



RANDONNÉE PÉDESTRE A LONGUE DISTANCE (ALIMENTATION)



Avril 2019

Alimentation – Notre Perspective

Manger est l'une des grandes joies de la vie. Une bonne alimentation est un facteur très important pour la santé et fournit à votre corps l'énergie pour atteindre vos objectifs de randonnée à longue distance.

Le défi de passer de longues périodes de temps dans le désert, ou en forêt, est que vous avez besoin de planifier et de transporter ce que vous consommerez dans votre sac-à-dos. Le livre : *Mountaineering, freedom of the Hills par Harley et Abby McAllister* estime la consommation alimentaire de 3 500 à 5 500 CAL par jour pour l'alpinisme ou la randonnée à longue distance avec un sac-à-dos, en terrain difficile. Lorsque nous avons parcouru le sentier national de l'Arizona, nous avons planifié 3 500 CAL par personne par jour. Ce calcul fut parfait pour Julie mais Simon a perdu plus de 40lbs (18kg) dans le premier mois. Il avait besoin de 5500 + Cal/jour. Une fois que nous avons corrigé cette erreur dangereuse, il s'est senti plus énergique et a retrouvé du poids.

Notre section d'alimentation discute de ce que nous avons vécu et de la façon dont nous nous préparons.

- Les repas déshydratés peuvent être achetés dans des magasins de sport ou faits maison. Si vous envisagez acheter de la nourriture dans les épiceries locales, vous devrez être plus imaginatifs. Combiner des mélanges de soupes sèches ou des ragoûts avec du riz instantané, des nouilles, des saucisses, des légumes secs, et/ou du lait ou du fromage en poudre. Dans les petites communautés, vos options d'alimentation seront limitées. Planifiez à l'avance pour éviter d'avoir seulement du beurre d'arachide et des chips à manger pour le prochain passage de votre expédition.
- Souvent, nous préparons et déshydratons nos propres repas. Nous nous basons sur le *Backpacking Cheff* site Web et le livre : *Ultimate Dehydrator Cookbook par Tammy & Steven Gangloff et septembre Ferguson*. Il existe de nombreux ouvrages de référence sur ce sujet. Les repas faits maison sont plus nutritifs et moins coûteux que ceux pré-fait. Mais il faut du temps et de la planification pour cuisiner toute cette nourriture !



Ration d'un jour pour une personne

- Les fruits et légumes frais sont nécessaires pour une alimentation saine et équilibrée, mais sont très faibles en calories. La nourriture fraîche est aussi volumineuse et pèse plus due à son volume d'eau. Durant vos randonnées, consommez ces aliments lorsque vous visiterez les communautés.
- Choisissez des options alimentaires qui fournissent des glucides, des protéines et des graisses et qui maximise les Calories. La ration généralement acceptée est : 40% de glucides/20% de protéines/40% de lipides.
- Le régime Keto recommande 25% de protéines, 5% de glucides et 70% de graisses. Il y a quelques recherches scientifiques qui suggèrent que les athlètes d'endurance font bien sur ce type de régime. Si vous êtes intéressé par cette approche, s'il vous plaît faite vos propres recherches, commencez le régime avant de prendre le sentier, comprenez vos besoins spécifiques et planifiez ce que votre journée typique d'alimentation ressembla sur le sentier.
- Perdre trop de poids peut signifier que votre corps prend des nutriments importants de votre masse musculaire. Cela pourrait être très dangereux et conduire à des problèmes de santé à long terme. Vous serez à la marche pour 6 heures ou plus par jour. Pensez à manger 5-6 repas par jour et incluez tous les catégories de nutriments dans chaque repas. Vous aurez besoin d'être conscient de manger plus que vous ne le faites normalement à la maison.
- Il faut de l'énergie pour digérer la nourriture. Les grands repas au milieu de vos heures de marche peuvent causer une détresse gastrique. C'est pourquoi nous préférons manger un bon petit-déjeuner et un souper copieux, mais grignoter pendant la journée. Nous avons également une collation au lit-temps pour maximiser notre apport alimentaire.
- Essayez ce qui fonctionne le mieux pour vous. Quels aliments aimez-vous manger? Trouver des options alimentaires qui maximise la santé et les calories qui sont agréables à manger. Qu'est-ce qui fonctionnera pour votre type de corps?



Julie avec nos repas pour l'AZT

- Sur les promenades comme la Compostelle de Saint Jacques, vous pouvez acheter quotidiennement des aliments frais dans les communautés. Ainsi, les hôtes des Auberges offrent des repas qui vous garderont bien nourris et sont une excellente opportunité de faire connaissance avec vos compagnons de voyage.



Repas Communautaire (Saint-Privat-d'Allier) Sur La Compostelle 'Le Puy En Velay'

- Sur les sentiers plus urbains, comme le Grand Sentier, le parcours offre accès aux options de supermarché, de dépanneur et marchés saisonniers. Mais il y aura des endroits où vous serez longtemps à l'écart des communautés. Planifiez à l'avance et préparez vos caches.

- Sur les sentiers sauvages, les épiceries sont rares. Il est important de préparer des caches pour un grand nombre de passages. Préparez les boîtes de cache et postez-les dans les bureaux de poste, les postes de garde forestier ou les magasins dans les communautés à venir. Vérifiez avant avec les entreprises qu'ils accepteront de garder votre boîte pour vous. Certaines entreprises, comme le Bureau de poste des États-Unis, ne détiennent les paquets que pendant 30 jours. N'oubliez pas de mettre une carte de remerciement dans la boîte !



Cache dessous l'AUTOROUTE de Florence près de la Rivière Gila-AZT

- Une boîte de cache devrait contenir 3 à 5 jours de nourriture et de fournitures. Plus que cela causera que votre sac-à-dos d'être trop lourd.
- Certaines caches seront déposées dans les endroits sauvages, car il n'y aura pas de communauté dans les environs. Choisissez un endroit sûr, comme sous un pont (voir photo), par un arbre reconnaissable ou une formation rocheuse. Il devrait être discrètement placé pour éviter les perturbations des randonneurs curieux. Avez-vous besoin d'eau dans ce secteur?
- Lorsque vous approchez d'une communauté, examinez votre plan pour comprendre vos options de magasinage dans les prochains jours. Achetez ce dont vous avez besoin

(nourriture et fournitures) pour vous durer jusqu'à la prochaine communauté. Avez-vous besoin de carburant pour votre poêle, piles fraîches, fournitures de premiers soins, articles de toilette ?

Ci-dessous vous trouverez nos suggestions. La variété et le goût personnel sauront affiner votre sélection :

Le Petit-déjeuner :

- Granola 476 Cal/1 tasse 10g prot. -62g glucides-18g gras-6.5 g fibres
- Lait écrémé en poudre 90 Cal/4 c à tb -9g prot. -13g glucides-0g gras-0g fibre
- Barres (Clif) 250 Cal/bar-9g prot. -40g glucides-5g gras-5g fibres
- Beurre d'arachide (naturel) 90 Cal/1 c à tb-4g prot. -3g glucides-7g gras-1g fibre
- Bagel (ils s'emballent bien) 275 Cal/bagel-10g prot. -49g glucides-1.5 g gras-4g fibres
- Carnation instant BKFT (poudre) 130 Cal/sachet-13g prot. -39g glucides-1g gras-0g fibre
- Avoine 140 Cal/1 t-6g prot. -25g glucides-2g gras-4g fibres
- Oeufs & bacon déshydratés 284 Cal/1 t-29g prot. -11g carbs-12g Fat-4G fibre
- Mélange de crêpe 230Cal/1 t-6g prot. -28g glucidess-10g gras-1.5 g fibres
- Gaufres pré-faites 160Cal/1 gaufre 2.5 g prot. -27g glucides-. 5g gras-2g fibres
- Pop Tarts 200 Cal/tarte-2g prot. -38g glucidess-5g gras-. 5g fibres

Déjeuner :

- Noix mixtes 600 Cal/1 t-24g prot. -29g glucides-20g gras-8g fibres
- Fruits séchés fruit 260 Cal/1C-2g prot. -28g glucidess-0g gras-2.5 g de fibres
- Fromage (cheddar) 202 Cal/2 oz-12g prot. -1g glucides-17g gras-0g fibre
- Saucisson (pepperoni) 200Cal/2 Sticks-24g prot. 3g glucides-10g gras-. 5g fibre
- Jerky (boeuf) 75 Cal/2 oz-12.5 g prot. .5g glucides-2.5 g gras-0g fibre
- Houmous séché 45 Cal/c à tb-3g prot. -7g glucides-2g gras-2g fibres
- Tortillas (mole) 150 Cal/2 tortillas-4g prot. -23g glucides-3g gras-1g fibre
- Fish craquelins 60 Cal/1/2 t-2g prot. -9g glucides-2.5 g gras-0g Fiber
- Mary's craquelins 140 Cal/13-3G prot. -21g glucides-5g gras-3g fibres
- Thon Tetra Packs 150 Cal/sachet-19g prot. -4g glucides-3g gras-0g fibre
- Nori (algues) 10 Cal/2.5 g-1g prot. -0g glucides-. 5g gras-0g Fiber (Fe)

Souper:

- Soupes déshydratées 120 + Cal/sachet-2g prot. -23g glucidess-0g gras-0g fibre
- Riz instantané 128 Cal/3/4 t-3g prot. -2g glucides-0g gras-. 75g fibres
- Nouilles instantanées 133 Cal/1/2 t-2.3 g prot. -20g glucides-4.3 g gras-1g fibres
- Purée de patate instantanée 227 Cal/1 t-4G prot. -30g glucides-10g gras-4.5 g fibres
- Saucisson 203Cal/2oz-10g prot. -2g glucides-17g gras-0g fibre
- Légumes sèche 64 Cal/3/4 t-2g prot. -6g glucides-0g gras-8g fibres
- Soupe Ramen 190Cal/sachet-4g prot. -26g glucides-7g gras-. 5g fibres
- Repas des magasins en plein air +/-240 Cal/portion. -12g prot. -31g glucides-7g gras-3g fibres
- Repas India prêt à manger 140Cal/portion-5g prot. -13g glucides-8g gras-6g fibres
- Macaroni et fromage 216 Cal/1 t-3g prot. -14,5 g de glucides-4,3 g gras-2g fibres

Boissons :

- Café instantané, thé 0Cal
- Cappuccino instant 80 Cal/1 c. à t-9g glucides-4.5 g gras
- Poudre de chocolat 33 Cal/1 c à t-. 3g prot. -8g glucides-. 7g gras-. 7g fibres
- Poudre de cidre de pomme 90 Cal/1 c. à t-0g prot. -22g glucides-0g gras
- Poudre d'électrolyte (Nuun) 80Cal/1 c. à t-21g glucides (Na, Mg, K, vit C)
- Boisson *Ener-C* 25 cal/sachet-5g glucides (vit: A, B3, B6, B12, C, Ca, Mg, K)

MISC : ces éléments ont des calories mais sont faibles en nutriments

- Barres de chocolat 500cal/100g
- Chips 540cal/100g
- *Clif-blocs* Energy Chews 100cal/3 blocs-24g glucides (Na, K)
- *Sportbeans*-Jelly Beans 100cal/28g (sachet)-25g glucides (Na, K, vit B6, B12, C)
- Céréales sèches (Cheerios) 110cal/1 t-2g prot. -24g glucides-1g gras-3g fibre (Ca, K)
- Sirop (érable) 52 Cal/1 c. à t-13 g de glucides (K)
- Miel 64 Cal/1 c. à t-17 g glucides
- Sucre blanc 49 Cal/1 c. à t-13g glucides
- Huile (olive) 80 Cal/2 c à t-9g gras
- Poudre *MCT* 60 Cal/1 c à t-3g glucides

Références:

<http://www.backpackingchef.com/>

<https://lotsafreshair.com/2013/04/16/8-Tips-to-using-a-dehydrator-to-make-Tasty-hiking-Food/>

<http://www.thehippyhomemaker.com/DIY-Dehydrated-Meals-Trail-veganvegetarian-alternatives/>

<https://nutritionfacts.org/>

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/nutrient-data/nutrient-value-some-common-foods-2008.html>