

### **Boire et marcher (3/08/08)**

On entend depuis quelque temps des discussions dans nos randonnées du genre "il ne faut pas trop boire car on perd des sels minéraux. Il faut revenir aux pratiques anciennes où on ne buvait pas". C'est une rumeur qui revient de plus en plus fréquemment et qui est complètement erronée.

Il a été démontré qu'il fallait s'hydrater régulièrement. Ne pas boire entraîne la déshydratation, les crampes, le coup de pompe, le coup de chaleur... Boire est essentiel. Sans eau, point de vie... et peu de forces pour marcher.

L'eau représente environ 70 % du poids de notre corps et ce chiffre doit rester le plus possible constant au cours d'une randonnée. Or, par pertes par les urines, transpiration, respiration, on perd de l'eau (jusqu'à 1 litre/heure ?), il nous faut remplacer cette eau perdue qui baignait les cellules de l'organisme, assurait une bonne fluidité du sang, facilitait les transports des éléments nutritifs dans un sens et des déchets dans l'autre, qui contribuait à maintenir la température du corps à 37°,...

Il reste donc important :

- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.
- De s'arrêter le plus souvent (toutes les 30 minutes ou moins) pour boire quelques gorgées.
- Se réapprovisionner dès que possible.
- Avant le départ et le soir après l'arrivée, boire abondamment car il y a toujours un déficit, une déshydratation qu'il ne faut pas laisser perdurer

Un article du dernier numéro de Trek Magazine reprend ce thème et montre l'absurdité de la rumeur du trop boire.