



Gérer son hydratation en trek ■

WWW.RANDOTREKKING.COM

Gérer son hydratation en trek

Table des matières

1. Combien d'eau faut-il boire selon l'effort physique en randonnée ?	3
Les besoins hydriques d'un adulte en rando	3
L'importance de boire AVANT d'avoir soif	4
L'influence de l'altitude	4
2. Adapter sa consommation d'eau à la chaleur et au climat	5
En milieu chaud et sec	5
En milieu chaud et humide	5
En climat froid ou en haute montagne	6
Bilan des besoins selon climat & effort	7
3. Purifier l'eau en trek : les 4 méthodes à connaître	7
Les pastilles de purification	7
Les lampes UV	8
L'ébullition	9
La filtration mécanique	9
4. Quels sont les polluants de l'eau en randonnée ?	10
Les polluants chimiques	10
Les polluants biologiques	11
5. Stocker et transporter l'eau en trek : gourdes, poches et stratégies intelligentes	12
La gourde rigide	13
La gourde souple	13
La poche à eau	14
Les systèmes isothermes	15
6. Approvisionnement en eau sur le terrain : comment choisir et localiser les bons points	15
Les sources	16
Fontaines, abreuvoirs, lavoirs	16
Rivières, ruisseaux, torrents	16
Eaux stagnantes	16
Préparer ses points d'eau à l'avance	17
Conclusion	18



1. Combien d’eau faut-il boire selon l’effort physique en randonnée ?

Les besoins hydriques d’un adulte en rando

Un adulte sédentaire perd environ 2 à 2,5 litres d’eau par jour, rien qu’en respirant, en transpirant et en allant aux toilettes. Mais en randonnée, ces pertes sont beaucoup plus importantes. La transpiration, l’élévation du rythme cardiaque, et l’exposition prolongée à l’extérieur accélèrent considérablement la déshydratation.

Voici une estimation moyenne des besoins en fonction du niveau d’effort :

Type de randonnée	Durée	Dénivelé	Eau recommandé / jour
Marche facile	<3h	Faible	1,5 à 2 litres
Rando modérée	4-6h	Modéré	2 à 3 litres
Rando sportive	6h+	Elevé	3 à 4 litres

Attention : Ces chiffres sont indicatifs. Si tu as un sac lourd, que tu parles beaucoup ou que tu souffres d’un coup de chaud, tes besoins peuvent augmenter de 30 à 50 %.

L'importance de boire AVANT d'avoir soif

La soif est un signal d'alerte, pas un bon indicateur de prévention. Quand elle apparaît, tu es déjà en déficit hydrique. En randonnée, il est donc important de boire régulièrement, même sans en ressentir le besoin immédiat.

Une bonne pratique consiste à :

- Boire 20 à 30 cl toutes les 20 à 30 minutes.
- Ne pas attendre les pauses pour boire.
- Avoir un accès facile à l'eau (ex. : poche à eau avec tuyau).

Les signes de déshydratation légère à sévère

Il est essentiel de savoir reconnaître les symptômes d'un début de déshydratation :

Niveau	Symptômes	Conséquences
Légère	Bouche sèche, fatigue, urine foncée	Diminution des performances
Moyenne	Maux de tête, vertiges, nausée	Troubles cognitifs, baisse d'équilibre
Sévère	Confusion, accélération du rythme cardiaque, étourdissements importants	Coup de chaleur, perte de conscience, urgence vitale

Une déshydratation sévère peut être mortelle en randonnée isolée. Il faut la prévenir, pas la gérer une fois qu'elle est installée.

L'influence de l'altitude

À partir de 2000 mètres, ton corps consomme plus d'oxygène, ton rythme respiratoire s'accélère, et tes pertes hydriques augmentent sans que tu t'en rendes compte.

Même si tu transpires peu dans l'air sec de la montagne, tu peux perdre jusqu'à 1 litre supplémentaire par jour rien que par la respiration.

En altitude, prévois au moins 500 ml à 1 litre de plus qu'en plaine, même pour un effort similaire.

2. Adapter sa consommation d'eau à la chaleur et au climat

La température extérieure a un impact direct sur ton besoin d'hydratation. En milieu chaud ou humide, ton corps transpire pour se refroidir : c'est la thermorégulation. Et chaque goutte de sueur est de l'eau que tu perds — parfois sans même t'en rendre compte. C'est pourquoi il est important de bien gérer son hydratation en randonnée ou en trek.

En milieu chaud et sec (désert, garrigue, caillasses)

En milieu chaud et sec (désert, garrigue, caillasses)

- Tu peux perdre 1 litre d'eau par heure d'effort intense.
- L'air sec accélère l'évaporation : tu transpires sans le sentir.
- Tu as rarement envie de boire, mais ton corps se déshydrate très vite.

Exemple : sur une rando de 6 heures avec sac à dos, par 32°C, tu peux perdre entre 4 et 6 litres d'eau !

Recommandations :

- Bois dès les premières minutes de marche.
- Porte un chapeau ou buff humide, réduis les vêtements sombres.
- Prévois de l'eau à portée immédiate (gourde avec pipette ou poche à eau).
- Ajoute des électrolytes (sel minéraux, sodium) pour compenser la perte en sels.

En milieu chaud et humide (jungle, tropiques)

- La transpiration est abondante mais moins efficace pour rafraîchir le corps.

- Tu te sens lourd, en sueur constante, mais tu continues à perdre de l'eau.
- Risques : crampes, hyponatrémie si tu ne compenses pas le sel perdu.
- Recommandations :
- Ajoute des sels réhydratants (type St-Yorre ou pastilles spéciales trek).
- Bois des petites quantités fréquemment (gorgées toutes les 10-15 minutes).
- Ne te contente pas d'eau pure : pense "eau + sel".

En climat froid ou en haute montagne

Là où le froid t'incite à boire moins, il ne réduit pas tes besoins :

- Tu perds beaucoup d'eau par la respiration (air sec et froid).
- Ton corps utilise plus d'énergie pour se réchauffer : calories + eau.
- Tu ne transpires pas forcément, mais tu te déshydrates quand même.

Recommandations :

- Bois de l'eau tiède ou chaude (thermos, poche isotherme).
- Évite de boire uniquement de l'eau glacée : cela ralentit la digestion et peut accentuer la sensation de froid.
- Utilise une paille isolante ou une gourde protégée pour éviter le gel.

Que faire quand il fait très froid ?

- L'eau peut geler dans la poche à eau ou le tuyau : garde-la dans ton sac ou contre ton corps.
- Préfère les gourdes métalliques isolées pour les treks hivernaux.
- Bois souvent, même si tu n'as pas soif.

Bilan des besoins selon climat & effort (tableau récap)

Climat	Type d’effort	Besoin en eau estimé / jour
Tempéré, rando facile	2 à 3h, sac 3-7kg	1,5 à 2 litres
Tempéré, rando soutenue	5-7h, sac 10-15kg	3 à 4 litres
Chaud et sec	6h+, sac 10-15kg	4 à 6 litres
Humide et chaud	4h+, terrain glissant	4 à 5 litres + electrolytes
Froid, haute montagne	5h+, altitude >2000m	(eau tiède)

3. Purifier l’eau en trek : les 4 méthodes à connaître

Lorsque tu es en pleine nature, tu ne peux jamais être sûr que l’eau est propre à la consommation, même si elle te semble claire, fraîche et jaillissante. Une source en altitude peut être contaminée par une carcasse animale, un troupeau ou un campement en amont. C’est pourquoi bien gérer son hydratation en randonnée ou en trek, ça passe aussi par le fait de purifier l’eau, c'est une étape incontournable, que ce soit pour une sortie à la journée ou un trek de plusieurs jours.

Il existe quatre grandes familles de traitement de l’eau en randonnée. Chacune a ses avantages, ses limites et son niveau de protection. Le mieux est souvent de combiner plusieurs méthodes selon la situation.

a. Les pastilles de purification (chlore ou dioxyde de chlore)

Les pastilles de type Micropur ou Aquatabs sont parmi les plus populaires. Compactes, légères et faciles à utiliser, elles désinfectent chimiquement l’eau en neutralisant les micro-organismes.

Fonctionnement :

- Une pastille à dissoudre dans 1 litre d'eau.
- Temps d'attente : 30 min à 2h, selon la température et la turbidité de l'eau.
- Efficace contre : bactéries, virus, protozoaires (sauf *Cryptosporidium* pour le chlore).
- Durée de conservation : plusieurs années, idéal pour les treks longue durée.

Avantages :

- Ultra légère (quelques grammes pour 50 litres traités).
- Aucun entretien, fonctionnement simple
- Fiable contre la majorité des agents pathogènes.

Inconvénients :

- Goût chloré ou métallique de l'eau.
- Nécessite d'attendre (pas immédiat).
- Moins efficace sur eau très trouble ou boueuse.
- N'élimine pas les polluants chimiques.

Idéal comme méthode d'appoint ou de sécurité dans toutes les situations.

b. Les lampes UV (ex : Steripen)

Les lampes UV stérilisent l'eau en détruisant l'ADN des bactéries, virus et protozoaires via une lumière ultraviolette. En quelques secondes, l'eau devient potable (à condition d'être claire).

Fonctionnement :

- Insérer la lampe dans une gourde ou un récipient.
- Agiter pendant 60 à 90 secondes pour 1L.
- Efficace contre : virus, bactéries, protozoaires.
- Nécessite : batterie ou piles, eau transparente.

Avantages :

- Traitement rapide et sans goût.
- Très efficace sur les virus (ce que ne font pas les filtres).
- Aucune altération chimique de l'eau

Inconvénients :

- Fragile (matériel électronique).
- Inefficace si l'eau est boueuse.
- Ne filtre pas les particules physiques.
- Dépend de l'autonomie de la batterie.

Parfait pour les treks où l'eau est claire, mais potentiellement contaminée (ex : Népal, Pérou, zones tropicales).

c. L'ébullition

La plus ancienne des méthodes reste la plus fiable. Porter l'eau à ébullition permet d'éliminer toutes les formes de vie pathogène : bactéries, virus, protozoaires, amibes.

Fonctionnement :

- Faire bouillir l'eau pendant 1 minute (3 minutes au-dessus de 2000 m).
- Laisser refroidir avant consommation.
- Aucun filtre nécessaire, mais un réchaud et un récipient sont indispensables.

Avantages :

- Méthode universelle, très efficace.
- Fonctionne même avec de l'eau très trouble.

Inconvénients :

- Demande temps et combustible.
- Impraticable en cas d'urgence ou de feu interdit.
- Ne filtre pas les polluants chimiques.
- Altère le goût (et la température).

Idéale au bivouac ou pour préparer des repas et des boissons chaudes.

d. La filtration mécanique

Les filtres retiennent les particules, bactéries et protozoaires grâce à une membrane poreuse. Il existe plusieurs formats : paille, gourde filtrante, filtre à pompe, ou filtre gravitaire.

Fonctionnement :

- L'eau est aspirée ou versée dans le filtre.
- Les pores (< 0,1 micron) retiennent les contaminants.
- Efficace contre : bactéries, protozoaires, sédiments.
- Certains modèles avancés ajoutent charbon actif (contre goûts et odeurs).

Avantages :

- Filtration instantanée.
- Léger et durable (jusqu'à 100 000 litres pour certains).
- Ne modifie pas le goût de l'eau.

Inconvénients :

- Inefficace contre virus.
- Peut se boucher si mal entretenu.
- Nécessite un nettoyage fréquent (backflush).
- Eau trouble = colmatage rapide.

Solution idéale pour les treks où l'eau est abondante mais douteuse (ruisseaux, mares, lacs).

4. Quels sont les polluants de l'eau en randonnée ?

L'eau naturelle peut être cristalline et pourtant très dangereuse. Il existe deux grands types de contaminants : chimiques et biologiques. Gérer son hydratation en randonnée ou en trek, ça passe aussi par la connaissance et bien les connaître permet de choisir la bonne méthode de traitement.

a. Les polluants chimiques

Ils sont invisibles, inodores et très dangereux à long terme. Les méthodes classiques (filtration ou UV) sont inefficaces contre eux.

Exemples :

- Pesticides, herbicides (près de champs ou cultures).
- Hydrocarbures (eau proche de routes, usines ou zones urbaines).

- Métaux lourds (plomb, arsenic...) dans certaines zones minières. Près des zones agricoles ou de pâturages intensifs.

Évite de prélever de l'eau :

- Près des zones agricoles ou de pâturages intensifs.
- En aval de villages ou de constructions.
- Si l'eau a une odeur chimique ou un goût suspect.

Les seuls moyens efficaces contre les polluants chimiques sont les filtres à charbon actif haut de gamme (ex. MSR Guardian) ou l'évitement pur et simple.

Inconvénients :

- Inefficace contre virus.
- Peut se boucher si mal entretenu.
- Nécessite un nettoyage fréquent (backflush).
- Eau trouble = colmatage rapide.

b. Les polluants biologiques

Ce sont les plus fréquents. Ils provoquent troubles digestifs, diarrhées, voire des infections graves.

Les plus courants :

- Bactéries (E. coli, Salmonella...) : viennent des déjections animales ou humaines.
- Protozoaires (Giardia, Cryptosporidium) : très résistants, nécessitent filtration fine ou UV.
- Amibes (ex : Naegleria fowleri) : présentes en eaux chaudes stagnantes.
- Virus (hépatite A, rotavirus) : surtout en zones tropicales, fréquentées ou polluées.
- Parasites : dans certaines zones subtropicales.

Les sources de contamination :

- Urines animales ou humaines, notamment près des troupeaux.
- Crottes ou cadavres d'animaux en amont du point de prélèvement.
- Campements ou bivouacs trop proches de la source.
- Stagnation prolongée de l'eau (mares, lacs, flaques).

Même en haute montagne, une source peut être contaminée. Ne te fie jamais uniquement à l'apparence.

Tableau récapitulatif : méthodes vs polluants

Type de contaminant	Filtration	UV	Pastille	Ebullition
Bactéries	OK	OK	OK	OK
Protozoaires	OK	OK	OK	OK
Virus	NON	OK	OK	OK
Amibes	NON	NON	OK	OK
Pollution chimique	NON	NON	NON	NON

Quelle stratégie adopter ?

Si tu es en France ou en Europe : filtre mécanique + pastille suffisent largement dans 95 % des cas.

Si tu voyages dans des pays à risque (Inde, Amérique latine, Afrique) : filtration + UV ou filtration + pastille sont recommandés.

Si tu ne peux pas porter de filtre : pastilles + prudence + ébullition au camp.

5. Stocker et transporter l’eau en trek : gourdes, poches et stratégies intelligentes

Trouver de l’eau, c’est bien. Pouvoir la stocker efficacement et boire facilement en marchant, c’est encore mieux. En randonnée ou en trek, bien gérer son hydratation passe par le choix du contenant qui peut avoir un impact direct sur ton confort, ton autonomie et ta sécurité. Une gourde mal placée, trop lourde ou inaccessible peut te pousser à boire moins — et donc à te déshydrater.

Voici un tour d'horizon des principaux systèmes de transport de l'eau, avec leurs avantages, inconvénients et usages conseillés.

a. La gourde rigide : la valeur sûre

C'est le format classique : une bouteille robuste, souvent en plastique sans BPA, en inox ou en aluminium.

Avantages :

- Solide et durable : résiste aux chocs et aux chutes.
- Facile à nettoyer.
- Compatible avec certains systèmes de filtrage (Sawyer, Lifestraw...).
- Parfaite pour boire à l'arrêt, aux pauses ou au bivouac.

Inconvénients :

- Plus lourde et encombrante qu'une gourde souple.
- Difficile à placer à portée de main si tu n'as pas de porte-gourde sur la bretelle.

Idéal pour :

- Randonnées à la journée ou treks avec pauses fréquentes.
- Utilisation au camp (ex : cuisson, toilette, remplissage).

Conseil : Les modèles isothermes (type Thermos) permettent de conserver l'eau fraîche ou tiède, très utile par grande chaleur ou en hiver.

Si tu ne peux pas porter de filtre : pastilles + prudence + ébullition au camp.

b. La gourde souple : le poids plume

Fabriquées en TPU ou en plastique flexible, les gourdes souples se compressent au fur et à mesure que tu bois.

Avantages :

- Ultra légère et compacte.
- Prend très peu de place une fois vide.
- Compatible avec certains filtres intégrés (Sawyer Squeeze, BeFree...).

Inconvénients :

- Moins robuste (attention aux crevaisons).
- Moins stable debout.
- Plus difficile à remplir dans une rivière peu profonde.

Idéal pour :

- Randonnées ultra-légères ou minimalistes.
- Stockage de secours ou réserve supplémentaire.

Astuce : En emporter 2 ou 3 permet de doubler sa capacité en cas de besoin, sans ajouter de poids permanent.

Inconvénients :

- Plus lourde et encombrante qu'une gourde souple.
- Difficile à placer à portée de main si tu n'as pas de porte-gourde sur la bretelle.

Idéal pour :

- Randonnées à la journée ou treks avec pauses fréquentes.
- Utilisation au camp (ex : cuisson, toilette, remplissage).

c. La poche à eau

La poche à eau est un réservoir souple (1,5 à 3 L) glissé dans le sac à dos, relié à une pipette qui sort par la bretelle.

Avantages :

- Hydratation facile et continue pendant la marche.
- Garde les mains libres, pas besoin de s'arrêter.
- Répartition centrale du poids, bon équilibre.

Inconvénients :

- Difficile de connaître le volume restant sans ouvrir le sac.
- Peut geler l'hiver ou chauffer en plein soleil.
- Entretien indispensable (tuyau, buse, réservoir).

Idéal pour :

Randonnées longues sans pause fréquente.

Treks où chaque gorgée compte (chaleur, dénivelé, effort intense).

Conseil : nettoie ta poche avec un kit spécial ou du vinaigre blanc après chaque sortie longue.

d. Les systèmes isothermes : chaud ou froid selon le climat

En rando hivernale, ton eau peut geler. En été, elle peut devenir tiède en quelques heures. Les systèmes isothermes (gourde inox, housses isolantes, poches doublées) permettent de maintenir une température agréable plus longtemps.

Recommandé pour :

- Les randonnées par grand froid ou grand chaud.
- Les personnes sensibles à l'eau trop chaude/froide.
- Les boissons spécifiques : infusions, électrolytes, soupes.

Stratégie de stockage intelligente

Il n'y a pas de système unique parfait. L'idéal est de combiner plusieurs formats selon le terrain, la météo et la durée du trek.

> Exemple d'organisation pour un trek de 2 jours :

- 1 poche à eau de 2 L dans le dos (pour l'hydratation continue)
- 1 gourde filtrante de 750 ml (remplissable en cours de route)
- 1 gourde souple vide (pour le bivouac ou les imprévus)

6. Approvisionnement en eau sur le terrain : comment choisir et localiser les bons points

Boire beaucoup, c'est vital... mais encore faut-il trouver de l'eau propre au bon moment. En trek, la stratégie ne consiste pas à porter 5 litres sur le dos en permanence, mais à bien gérer son hydratation et identifier les bons points d'eau, les utiliser correctement et planifier ses ravitaillements.

Je vais t'expliquer ma façon de faire pour essayer de te proposer une méthode qui te conviendra.

a. Les sources : l'idéal.. avec précaution

Une source naturelle jaillissant directement de la roche est le point d'eau le plus sûr... en apparence. Même en altitude, la contamination est possible.

Précautions :

- Vérifie s'il n'y a pas de présence animale ou humaine en amont.
- Ne bois pas directement : filtre ou purifie toujours.
- Si la source est captée (petit bassin en béton, fontaine), c'est généralement bon signe.

b. Fontaines, abreuvoirs, lavoirs

En zone pastorale ou alpine, tu croieras des fontaines alimentées par des sources ou des réservoirs. Elles ne sont pas toujours potables.

Recommandations :

- Vérifie s'il y a une indication "eau potable".
- Évite les abreuvoirs partagés avec les animaux.
- En cas de doute, filtre + pastille.

c. Rivières, ruisseaux, torrents

Ce sont les points d'eau les plus fréquents... et les plus piégeux.

Astuces :

- Préfère les zones où l'eau est vive, claire et oxygénée.
- Évite les zones stagnantes, les bords de sentier, les zones boueuses.
- Prélève en amont d'une intersection ou d'un pâturage.

d. Eaux stagnantes : le dernier recours

Marres, flaques, lacs sans écoulement visible... mieux vaut les éviter. L'eau y est souvent riche en algues, en bactéries et en polluants organiques.

Si tu n'as pas le choix :

- Utilise un filtre performant + pastille.
- Laisse décanter quelques minutes pour éliminer les particules.

- Évite d’en consommer sans traitement renforcé (UV ou ébullition).

e. Préparer ses points d’eau à l’avance

Ne pars jamais sans avoir repéré les sources d’eau sur ton itinéraire.

Outils utiles :

- Cartes IGN papier ou numériques.
- Applications GPS (Komoot, AllTrails, Gaia GPS).
- Sites communautaires comme Refuges.info ou Visorando.
- Renseignements en refuge ou auprès d’autres randonneurs.

Plan d’approvisionnement :

- Note les distances entre chaque point.
- Prévoyez toujours une marge de 1 L de sécurité.
- En été ou en zone sèche, appelle les offices de tourisme pour vérifier le débit des sources.

Adapter sa stratégie à la situation

Exemple de stratégie pour une journée en montagne :

- Départ avec 1,5 L dans la poche à eau.
- Rechargement à une source fiable à mi-parcours.
- 500 ml supplémentaires en gourde filtrante en cas d’imprévu.

Type de point d’eau	Fiabilité	Traitement recommandé
Source captée	Haute	Optionnel (filtrage conseillé)
Fontaine potable	Haute	Aucun (sauf doute)
Ruisseau / rivière	Moyenne	Filtration + pastille
Eau stagnante	Faible	Filtration + UV ou ébullition
Abreuvoir animaux	Très faible	A éviter si possible

Conclusion

Gérer correctement son hydratation en trek, c'est anticiper, observer et adapter. Il n'y a pas de méthode unique : chaque terrain, chaque climat, chaque organisme a ses besoins. Mais en maîtrisant les techniques de purification, en diversifiant les contenants et en étudiant son itinéraire, on peut rester autonome, efficace et en sécurité. En randonnée comme en trek, l'eau, c'est la vie. Alors, prends le temps de bien t'en occuper.



Engagés pour la préservation de la nature



Nous sommes conscients que la biodiversité sur notre planète est un trésor et nous souhaitons oeuvrer au maximum pour la préserver et préserver la diversité des biotopes.

Ne négliges pas ta sécurité ■

Chez Rando & Trekking notre mission c'est de prodiguer de bons conseils grâce à nos connaissances, notre capacité d'analyse et la maîtrise d'outils de veille pour rester informés et à jour de l'état de l'art.

WWW.RANDOTREKKING.COM

