



Comment s'hydrater en randonnée ?

Dans cette fiche

- L'importance d'une bonne hydratation
- Quelles boissons choisir ?
- Comment bien s'hydrater ?
- Comment se ravitailler en eau ?

Pour te répondre

Pourquoi est-ce important ?

- L'eau contribue au bon fonctionnement de l'organisme et permet de réguler la température corporelle. Elle contribue à optimiser la performance physique.
- La déshydratation est un risque majeur, surtout par temps chaud et à haute altitude où l'air est plus sec.
- Les premiers **signes de la déshydratation** sont la soif, la bouche sèche, l'urine foncée, la fatigue, les vertiges, les maux de tête, les crampes musculaires.

Que boire ?

- Eau : source principale d'hydratation.
- Boissons sucrées : à consommer avec modération.

Avantages :

- Pendant : une boisson sucrée peut être un apport rapide d'énergie grâce au glucose. Utile en cas d'effort intense ou pour prévenir l'hypoglycémie.
- Après : à la suite d'une randonnée intense, une boisson sucrée peut aider à reconstituer à posteriori les réserves de glycogène (la forme stockée de glucose) dans les muscles.

Inconvénients :

- Une boisson sucrée contient des quantités élevées de sucre et est calorique.
- Elle n'apporte pas les nutriments nécessaires pour une énergie durable.
- Elle peut causer des pics et des chutes rapides de la glycémie, entraînant une fatigue rapide.
- Son effet diurétique peut entraîner une déshydratation.

Alternatives :

- Boissons isotoniques : conçues pour réhydrater et fournir de l'énergie sans causer les déséquilibres que peuvent provoquer les boissons uniquement sucrées.
- Jus de fruits dilués :
Exemples :
40 cl de jus de raisin + 60 cl d'eau + 1 g de sel par litre.
50 cl de jus de pomme + 50 cl d'eau + 1 g de sel par litre.

À éviter

- Boissons énergisantes
Elles sont déconseillées malgré leur coup de boost rapide.
 - Elles ont tous les inconvénients des boissons sucrées.
 - Elles peuvent causer des troubles digestifs.
 - La combinaison de caféine et de taurine peut entraîner une augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, ce qui peut être dangereux lors d'activités physiques intenses.
- Boissons alcoolisées
 - Effet diurétique : elles entraînent la déshydratation.
 - Effort physique : elles diminuent les capacités d'endurance. Elles affectent la force et la coordination musculaire.
 - Sécurité : l'alcool affecte le cerveau. Il peut altérer le jugement, la réactivité, la coordination et même entraîner des prises de décision inappropriées.
 - Santé : risque de problème digestif et impact sur l'approvisionnement énergétique du corps.
 - L'alcool dilate les vaisseaux sanguins, augmentant la perte de chaleur corporelle. En milieu froid, cela peut conduire à l'hypothermie.
 - Boire un verre d'alcool **après une randonnée** peut être une façon agréable de se détendre et de célébrer un accomplissement, à condition d'être **d'abord bien hydraté-e, d'avoir mangé quelque chose et de consommer de manière modérée et responsable**. Prenez en compte votre état de fatigue et vos besoins en récupération pour éviter tout impact négatif sur votre santé et votre bien-être.

Quelle quantité d'eau prévoir ?

- Faites en sorte que chaque personne emporte **au moins 2 litres d'eau** dans son sac pour la journée.
- Estimez la quantité d'eau à emporter en fonction des **points de ravitaillement** possibles et prévoyez toujours une **marge de sécurité**.
- Pensez également à la quantité d'eau nécessaire pour **cuisiner**.

Comment se ravitailler en eau ?

- L'eau du robinet : vérifiez toujours si elle est potable.
- L'eau des fontaines : c'est généralement indiqué si elle est potable. En cas de doute, abstenez-vous.
- L'eau de source : ne la consommez que si elle semble propre et claire. Par précaution, utilisez un moyen de purification :
 - Faites bouillir l'eau.

- Utilisez des pastilles purifiantes (et suivez bien le mode d'emploi pour une purification optimale).
- Utilisez une paille ou une gourde filtrante.

Quand boire ?

- **Fréquence** : buvez quelques gorgées toutes les demi-heures (ou plus souvent si nécessaire) plutôt qu'une grande quantité lors de pauses moins fréquentes. N'attendez pas d'avoir soif pour boire.
- **Lors des pauses**, absorbez des **aliments riches en eau** (agrumes, melon, pastèque, tomate, concombre) ou d'autres boissons (infusion, bouillon).
- **Le soir** : à l'arrivée, buvez abondamment.

Pour compléter :

- [Position fédérale sur l'alcool](#)

Fiche FAQ Pionniers

- Comment gérer l'intendance en randonnée ?
- Comment veiller au bien-être et à la sécurité des scout-es en camp itinérant ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.