

## FICHE N° 11

### Pourquoi votre nez coule-t-il toujours en randonnée ?

#### Ce que votre corps essaie de vous dire...



Chaque randonneur a probablement vécu cette situation frustrante. Le nez qui coule de manière incessante pendant une sortie, compliquant ainsi la gestion des équipements et nécessitant des arrêts fréquents pour se moucher. L'écoulement nasal est pourtant un phénomène naturel et courant que l'on peut apprendre à gérer de façon efficace.

#### **Pourquoi le nez coule-t-il en randonnée ?**

##### ***Une réaction naturelle à l'environnement :***

La fonction principale du nez est de filtrer les particules indésirables et d'humidifier l'air avant qu'il n'atteigne les poumons.

Lors d'une randonnée, plusieurs facteurs environnementaux peuvent provoquer cet écoulement. Les changements de température, qu'il s'agisse du froid mordant ou de la chaleur intense, ainsi que l'exposition à des atmosphères polluées ou enfumées, sont souvent responsables.

L'effort physique ajoute une autre couche de complexité. La respiration devient plus rapide et plus profonde, ce qui assèche les muqueuses nasales.

Pour compenser cette déshydratation, ces dernières produisent davantage de mucus, aboutissant à un écoulement nasal plus prononcé. Ainsi, l'écoulement nasal lors d'une randonnée est essentiellement un mécanisme de défense visant à protéger les voies respiratoires.

#### **Conseils pour mieux gérer l'écoulement nasal en randonnée**

##### ***Hydratation adaptée :***

Maintenir une bonne hydratation est crucial. Buvez régulièrement de l'eau pour aider à maintenir l'équilibre hydrique des muqueuses nasales. Cela permet non seulement de réduire l'assèchement, mais aussi de diminuer la production excessive de mucus.

## **Utilisation de sérum physiologique**

Emporter un petit flacon de sérum physiologique peut s'avérer très bénéfique. Une application régulière aide à nettoyer et humidifier les passages nasaux, réduisant ainsi l'irritation et l'écoulement excessif.

## **Mouchoirs en papier accessibles**

Ayez toujours quelques mouchoirs en papier facilement accessibles dans vos poches ou dans un sac à dos. Cela simplifie grandement la gestion de l'écoulement nasal sans avoir à s'arrêter fréquemment. Évitez les mouchoirs en tissu qui peuvent devenir peu hygiéniques au fur et à mesure de leur utilisation.

## **Évitez certains médicaments**

Il est tentant de recourir aux vasoconstricteurs locaux ou généraux et autres asséchants muqueux pour stopper l'écoulement nasal. Cependant, le Dr Pierre-André Mouton déconseille formellement l'utilisation de ces substances. Elles peuvent entraîner des effets secondaires indésirables et aggraver les symptômes à long terme.

## **Adapter son équipement et sa technique**

### ***Sélectionner les bons gants :***

S'emmitoufler avec des gants adaptés facilite grandement la vie lorsque le besoin de se moucher se fait sentir. Privilégiez les modèles qui permettent une certaine dextérité pour manipuler un mouchoir sans avoir à retirer constamment les gants. Les gants dits « compatibles écran tactile » peuvent être très pratiques.

## **Gestion des bâtons de randonnée**

Si vous utilisez des bâtons de randonnée, leurs dragonnes peuvent entraver votre capacité à atteindre rapidement vos mouchoirs. Envisagez un mode de portage alternatif ou des bâtons pliants faciles à ranger lorsque vous ne les utilisez pas.

## **Pratiques supplémentaires pour prévenir l'écoulement nasal**

### ***Éviter les irritants nasaux :***

Lorsque cela est possible, évitez les environnements connus pour irriter les muqueuses nasales. Choisissez des sentiers moins exposés aux gaz d'échappement et à la fumée pour réduire les déclencheurs de l'écoulement nasal.

## **Se couvrir adéquatement**

Couvre-chefs et écharpes peuvent également jouer un rôle important. En couvrant votre nez avec une écharpe, vous aidez à réchauffer et humidifier l'air inspiré, réduisant ainsi le choc thermique avec les muqueuses nasales.

## **Adopter des habitudes saines**

### ***Revoir son alimentation :***

Certains aliments ont tendance à augmenter la production de mucus. Les produits laitiers, par exemple, peuvent accentuer l'écoulement nasal chez certaines personnes. Essayez de limiter leur consommation avant et pendant les randonnées pour observer si cela améliore vos symptômes.

## **Renforcer son système immunitaire**

Un système immunitaire fort est essentiel pour réduire les réactions excessives aux éléments extérieurs. Une alimentation riche en vitamines et minéraux, couplée à une activité physique régulière, contribue à maintenir ce dernier en pleine forme.

- **Boire suffisamment d'eau** pour bien hydrater les muqueuses nasales.
- **Utiliser un sérum physiologique** pour nettoyer et humidifier les narines.
- **Avoir des mouchoirs en papier facilement accessibles.**
- **Éviter les vasoconstricteurs et les asséchants muqueux.**
- **Choisir des gants permettant une manipulation aisée des mouchoirs.**
- **Adapter l'utilisation des bâtons de randonnée** pour faciliter l'accès aux mouchoirs.

En suivant ces recommandations pratiques, il est possible de profiter pleinement des plaisirs de la randonnée tout en minimisant les désagréments causés par l'écoulement nasal. Adaptez votre préparation et votre équipement, et vous serez mieux armé pour affronter les défis qu'impose la nature, même ceux liés aux petits tracas comme un nez qui coule.

*Article tiré et adapté du site : [Mapetiterando.fr](http://Mapetiterando.fr)*