

# Table des matières

Introduction .....	9
<b>1<sup>ère</sup> PARTIE – SE PRÉPARER ET S'ÉQUIPER .....</b>	<b>11</b>
Qu'est-ce que la marche ? .....	13
Le rythme de la marche .....	16
Pour partir du bon pied! .....	17
Observer le ciel pour prévoir le temps... .....	18
Se gouverner, c'est prévoir .....	20
C'est le départ .....	21
La sécurité du marcheur .....	22
Respecter l'environnement en toutes circonstances .....	24
Respecter la flore, respecter la faune .....	25
Respecter les gens .....	27
La charte éthique du voyageur / marcheur / randonneur / pèlerin ...	28
S'habiller confortablement .....	29
Quelle fibre choisir? .....	30
Se protéger de la pluie et du soleil .....	36
Les bâtons de marche .....	37
Les chaussures et les chaussettes .....	38
Le sac à dos .....	41
Les tentes et le matériel de couchage .....	43
Les accessoires du voyageur / randonneur / marcheur / pèlerin .....	44
D'autres accessoires? .....	47
<b>2<sup>e</sup> PARTIE – BOIRE, MANGER, SE SUPPLÉMENTER .....</b>	<b>49</b>
Une cure santé avant de partir .....	51
Les aliments sauvages .....	53
L'eau, une nécessité absolue .....	54
L'eau, un nutriment important .....	55
Les contaminants de l'eau .....	56

La déshydratation .....	57
Parmi les boissons, lesquelles choisir ? .....	60
Les boissons énergisantes .....	62
Les boissons alcoolisées .....	80
L'alcool et le marcheur / randonneur .....	80
L'alimentation rationnelle du randonneur .....	81
Les fruits secs, des trésors d'énergie et de santé! .....	84
La commodité des aliments concentrés .....	87
Les céréales de la semaine .....	89
Les suppléments alimentaires .....	91
Les plantes adaptogènes .....	94
L'eau marine .....	97
La gelée royale .....	100
Les miels .....	102
Le point sur l'aspartame .....	105
Le fructose est-il un meilleur sucre ? .....	109
<b>3° PARTIE – LES PÈLERINS ET LES PÈLERINAGES .....</b>	<b>113</b>
Que cherche le pèlerin ? .....	115
Le pèlerinage solitaire .....	119
Le pèlerinage de groupe .....	120
Le pèlerinage avec des enfants .....	121
Les pèlerinages sont universels .....	123
Nourrir son âme .....	128
Des idées de lecture pour accompagner son chemin de pèlerin .....	129
<b>4° PARTIE – LES PATHOLOGIES DES MARCHEURS .....</b>	<b>135</b>
Contenu de base d'une trousse de premiers soins .....	137
Les soins primaires pour les pieds .....	139
Ampoules.....	140
Arythmie.....	141
Claquage musculaire .....	142
Constipation du randonneur .....	143
Coup de chaleur – Hyperthermie.....	144
Coups de soleil – Coups de lune.....	145
Coupures, écorchures, égratignures .....	147
Courbatures.....	148
Crampes musculaires.....	149
Diarrhée.....	151
Ecchymoses.....	153
Échardes.....	154

Entorses.....	155
Épine calcanéenne (épine de Lenoir).....	156
Fièvre.....	157
Fracture.....	158
Gastro-entérite.....	159
Gelures – Engelures.....	161
Grippe.....	162
Hématome.....	163
Herbe à puce ( <i>Toxicodendron radicans</i> / <i>Rhus radicans</i> ).....	164
Hypothermie.....	165
Indigestion.....	166
Intoxication alimentaire.....	167
Jambes lourdes.....	169
Lumbago.....	170
Maladie de Lyme (borréliose).....	171
Migraine.....	172
Morsure de serpent.....	173
Mycoses.....	174
Orgelet.....	175
Palpitations – Tachycardie.....	176
Pied d'athlète.....	177
Piqûres d'insectes.....	178
Plaies.....	179
Point de côté.....	180
Rhume.....	181
Tendinite – Névrite – Sciatalgie.....	181
Tourista.....	183
Transpiration excessive.....	183
Virus du Nil occidental (VNO).....	184
Vomissements.....	185
Bibliographie.....	187

