

Pour que randonnée rime avec bien manger

Impossible de bien s'alimenter en randonnée dites-vous? Le défi consiste à dénicher une gamme variée d'aliments sains et nutritifs ni trop lourds, friables ou encombrants. Ils devront bien se conserver et se préparer en un tournemain. Pour ce faire, suivez le guide... alimentaire canadien!

- Produits céréaliers : Allez-y pour du riz étuvé, des pâtes tels des cheveux d'ange ou des vermicelles de riz, du couscous, du boulgour, du gruau ou des céréales de type *Muslix*. Côté pains, préférez les produits fermes et denses tels bagels, pitas et pain au levain.

- Fruits & Légumes : Les fruits séchés ont toujours la cote, bien qu'ils perdent beaucoup de leur valeur en vitamine C. Malgré leur poids, les carottes, les panais, les feuilles de choux, les pommes et les oranges sont de très bonnes options.

- Produits laitiers : Outre le lait en poudre ou UHT, peu d'options. Des fromages fermes bien vieillies et des yogourts congelés pourront toutefois rester frais quelques temps.

- Viandes & Substituts : Les graines et les noix sont toujours aussi populaires. Une petite conserve de viande ou de poisson ne devrait pas quant à elle être responsable d'une dislocation de l'épaule.

Enfin, augmentez vos portions habituelles et, surtout, gâtez-vous avec de la confiture, du miel et du chocolat noir!

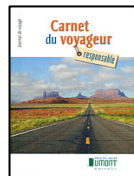


Question du Mois

Selon l'Organisation mondiale du tourisme (OMT), quel pays a accueilli le plus de touristes en 2009?

- A) Chine
- B) États-Unis
- C) France
- D) Italie

La réponse plus bas



Soyez un Voyageur Responsable

Tous les membres d'IndianaJad.com courent la chance de gagner le *Carnet du voyageur responsable*, un journal de voyage truffé de conseils pratiques et d'idées de destinations méconnues. Le tirage aura lieu à la fin du mois de novembre parmi tous les abonnés du site. N'attendez plus! Invitez parents, collègues et amis à faire comme vous en s'inscrivant sans tarder au bulletin électronique pour bénéficier aussi de conseils exclusifs et de privilèges.

www.indianajad.com/fr/abonnement



La Patagonie ou le Mont Blanc?



Goûtez à fond aux plaisirs des montagnes et des glaciers avec deux nouveaux circuits qui vous transportent en plein cœur de l'action! Que ce soit aux pieds des plus hauts sommets des Andes ou des Alpes, vous pourrez profiter pleinement d'une expérience inoubliable au sein d'un petit groupe de mordus de plein air. Pour de plus amples renseignements, contactez Jadrino Huot (info@indianajad.com) ou encore Jean Ricard de Voyages Atlantis (anciennement Voyages Algonquin Gatineau) à info@voyagesatlantis.ca.



Tout un « trip »!

Voyez de nouveau ou pour la toute première fois les paysages uniques du sud-ouest américain tels que saisis par Indiana Jad au cours de son périple estival de près de 15 000 kilomètres. Une soixantaine de photos à couper le souffle vous attendent au :

www.photos.indianajad.com/gallery2/v/ameriquedunord/etatsunis

La réponse est C. La France a compilé 74,2 millions d'arrivées internationales en 2009, près de 20 millions de plus que son plus proche rival, les États-Unis. Suivent dans l'ordre l'Espagne, la Chine et l'Italie.