



LA GAZETTE DU RANDONNEUR

QUE FAUT-IL MANGER ?

Extrait d'un article de François Jourjon



L'alimentation en randonnée est très importante et ne s'applique pas uniquement aux longues randonnées de plusieurs jours. C'est aussi valable pour des randonnées à la journée. Sans carburant, une voiture ne fonctionne pas. Si vous mettez le mauvais carburant, elle ne fonctionne pas non plus, ou pas bien. C'est la même chose pour votre corps.

Toutes les formes d'énergie ne sont pas équivalentes. Pour le même nombre de calories, si vous mangez des bonbons, des pâtes ou du beurre, vos performances pendant la randonnée seront vraiment très différentes. La première chose à savoir, est **que la notion de sucres lents/sucres rapides n'est plus d'actualité.** Elle a été remplacée par l'indice glycémique.

L'indice glycémique : il classe les aliments contenant des glucides (sucres) en fonction de leur effet sur la glycémie (taux de glucose dans le sang) pendant les 2 heures suivant leur ingestion.

- ✓ L'indice glycémique peut varier avec l'état physique de l'aliment (solide, liquide), son mode de cuisson, son origine, sa maturité, etc.

A retenir :

- ✓ **Les aliments avec un indice glycémique faible** (pâtes, pain complet, etc.) **permettent de faire le plein d'énergie et de la libérer progressivement** (sous forme de glucose) lors d'un long effort.
- ✓ **Les aliments avec un indice glycémique élevé** (confiseries, fruits secs, etc.) **sont rapidement absorbés et libèrent rapidement leur énergie.**

Quels sont les avantages des féculents pour la randonnée ?

Rappel sur ce que sont **les féculents** : c'est une catégorie d'aliments d'origine végétale ayant une grande proportion de glucides complexes (comme l'amidon).

La répartition calorique recommandée pour un adulte dans des conditions « normales » est environ :

- ✓ 55 % de glucides (sucres),
- ✓ 30 % de lipides (gras)
- ✓ 15 % de protides (protéines).

Pour un effort sportif, la proportion de glucides peut aller jusqu'à 70 %.

Vous voyez l'importance des glucides, qui occupent plus de la moitié de l'apport calorique total. Dans ces 55 à 70 % de glucides recommandés, il faut éviter plus de 10 % de « produits sucrés ». **Donc environ 45 à 60 % de ce que vous mangez, devrait être des féculents.**

C'est **surtout pour leurs glucides complexes que les féculents** sont une bonne nourriture pour les efforts d'endurance. Ils ont aussi des protéines, fibres, minéraux et vitamines.

Les féculents (surtout avec un indice glycémique faible) sont bons pour les efforts longs car ils vous permettront d'avoir de l'énergie à utiliser tout au long de votre effort. **Ils permettent de faire le plein d'énergie et d'utiliser cette énergie au fur et à mesure pendant longtemps.** Cela permet d'être **plus performants et moins fatigués.**

Quand faut-il manger des féculents pour être performant et moins fatigué ?

✓ Avant l'effort :

Manger des féculents avant l'effort est indispensable pour **créer une réserve d'énergie dans votre corps qui sera ensuite disponible pendant l'effort**. Si vous n'avez pas cette réserve avant de partir, vous n'aurez pas le temps de la créer, vous puiserez dans d'autres réserves ce qui vous fatiguera beaucoup plus vite, et diminuera vos performances physiques.

L'idéal est de **consommer des féculents (à indice glycémique bas ou moyen) au moins 12 h avant le début de votre randonnée** pour qu'ils aient le temps de se transformer en réserve d'énergie. Cela ne doit pas vous empêcher de manger des féculents la veille au soir ou le matin avant de partir. Mais l'énergie provenant des féculents de ces repas ne sera utilisable qu'après votre départ.

✓ Pendant l'effort :

Il n'est **pas indispensable de consommer des féculents pendant l'effort** si vous **consommez régulièrement des aliments à indice glycémique élevé** (fruits secs, barres de céréales, etc.) en petites quantités. Ils permettent de renouveler rapidement votre taux de sucre dans le sang. Cela a pour but de **ne pas épuiser vos réserves** ce qui entraînerait de la fatigue.

Attention cependant à ne pas trop consommer de ces produits pendant l'effort, car cela peut faire baisser vos performances et vous fatiguer (hypoglycémie réactionnelle).

✓ Après l'effort :

Mangez des féculents (à indice glycémique bas) pour **reconstituer les réserves que vous avez épuisées pendant votre journée de marche**.

Pour récupérer le plus rapidement possible, **l'idéal est de consommer des féculents dans la première heure après un effort**. Si après une journée de marche, vous vous contentez d'une soupe avant d'aller vous coucher, il y a de grandes chances pour que vous soyez « à plat » le lendemain.

Quels types de féculents sont les plus adaptés pour la randonnée ?

- ✓ **les céréales** : riz, blé, sarrasin, seigle, lin, orge, avoine, millet, etc.
- ✓ **les tubercules et racines** : les pommes de terre, la patate douce, l'igname, le manioc, etc.
- ✓ **les légumes secs** : graines de soja, lentilles, haricots secs, fèves, pois cassés, flageolets, pois chiches, etc.
- ✓ **Leurs produits dérivés** : pâtes, semoule, pain, tapioca, gnocchis, céréales du petit-déjeuner, galettes de riz, etc.
- ✓ **Aliments à indice glycémique faible ou moyen** : légumes secs, pâtes, riz complet, flocons d'avoine, semoule, pain complet, etc.

Quel est son indice glycémique ?

Tous les féculents n'ont pas le même indice glycémique. Certains ont un indice glycémique assez élevé comme le riz blanc, le pain blanc ou les pommes de terre. Ces féculents ne sont pas idéaux si vous voulez constituer ou reconstituer vos réserves d'énergie. Mais c'est toujours beaucoup mieux que de se nourrir de barres de céréales et fruits secs au petit-déjeuner et au dîner.

Tableaux des indices glycémiques des aliments : annexes 1 et 2

Annexe 1

Indices glycémiques des aliments

Indices glycémiques faibles (< 39)	Indices glycémiques moyens (40 à 59)	Indices glycémiques élevés (>60)
Abricots (fruit frais)	30 Abricot (boîte, au sirop)	55 Ananas (boîte)
Abricots sec	35 Airelle rouge, canneberge	45 Baguette
Ail	30 Ananas (fruit frais)	45 Bananes (mûre)
Fruits oléagineux: amandes, cacahuètes, arachides, noisettes, noix, noix de cajou, pistaches	Avoine	Barres chocolatées (sucrées)
Fruits rouges frais sans sucre: airelle, myrtille, fraise, framboise, groseille, mûre	15 Banane (verte)	40 Betterave (cuite)
Artichaut	25 Banane plantain (cru)	45 Bière
Asperge	20 Barre énergétique de céréale (sans sucre)	45 Biscottes
Aubergine	15 Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)	50 Biscuits
Avocat	20 Biscuits (farine complète; sans sucre)	40 Bouillie de farine
Betterave (cru)	10 Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)	50 Brioches
Brocoli	30 Blé (farine intégrale)	45 Carottes (cuites)
Nectarines (blanches ou jaunes; fruit frais)	15 Blé (type Eibly)	45 Céleri rave (cuit)
Cacao en poudre (sans sucre)	35 Bulgour, bulgur (blé, cuit)	45 Céréales raffinées sucrées
Carottes (cru)	20 Céréales complètes (sans sucre)	55 Châtaigne, marron
Cassoulet	30 Chayotte, christophine (purée de)	45 Chips
Céleri branches	35 Cidre brut	50 Confiture et marmelade (sucrée)
Céleri rave (cru, rémoulade)	15 Couscous intégral, semoule intégrale	40 Corn Flakes, flocons de maïs
Céréales germées (germes de blé, de soja...)	35 Couscous/semoule complète	45 Courges (diverses)
Cerises	15 Epeautre (farine intégrale ancienne)	50 Crème glacée classique (sucrée)
Champignon	25 Epeautre (pain intégral)	45 Croissant
Chocolat noir (>70% de cacao)	15 Farine de kamut (intégrale)	45 Dattes
Chocolat noir (>85% de cacao)	25 Farine de quinoa	40 Doughnuts
Choux, choucroute, chou-fleur, choux de bruxelle	15 Fèves (cru)	40 Farine complète
Cœur de palmier	20 Fèves sèches	40 Farine de blé blanche
Concombre	15 Flocons d'avoine (non cuite)	40 Farine de maïs
Confiture ou marmelade (sans sucre)	30 Gelée de coing (sans sucre)	40 Farine de riz
Comichon	15 Haricots rouges (boîte)	40 Fécule de pomme de terre (amidon)
Courgettes	15 Jus d'ananas (sans sucre)	50 Fève (cuites)
Crustacés (homard, crabe, langouste)	5 Jus d'orange (sans sucre et pressé)	45 Gaufre au sucre
Echalote	15 Jus d'airelle rouge/canneberge (sans sucre)	50 Gelée de coing (sucrée)
Endives	15 Jus de carottes (sans sucre)	40 Glucose
Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle, Epinards	5 Jus de mangue (sans sucre)	55 Gnocchi
Figues, figue de barbarie (fraîche)	15 Jus de pomme (sans sucre)	50 Lasagnes
Flageolets	35 Jus de raisin (sans sucre)	55 Maizena (amidon de maïs)
Fromage blanc sans sucre	25 Kaki	50 Mayonnaise (industrielle, sucrée)
Fructose	30 Ketchup	55 Melon
	20 Kiwi	50 Miel

Annexe 2

Indices glycémiques des aliments

Indices glycémiques faibles (< 39)	Indices glycémiques moyens (40 à 59)	Indices glycémiques élevés (>60)
Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos, pois mange tout	Lactose	Muesli (avec sucre, miel...)
15	40	65
Haricots blancs, noirs ou rouges	Litchi (fruit frais)	Navet (cuit)
35	50	85
Haricots verts	Macaronis (blé dur)	Nouilles
30	50	70
Jus de citron (sans sucre)	Mangue (fruit frais)	Nouilles/vermicelle chinois (riz)
20	50	65
Jus de tomate	Moutarde (avec sucre ajouté)	Pain au chocolat ou au lait
35	55	65
Lait de soja	Muesli (sans sucre)	Pain bis (au levain), au seigle, complet
30	50	65
Lait (écrémé ou non)	Noix de coco	Pain blanc
30	45	90
Lentilles	Pâte à tartiner	Pain de mie ou hamburger
30	55	85
Maïs ancestral (indien)	Pain 100% intégral au levain pur	Pain azyme
35	40	70
Clémentines	Pain au quinoa (environ 65 % de quinoa)	Pastèque
30	50	75
Mandarines	Pain azyme (farine intégrale)	Pizza
30	40	60
Moutarde	Pain de Kamut	Polenta, semoule de maïs
35	45	70
Navet (cru)	Pain grillé, farine intégrale sans sucre	Pomme de terre en flocons (instantanée)
30	45	90
Oignons	Papaye (fruit frais)	Pomme de terre en purée
15	55	80
Olives	Patates douces	Pommes de terre au four
15	50	95
Oranges (fruit frais)	Pâtes complètes (blé entier)	Pommes de terre cuites à l'eau/vapeur
35	50	70
Pain Essène (de céréales germées)	Pâtes intégrales, al dente	Pommes de terre frites
35	40	95
Pamplemousse (fruit frais)	Pêches (boîte, au sirop)	Pop corn (sans sucre)
25	55	85
Pêches (fruit frais)	Pepino, poire-melon	Porridge, bouillie de flocons d'avoine
35	40	60
Petits pois (frais), pois chiches, fafane	Petits pois (boîte)	Potiron
35	45	75
Poireaux	Pruneaux	Poudre chocolatée (sucrée)
15	40	60
Poivrons	Raisin (fruit frais)	Raisins secs
15	45	65
Pomme (compote)	Riz basmati complet	Raviolis
35	45	70
Pomme, poire (fruit frais)	Riz basmati long	Risotto
35	50	70
Prunes (fruit frais)	Riz complet brun	Riz a cuisson rapide (précuit)
35	50	85
Radis	Riz rouge	Riz au lait (sucré)
15	55	75
Ratatouille	Sablé (farine intégrale, sans sucre)	Riz blanc standard
20	40	70
Riz sauvage	Sarrasin, blé noir (intégral; farine ou pain)	Riz de Camargue
35	40	60
Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)	Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)	Riz long, riz parfumé (jasmin...)
15	45	60
Saisifs	Seigle (intégral; farine ou pain)	Riz soufflé, galettes de riz
30	45	85
Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)	Sorbet (sans sucre)	Sémoule, couscous
35	40	60
Tofu (soja)	Spaghettis al dente (cuits 5 minutes)	Sirop d'érable
15	40	65
Tomates	Spaghettis blancs bien cuits	Sirop de glucose, de blé, de riz
30	55	100
Tomates séchées	Surimi	Sodas
35	50	70
Vinaigre	Sushi	Sorbet (sucré)
5	55	65
Yaourt édulcoré	Tagliatelles (bien cuites)	Sucre blanc (saccharose), roux, complet, intégral
15	55	70
Yaourt, yoghourt, yogourt (nature)	Topinambour	Tacos
35	50	70