

Nourriture

Généralités

Une bonne alimentation, en plein air comme dans toute activité humaine, est d'une importance primordiale. La nourriture emportée doit tenir compte des critères suivants :

- a) ressources à proximité (possibilité d'approvisionnement ou de réchaud, etc.);
- b) intensité de l'activité;
- c) saison;
- d) durée;
- e) nombre de participants;
- f) appétit des participants;
- g) goûts des participants;
- h) équilibre et représentation de chacun des groupes alimentaires;
- i) facilité de préparation;
- j) transport (poids et volume).

Pour répondre aux critères a) à f), il faudra faire une évaluation mathématique ou poser des questions aux participants.

Une solution aux trois derniers critères se retrouve sur les tablettes de La Cordée, à condition d'avoir un réchaud lors de votre sortie en pleine nature. Cette solution est la nourriture soit déshydratée, soit lyophilisée. En fait, il s'agit de 2 types de conservation des aliments, obtenus par la réduction du volume d'eau qu'ils contiennent. Les deux visent les mêmes buts, soit d'offrir à la fois une alimentation saine, équilibrée, variée et nutritive, un poids et un volume minimum et une grande facilité de préparation.

Nourriture lyophilisée

Le contenu en eau des aliments est retiré par le froid. La saveur des aliments se préserve mieux ainsi. La cuisson est d'une simplicité enfantine; vous n'avez qu'à amener environ 500 ml d'eau à ébullition, puis à la verser dans le sachet en aluminium qui contient la nourriture et laisser reposer le tout une vingtaine de minutes. Vous aurez bien sûr compris qu'il n'y a aucune vaisselle à faire. Le sachet d'aluminium constitue à la fois un bol individuel et, par temps froid, une source de chaleur incomparable pour les mains pendant plus de trente minutes. De plus, vous pourrez préparer simultanément l'eau pour la cuisson et celle pour boire. Ne prenez toutefois pas à la lettre le nombre de portions mentionné par le manufacturier.

Nourriture déshydratée

Le contenu en eau des aliments est retiré par le chaud. Cependant, dans la pratique, il reste aux alentours de 20% d'humidité dans les aliments. Ce procédé rend souvent les aliments sans saveur. Celles-ci sont restaurées par un apport massif en épices. Il vous faudra peut-être songer aux personnes parmi votre groupe qui ont un système digestif plus sensibles aux épices que les autres. La préparation, bien que fort simple comparée à des repas maisons, est quelque peu plus complexe que pour la nourriture lyophilisée. Vous devrez en plus, après le repas, faire une corvée de lavage de casseroles. Vous devrez également veiller à apporter un couvert (bol, assiette ou autre). Vous ne pourrez pas préparer ensemble l'eau pour boire et pour la cuisson. Ne prenez pas à la lettre le nombre de portions mentionné par le manufacturier.

Hydratation

Les conséquences d'une carence en eau sont beaucoup plus graves et subites qu'une carence en nourriture. Sans un apport suffisant en eau, vous vous exposez au mal des montagnes, aux engelures, à l'hypothermie ou bien au coup de chaleur, etc. Vos besoins iront aisément jusqu'à deux litres par jour. Ils peuvent aller jusqu'à 4 litres par jour en activité de haute intensité, par temps chaud et humide ou par temps très froid. Une bonne façon de contrôler votre degré d'hydratation est d'observer la fréquence et la couleur de votre urine. Vous êtes bien hydraté si, trois fois par jour, vous urinez d'une couleur claire. Un substrat foncé et peu abondant laisse savoir que vous n'êtes pas bien hydraté.

Ration quotidienne

Un être humain doit ingurgiter un peu plus de 2000 calories/ jour juste pour maintenir ses fonctions quotidiennes, sans effort physique appréciable. Selon la nature de votre activité, votre métabolisme, la température extérieure, etc., il vous faudra compter sur un apport calorique de 3 500 à 4 500 calories par jour. Que veut dire tout cela? En moyenne, dans les menus lyophilisés,

vous allez absorber environ 330 calories par portion, une portion étant la moitié du sac. Bon. Vous semblez loin de vos 3 500 calories, mais il y a évidemment plusieurs repas dans une journée. Vous saisissez sûrement l'importance, autant pour la digestion que pour votre ration quotidienne, de prendre plusieurs collations. Les noix et autres " gourmandines " incluses dans le traditionnel GORP (Good Old Raisins and Peanuts) ont une haute valeur énergétique.

Que manger et en quelle proportion?

Glucides : 65%
Lipides : 20 - 25%
Protides : 10 - 15%
Vitamines et minéraux

Les glucides ou hydrates de carbone (pâtes et autres féculents) devraient composer autour de 65% de votre diète, car ce sont des sucres rapidement assimilables, donc disponibles après quelques heures de digestion. De plus, le glucose est la seule nourriture acceptable pour le cerveau. Ils existe deux types de sucres : simples et complexes. Les simples, tels que le chocolat ou le miel, sont des sucres très rapidement assimilables. Ils sont à prendre en cas de panne sèche, pour un " boost " quasi instantané d'énergie. Les sucres complexes (féculents), quant à eux, vont donner plus d'énergie sur une plus longue période.

Les graisses sont plus difficilement assimilables et longues à digérer. Cependant, elles valent leur pesant d'or puisqu'une unité de lipides donne environ 2 fois plus d'énergie qu'une unité d'hydrates de carbone. C'est pourquoi les graisses constituent la ration de choix pour les expéditions extrême aux pôles, d'autant plus que les réserves de graisse accumulées fournissent une certaine isolation contre le froid. Quoi qu'il en soit, dans une activité de pleine nature exercée dans des conditions normales, environ 25 % de votre alimentation devrait être constituée de graisses.

Les protéines (viande, volaille, poisson), qui régénèrent vos cellules détruites ou amochées, devraient représenter environ 10% à 15% de votre ration.

Quant aux vitamines et minéraux, seule une carence à long terme est à craindre. Toutefois, plusieurs menus lyophilisés contiennent des viandes, fruits ou légumes, les aliments qui possèdent le plus de ces éléments nutritifs.

Voilà pour l'aspect scientifique, donc quantifiable. Par contre, il y a tout l'aspect psychologique de la nourriture. Un légume ou un fruit frais ne vous apporte que très peu de sucres, lipides ou protides, mais il vous nourrit le moral comme peu d'aliments savent le faire, en plus de fournir des minéraux et des vitamines de base. Ils sont donc à envisager.

Nourriture lyophilisée et déshydratée

Une bonne alimentation, en plein air comme dans toute activité humaine, est d'une importance primordiale. La nourriture emportée doit tenir compte des critères suivants :

- a. ressources à proximité (possibilité d'approvisionnement ou de réchaud, etc.);
- b. intensité de l'activité;
- c. saison;
- d. durée;
- e. nombre de participants;
- f. appétit des participants;
- g. goûts des participants;
- h. équilibre et représentation de chacun des groupes alimentaires;
- i. facilité de préparation;
- j. transport (poids et volume).

Pour répondre aux critères a) à f), il faudra faire une évaluation mathématique ou poser des questions aux participants.

Une solution aux trois derniers critères se retrouve sur les tablettes de La Cordée, à condition d'avoir un réchaud lors de votre sortie en pleine nature. Cette solution est la nourriture soit déshydratée, soit lyophilisée. En fait, il s'agit de 2 types de conservation des aliments, obtenus par la réduction du volume d'eau qu'ils contiennent. Les deux visent les mêmes buts, soit d'offrir à la fois une alimentation saine, équilibrée, variée et nutritive, un poids et un volume minimum et une grande facilité de préparation.

Nourriture lyophilisée

Le contenu en eau des aliments est retiré par le froid. La saveur des aliments se préserve mieux ainsi. La cuisson est d'une grande simplicité ; vous n'avez qu'à amener environ 500 ml d'eau à ébullition, puis à la verser dans le sachet en aluminium qui contient la nourriture et laisser reposer le tout une vingtaine de minutes. Vous aurez bien sûr compris qu'il n'y a aucune vaisselle à faire. Le sachet d'aluminium constitue un bol individuel (Par temps froid, c'est également une source de chaleur incomparable pour les mains pendant plus de trente minutes !) De plus, vous pourrez préparer simultanément l'eau pour la cuisson et celle pour boire.

Nourriture déshydratée

Le contenu en eau des aliments est retiré par la chaleur. Cependant, dans la pratique, il reste environ 20% d'humidité dans les aliments. Ce procédé rend souvent les aliments sans saveur. Celles-ci sont restaurées par un apport massif en épices. Il vous faudra peut-être songer aux personnes dans votre groupe qui ont un système digestif plus sensibles aux épices que les autres. La préparation, bien que fort simple comparée à des repas maison, est quelque peu plus complexe que pour la nourriture lyophilisée. Vous devrez en plus, après le repas, faire une corvée de lavage de casseroles. Vous devrez également veiller à apporter un couvert (bol, assiette ou autre). Vous ne pourrez pas préparer ensemble l'eau pour boire et pour la cuisson.

Dans les 2 cas, ne prenez pas à la lettre le nombre de portions mentionné par le manufacturier. Soit vous y allez par essais et erreurs, soit vous faites une relation mathématique entre les calories dépensées lors de l'activité + l'apport minimum de base (varient selon les individus) et les calories disponibles dans l'enveloppe de nourriture.