du liquide et atténuent le goût sucré de la boisson. Dans vos mélanges maison,



l'ajout de sel et l'utilisation de vrai jus réussissent à combler vos besoins en sodium et en potassium. Aussi simple (et naturel) que ça!

### LES JEUNES MARCHEURS...

Les boissons sportives et les recettes maison conviennent très bien aux enfants. Cependant, ces derniers se déshydratent plus rapidement que les adultes et ont tendance à oublier qu'il faut boire. Il faut donc veiller à ce qu'ils boivent les quantités minimales du tableau des besoins. Donnez-leur surtout de l'eau et alternez de temps à autre avec une boisson de 3 % ou de 6 % de sucre. Soyez attentifs à leurs comportements puisque la fatigue et l'irritabilité sont des signes sournois que la déshydratation est tout près!

Bref, avant de partir en randonnée, hydratez-vous simplement avec de l'eau. Pendant l'excursion, choisissez votre boisson en fonction de la durée et de l'intensité de votre randonnée, de la température extérieure, mais aussi de vos préférences et de vos moyens. Un dernier conseil: ne vous compliquez pas trop la vie! Bonne randonnée!

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

*Recherche: Sophie Bérard*

## R E C E T T E S M A I S O N

En préparant vos propres boissons de randonnée, en plus d'économiser de l'argent, vous pourrez créer des mariages de saveurs des plus intéressantes et variées. Rien à voir avec le goût parfois poudreux ou artificiel de certaines boissons sportives commerciales. Essayez les mariages suivants: pomme-canneberge, mangue-orange, pamplemousse-canneberge, ananas-carotte, pomme-fruits tropicaux... Choisissez des jus 100 % purs et laissez aller votre imagination!

### BOISSON À 3 % DE SUCRE (3 g de sucre/100 ml)

**Idéale pour :** intensité légère à modérée, durée une à deux heures, temps chaud et/ou humide

250 ml	1 tasse	Jus de fruits (au choix)
750 ml	3 tasses	Eau
1 pincée	1/8 c. à thé	Sel

### BOISSON À 6 % DE SUCRE (6 g de sucre/100 ml)

**Idéale pour :** intensité modérée à élevée, durée une à deux heures, temps chaud et/ou humide

500 ml	2 tasses	Jus de fruits (au choix)
500 ml	2 tasses	Eau
1 pincée	1/8 c. à thé	Sel

### BOISSON À 9 % DE SUCRE (9 g de sucre/100 ml)

**Idéale pour :** temps froid ou récupération après la randonnée

750 ml	3 tasses	Jus de fruits (au choix)
250 ml	1 tasse	Eau
1 pincée	1/8 c. à thé	Sel