

# Les sentiers les moins fréquentés... de la santé

## LES RÈGLES DE CONDUITE DANS LES SENTIERS

- ▣ Chargez et transportez vous-même votre sac à dos.
- ▣ Ne laissez jamais traîner quoi que ce soit derrière vous, que vous soyez parti marcher deux heures dans un parc ou une journée entière dans la nature sauvage. Rien n'indigne autant les grands randonneurs que de voir des déchets polluer les sentiers forestiers.
- ▣ Par respect pour la flore et la faune, ne vous écarterez en aucun temps des sentiers et ne cueillez jamais de fleurs.



Vous marchez régulièrement pour vous rendre au travail et ratissez souvent, à pied, les rues de votre quartier ? Le temps est venu pour vous de faire des randonnées pédestres en région éloignée.

ALICE FISHER

**E**lvia Picco, 48 ans, s'est initiée à la randonnée pédestre il y a 12 ans pour échapper au stress d'une carrière exigeante en relations publiques dans l'industrie pétrolière en plein essor de Calgary.

Après la mort tragique de son frère cadet, Lorenzo, victime d'un accident de moto en mai 2002, ces moments d'évasion dans la nature ont aidé Elvia à vivre plus sereinement son deuil. Il est vrai qu'avant l'accident fatal, Elvia et Lorenzo avaient prévu partir ensemble en randonnée dans les Territoires du Yukon.

« J'ai décidé de participer malgré tout à cette excursion organisée. J'ai pris avec moi le sac à dos de Lorenzo, ses bâtons de randonnée et de petits souvenirs dénichés dans son appartement. Quand je suis arrivée là-haut, au bout du sentier, j'ai creusé des trous ici et là dans le sol et j'y ai enterré les objets que j'avais apportés. Ce fut comme si Lorenzo avait été là, avec moi. »

Non seulement ces expéditions ont permis à Elvia de combler le vide laissé par la perte de son frère, mais elles ont aussi donné lieu à de nombreuses rencontres intéressantes, en plus de contribuer à maintenir notre marcheuse en bonne santé psychique et physique. Par exemple, une randonnée pédestre d'envergure, soit 600 kilomètres (25 jours) à pied et en canot dans la Réserve de parc national du Canada Nahanni dans les Territoires du Nord-Ouest, a permis à Elvia de perdre 5 kilos. Plusieurs lui ont demandé ce qu'elle avait bien pu faire pour avoir une mine aussi resplendissante.

La randonnée pédestre offre aux gens qui la

pratiquent l'occasion d'être en communion avec la nature, de respirer l'air pur à pleins poumons, d'entendre le chant des oiseaux, de voir la nature renaître au printemps et les feuilles s'empourprer à l'automne. Il s'agit également d'une activité écologique et si peu coûteuse que l'on peut s'y adonner sans risque de voir fondre nos économies.

Ces jours-ci, la tendance est aux randonnées dans « l'avant-pays », c'est-à-dire à environ une heure des centres urbains, « contrairement aux excursions dans l'arrière-pays, qui se déroulent dans des contrées plus éloignées », d'expliquer Tim Southam, directeur des relations publiques de la société Mountain Equipment Co-op à Vancouver. « Cela permet aux gens à l'emploi du temps chargé de s'adonner à des activités de plein-air », explique-t-il.

Le décès de Lorenzo a également motivé une amie d'Elvia. Catherine van der Poel, représentante en produits pharmaceutiques à Calgary, se bat contre la sarcoïdose, une maladie auto-immune qui affecte les ganglions des poumons et rend la respiration difficile. Mais cela n'a pas empêché Catherine d'adopter la randonnée pédestre et, un peu plus tard, d'organiser elle-même des excursions à l'extérieur de Calgary.

À l'instar d'Elvia, Catherine a été conquise par le charme des grands espaces. « Même si j'ai de la difficulté à grimper jusqu'au sommet, j'éprouve un énorme sentiment d'accomplissement quand j'y parviens », de nous confier Catherine.

## QUI PEUT FAIRE DE LA RANDONNÉE ?

Si vous êtes atteint d'une maladie qui rend difficile la pratique d'une activité physique intense, consultez votre médecin avant de partir en randonnée. De plus, si vous souffrez d'un problème quelconque aux genoux, vous pourriez trouver pénible de descendre les pentes. « Il est un peu plus ardu pour les genoux de descendre les pentes que de les monter », affirme le Dr Stuart Phillips de l'Université McMaster de Hamilton. Environ deux jours après avoir pratiqué un exercice intense, un phénomène appelé « douleurs musculaires après exercice » pourrait survenir, bien que ces douleurs diminueront en intensité si vous répétez le même exercice quelques semaines plus tard. « Mais pour minimiser les douleurs de cette nature, l'important est d'y aller de façon graduelle. Planifiez une randonnée que vous êtes en mesure de terminer sans vous épuiser », conseille le Dr Phillips.



## LES BIENFAITS PHYSIQUES

« La randonnée pédestre est plus bénéfique sur le plan physique que la marche », nous dit le Dr Stuart M. Phillips, professeur associé et directeur du programme d'études supérieures du Groupe de recherche en kinésiologie et métabolisme de l'exercice de l'Université McMaster d'Hamilton, Ontario. « Cette activité est généralement un peu plus intense, car elle nous oblige à recourir à presque toutes nos capacités physiques sur le plan aérobique. »

« Bien que la plupart des marcheurs urbains planifient des séances d'assez courte durée, les randonneurs, pour leur part, optent pour des excursions de plusieurs heures », d'expliquer le Dr Phillips. De plus, la randonnée pédestre, par définition, comporte des étapes d'escalade qui nous forcent à solliciter les muscles jambiers. Cela implique aussi un effort de soulèvement du poids du corps, bien qu'il soit de faible intensité. La force de résistance accroît l'efficacité des fonctions cardiaques et pulmonaires, favorise la dépense d'énergie et, par le fait même, aide à prévenir le gain de poids », d'expliquer Stuart Phillips.

Il est de plus en plus important, au fur et à mesure que l'on vieillit, de se constituer une masse musculaire et de la conserver. « Le muscle est la fournaise du corps humain. C'est à lui qu'il revient de consumer l'énergie du corps. Mais cette fournaise a tendance à perdre de sa puissance avec l'âge, un processus que la marche, à elle seule, ne peut réussir à freiner. La randonnée pédestre, toutefois, a cette capacité », nous explique le Dr Phillips, qui précise qu'un programme d'entraînement qui comporte des exercices d'haltérophilie est le meilleur que l'on puisse trouver.

Mais la randonnée pédestre présente aussi un autre avantage : celui de prévenir les maladies liées au

vieillesse. « Cette activité de plein air nous permet de maintenir notre masse musculaire. Les muscles étant l'entrepôt où nous stockons et métabolisons le glucose sanguin, plus notre masse musculaire est importante, moins nous risquons de souffrir un jour de diabète de type 2 », d'expliquer le Dr Phillips.

## LES BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES

Des études récentes indiquent que la randonnée pédestre aurait un effet stimulant sur la mémoire et les fonctions cérébrales. Des résultats de recherche publiés dans *Psychological Science* nous révèlent que le contact direct avec la nature, même en saison hivernale, contribue à stimuler les fonctions cérébrales, en plus d'améliorer l'attention et la mémoire. Pour Elvia, les paysages, les sons et les odeurs qui s'offrent aux randonneurs ont un effet des plus vivifiants sur le corps et l'esprit. « Qu'importe qu'il pleuve à torrent ou qu'il neige à plein ciel. Moi, j'adore la nature dans tous ses états ! », de nous dire Elvia avec enthousiasme.

Les randonnées dans les contrées sauvages sont aussi une source incomparable de paix pour Elvia. « Il m'arrive de partir avec un groupe d'excursionnistes et de n'adresser la parole à personne pendant plus de trois heures », nous confie-t-elle.

## LES BIENFAITS SUR LE PLAN SOCIAL

Elvia et Catherine ont rencontré, par l'entremise de programmes d'excursions organisées par le Centre de plein air de l'Université de Calgary, des randonneurs ayant les mêmes attentes à l'égard de la randonnée pédestre. Toutes deux s'entendent pour dire que cette activité est un bon moyen de renouer avec la famille et les amis.

## PRÉPAREZ-VOUS SOIGNEUSEMENT

Renseignez-vous sur les sentiers que vous désirez emprunter. « Vous ne devez dépendre de personne pour vous indiquer la route », nous prévient Elvia. De plus :

- ▣ Dressez une liste des accessoires dont vous aurez besoin.
- ▣ Apportez avec vous une carte des sentiers de randonnée que vous souhaitez emprunter.
- ▣ Prévoyez un plan de sauvetage pour le cas où vous seriez dans un sentier fréquenté par les ours.
- ▣ Si possible, suivez un cours de secourisme avant votre départ, afin de pouvoir intervenir efficacement en cas d'urgence.
- ▣ Apportez un téléphone cellulaire (même si ce type d'appareil ne fonctionne pas toujours en régions éloignées).
- ▣ Ne vous aventurez jamais seul dans les sentiers. Certains experts recommandent un minimum de trois randonneurs.
- ▣ Informez quelqu'un de l'endroit où vous allez et de l'heure approximative de votre retour.



## QUELS SITES WEB VISITER POUR PLUS D'INFO ?

▣ Pour connaître les clubs de randonnée et les événements connexes partout au Canada, nous vous invitons à consulter le site du Club de Montagne le Canadien au [www.clubmontagnecanadien.qc.ca/randonnee.htm](http://www.clubmontagnecanadien.qc.ca/randonnee.htm), le site touristique officiel du gouvernement du Québec au [www.bonjourquebec.com/qc-fr/randonneepedestre.html](http://www.bonjourquebec.com/qc-fr/randonneepedestre.html), le site de Québec Rando au [www.quebec-rando.com](http://www.quebec-rando.com) ou celui de la Fédération québécoise de la marche au [www.fqmarche.qc.ca/faq.asp](http://www.fqmarche.qc.ca/faq.asp). Vous trouverez aussi une foule de renseignements utiles sur [www.lesmarcheurs.com](http://www.lesmarcheurs.com).

▣ Pour vous familiariser avec les règles de sécurité de la randonnée pédestre et savoir comment vous préparer à ce type d'excursion, inscrivez-vous sur le site d'Adventures Smart, section française, au [www.adventuresmart.ca/french/index.php](http://www.adventuresmart.ca/french/index.php).

# LA PARFAITE TENUE DE RANDONNÉE

## DES SECONDES PEAUX POUR COUVRIR VOTRE PEAU

**PEAU** Que le temps soit lourd et chaud ou froid et pluvieux, il est important de bien protéger votre peau contre toutes les conditions météo. Première règle : porter plusieurs couches de vêtements. Il faut également privilégier les vêtements qui respirent, tout en veillant à couvrir la plus grande surface de peau possible. « Il est bien fini le temps où je portais des chandails sans manches. Ainsi vêtue, je revenais toujours avec des coups de soleil », nous confie Elvia. En été, optez pour les vêtements de couleur pâle (jamais foncée) qui feront dévier les rayons du soleil. Enfin, en toute saison, ne partez jamais sans votre écran soleil et vos lunettes anti-UV.



## VOTRE CHAPEAU : AYEZ-LE TOUJOURS EN TÊTE

Quelle que soit la saison, il est primordial de se protéger la tête du soleil et du vent, de la pluie et du froid. Choisissez de préférence un chapeau à rebord.

## UN BON PANTALON VOUS FERA UNE BELLE JAMBE

Même en été, il est important de se protéger les jambes en portant un pantalon. Elvia a un petit faible pour les modèles convertibles dotés, à mi-jambe, d'une fermeture à glissière qui transforme en un tournemain un pantalon en bermuda. « La fermeture à glissière permet d'adapter rapidement nos tenues vestimentaires à la température extérieure », d'expliquer Elvia.



## UN BLOUSON QUATRE SAISONS... OU PRESQUE

Pour la plupart des randonnées, Tim Southam recommande le port d'une veste molletonnée avec tissu extérieur à la fois imperméable et isolant. « Ainsi, vous serez en mesure d'affronter toutes les intempéries », dit-il. Il fait trop chaud ou trop beau ? Attachez-le à votre taille ou rangez-le dans votre sac à dos.



**TROUVEZ CHAUSSURES À VOS PIEDS** Certains randonneurs partent volontiers à l'aventure chaussés de simples souliers de ville. Mais la chaussure de randonnée, robuste et conçue pour bien protéger les pieds, sera beaucoup plus efficace aux endroits où le sol est glissant ou pierreux. La dernière tendance pour les bottes de

randonnée : le modèle doublé d'une membrane Gor-Tex qui repousse l'humidité et permet à la chaussure de mieux respirer.



La préférence d'Elvia va aux bottes hautes qui procurent un meilleur support à la cheville. Les semelles ont des semelles antidérapantes qui offrent une plus grande stabilité. Quand vous magasinerez vos bottes de randonnée, choisissez des boutiques spécialisées dans ce type d'équipement. Monsieur Southam recommande, au moment de l'essayage, de porter les bas que vous aurez aux pieds lors de vos excursions et de marcher quelques fois avec vos chaussures neuves avant de partir en randonnée.

## DES BAS QUI NE VOUS FERONT PAS SUER !

Les pieds transpirent beaucoup pendant une randonnée, d'où l'importance de porter deux paires de bas : une, légère, directement sur la peau et une autre, en laine, que l'on porte par-dessus la première pour nous garder les pieds au chaud. Drymax fabrique des bas double épaisseur anti-ampoules, avec fibre antimicrobienne qui combat les odeurs causées par les bactéries. ([www.Drymaxsocks.com](http://www.Drymaxsocks.com)).



## DES GANTS : POUR POUVOIR TOUT FAIRE DE VOS DIX DOIGTS

Il s'agit d'un accessoire essentiel, particulièrement en région montagneuse où la température est plus basse. « Il m'est déjà arrivé de marcher dans la neige en juillet », de dire Catherine. En plus de vous protéger du froid, les gants vous donneront une meilleure prise sur vos bâtons et il vous sera plus facile de vous retenir à une branche ou à un rocher.

## LE SAC QUI DONNE FRAIS DANS LE DOS

Même si vous partez pour une courte randonnée, veillez à ce que votre sac à dos soit léger. Tim Southam recommande les nouveaux modèles, dotés d'un tissu extensible qui recouvre le cadre et qui tient lieu d'isolant entre le sac et le corps. Cela crée moins de friction et génère moins de chaleur. Voici ce que les passionnés de randonnée vous recommandent de mettre dans votre sac à dos :

- un lunch santé ou des collations composées de fruits, d'amandes ou d'autres aliments riches en protéines;
- environ deux litres d'eau si vous partez pour une journée entière;
- un chandail supplémentaire ou un ensemble complet de vêtements de rechange;





Parc national de Gros Morne, Terre-Neuve

- ▣ une trousse de premiers soins composée de pansements, de comprimés analgésiques, d'une petite paire de ciseaux, d'un désinfectant et d'un écran solaire;
- ▣ du ruban adhésif (pour couvrir les ampoules) ainsi qu'une attelle ou une écharpe improvisée;
- ▣ un compas;
- ▣ une couverture thermique légère.

### LES BÂTONS DE RANDONNÉE : NE MARCHEZ PAS SANS EUX !

Effectuer une randonnée avec un bâton dans chaque main vous aide à maintenir une bonne posture. Puisque les bâtons vous obligent à bouger les bras, ils vous feront aussi profiter des bienfaits de l'aérobic.

Pour certaines personnes, particulièrement celles qui souffrent de maux de genoux, les bâtons de randonnée procurent stabilité et équilibre en terrain accidenté, humide, boueux ou enneigé. Les bâtons de randonnée modernes sont légers et leur longueur s'adapte à votre taille. Les modèles télescopiques, que l'on peut allonger et raccourcir à volonté, peuvent se fixer aisément au sac à dos.

Vous trouverez tout cet équipement (à l'exception des chaussettes Drymax) chez Mountain Equipment Co-op ([www.mec.ca](http://www.mec.ca))

## OÙ, AU CANADA, PEUT-ON FAIRE DE LA RANDONNÉE ?

Si vous voulez faire grimper d'un cran vos qualités de marcheur, vous vivez dans le pays idéal ! D'un océan à l'autre, le Canada est sillonné par un vaste réseau de sentiers sauvages, sur terrains plats ou montagneux, qui conviennent à merveille à la randonnée pédestre et dont vous trouverez quelques exemples ci-dessous. Pour plus de renseignements ou pour visionner des photos des aires de randonnée, visitez le site de Canada Trails au [www.canadatrails.ca](http://www.canadatrails.ca) ou celui de Parcs Canada au [www.pc.gc.ca](http://www.pc.gc.ca), ou encore cliquez sur les liens correspondant à chacun des parcs ou sites de randonnée.

- ▣ Parc national de Gros Morne, Terre-Neuve
- ▣ Parc national de l'Île-du-Prince-Édouard
- ▣ Parc national des Hautes-Terres-du-Cap-Breton
- ▣ Parc provincial du Mont-Carleton, Nouveau-Brunswick
- ▣ Parc de la Gatineau, Québec ([www.canadascapital.gc.ca](http://www.canadascapital.gc.ca))
- ▣ Bruce Peninsula National Park, Ontario ([www.bruce-trail.org](http://www.bruce-trail.org))
- ▣ Riding Mountain National Park, Manitoba
- ▣ Grasslands National Park, Saskatchewan
- ▣ Banff National Park, Alberta
- ▣ West Coast Trail, British Columbia ([www.westcoasttrailbc.com](http://www.westcoasttrailbc.com))
- ▣ Réserve de parc national du Canada Nahanni, Territoires du Nord-Ouest
- ▣ Lieu historique national du Canada de la Piste-Chilkoot, Yukon
- ▣ Parc national Auyuittuq, Île de Baffin ☚