

MARCHER MAIS BOIRE !

Voilà un conseil qui peut surprendre, mais **INDISPENSABLE!**
On pense toujours à s'alimenter en randonnée, mais on oublie souvent de s'hydrater et pourtant boire est essentiel : sans eau, pas de vie ! L'eau représente 75% du poids du corps et ce taux doit rester le plus constant possible.

A quoi sert l'eau dans le corps?

Elle baigne les cellules, assure la bonne fluidité du sang, évacue les déchets et règle la température du corps qui doit rester constante autour de 37°.

Quels sont les besoins en eau de l'organisme ? :

-au repos, un adulte de 75 kg a besoin, par jour, de **1,5 l** d'eau pour compenser ses pertes habituelles (sudation »normale«, expiration, élimination par les urines et les selles) ;

-à l'effort, l'organisme doit évacuer les calories fournies par l'effort sous peine d'accroître la tempé

Un exemple : en 3 heures de randonnée, en plaine, avec un climat tempéré, l'organisme consomme 1000 calories dont 750 sont transformées en chaleur dont l'évacuation nécessite **1,25 l** d'eau. Dans cet exemple, besoins quotidiens + besoins liés à l'effort de la randonnée = **2,75 l** d'eau

Les besoins sont majorés s'il fait plus chaud, si l'air est plus sec, si l'effort est plus intense, plus prolongé.....

L'alimentation peut apporter de l'eau (fruits ; légumes) mais cela ne suffit pas : il faut donc **boire** régulièrement et d'autant plus que les conditions climatiques sont

défavorables et que l'effort physique est prolongé.

Quels sont les risques d'un manque d'eau ? :

Il faut boire avant d'avoir soif: la sensation de soif est déjà un signe de déshydratation ; des crampes musculaires peuvent survenir ; le coup de chaleur hyperthermique est exceptionnel.

Il faut donc adapter les apports d'eau pour équilibrer les pertes ; on ne boit jamais trop, l'excédent est éliminé sans inconvénient.