

## La Nourriture

Lors de la préparation de ce genre de voyage, la plupart de ceux qui s'y engagent se heurtent inévitablement au problème du poids. Un navigateur à la voile par exemple se doit de mettre au point une liste de nourriture la plus judicieuse possible, en tenant compte de manière rationnelle du rapport entre la masse des aliments et la valeur énergétique de ces derniers.

C'était d'autant plus vrai pour moi que je n'avais pas de voile pour me propulser mais bien ma seule force physique. Plus je chargeais mon kayak, et plus l'effort à produire allait devoir être important. Si je n'avais pas eu recours à ce style de nourriture, le poids de celle-ci aurait été de 193,5 kgs et non de 71,1 kgs comme cela a été le cas grâce à ce procédé.

A l'époque, je souhaitais que le kayak chargé, additionné à mon propre poids, ne dépassent pas 450 kgs. C'est en tout cas à partir de cette indication que Daniel Andrieu et Erwann Quémar, les architectes, débutèrent leurs travaux pour concevoir le kayak le plus adapté.

D'autre part, si j'estimais que ma traversée allait probablement durer 70 jours, je demeurais néanmoins extrêmement prévoyant et je m'accordais une marge de 20 jours en calculant donc une quantité de nourriture pour 90 jours. Ainsi, j'étais certain de ne pas me retrouver à cours de vivres.

En emportant de la nourriture normale, il était impossible que je puisse respecter ce devis de poids. Comme c'était à présent une obligation, je n'eus pas d'autres choix, comme bien d'autres avant moi, d'opter pour de la nourriture déshydratée, autrement dit lyophilisée.

Je reçus plusieurs propositions de partenariat de la part de fabricants de ce type de nourriture, mais ce fut finalement la société Lyofal qui retint mon attention pour la variété de ses plats. J'apportais une grande importance en effet à la nourriture et je pensais alors que plus celle-ci était variée, et plus cela contribuait au maintien d'un bon moral, ce qui s'avéra particulièrement juste au cours de la traversée.

Dès le premier trimestre 1993, je suis alors rentré en contact avec la société Lyofal qui s'est montrée je dois le dire particulièrement enthousiaste et remarquablement efficace. Dès lors, la liste des plats disponibles me fut envoyée, et je n'eus plus qu'à faire mon choix que voici :

**Poids total de la nourriture embarquée = 71,1 kgs**

☒ Plats cuisinés lyophilisés (reconstitués : 59,4 kgs) 17,64 kgs

Poids unitaire : 80 grammes (reconstitué : 330 g)

Valeur énergétique moyenne : 307, 27 kcal

Consommation : 2 fois / jour

> Poids total pour 90 jours (180 conso.) = 14,4 kgs

- Poulet riz curry (277,4 kcal) 12
- Volaille au curry (309,2 kcal) 12
- Volaille basquaise (287 kcal) 5
- Coq au vin (336 kcal) 5
- Couscous à la volaille (287,3 kcal) 12
- Couscous à la viande (302,8 kcal) 10
- Chili con carne (315,5 kcal) 10
- Boeuf riz oignons (283,4 kcal) 10
- Boeuf bourguignon (308 kcal) 10
- Boeuf forestière (320,2 kcal) 10
- Pot au feu (293,3 kcal) 5
- Rosbif aux flageolets (309,6 kcal) 3
- Hachis parmentier (331,1 kcal) 5
- Sauté de veau marengo (317 kcal) 5
- Blanquette de veau (395,7 kcal) 10
- Veau aux champignons (309,6 kcal) 3
- Paëlla (286 kcal) 12
- Riz cabillaud (281,5 kcal) 5
- Pâtes à la carbonara (315,4 kcal) 12
- Pâtes à l'italienne (275,8 kcal) 12
- Spaghettis à la bolognaise (321,8 kcal) 12
- + Corps gras (huile de palme hydrogénée)  
pour favoriser le transit intestinal (1sachet pour chaque plat)  
Poids unitaire : 18 g. 180 utilisations, soit 3,24 kgs

☒ Légumes lyophilisés crus (reconstitués : 72 kgs) 18 kgs

Constitution : Maïs

Poids unitaire : 100 grammes (reconstitué : 400 g)

Valeur énergétique : 356 kcal

Consommation : 2 fois / jour

> Poids total pour 90 jours (180 conso.) = 18 kgs

⊗ Petits déjeuners énergétiques (reconstitués : 18 kgs)      9 kgs  
1/ Petit déjeuner énergétique au cacao  
Poids unitaire : 100 grammes (reconstitué : 200 g)  
Valeur énergétique : 386 kcal  
Consommation : 1 fois / jour et 1 jour / 2 (45 sachets)  
2/ Petit déjeuner énergétique au café  
Poids unitaire : 100 grammes (reconstitué : 200 g)  
Valeur énergétique : 402 kcal  
Consommation : 1 fois / jour et 1 jour / 2 (45 sachets)  
> Poids total pour 90 jours (90 conso.) = 9 kgs

⊗ Desserts énergétiques (reconstitués : 22,5 kgs)      4,86 kgs  
Constitution : Yaourt aux fraises ou aux fruits des bois  
Poids unitaire : 27 grammes (reconstitué : 125 g)  
Valeur énergétique : 103,3 kcal  
Consommation : 2 fois / jour  
> Poids total pour 90 jours (180 conso.) = 4,86 kgs

⊗ Galette énergétique (produit non lyophilisé)      4,5 kgs  
Poids unitaire : 50 grammes  
Valeur énergétique : 193,4 kcal  
Consommation : 1 fois / jour  
> Poids total pour 90 jours (90 conso.) = 4,5 kgs

A ces produits s'ajoutaient d'autres produits (non lyophilisés) que j'avais choisi d'embarquer afin de varier davantage encore la constitution de ma nourriture :

⊗ Poisson en conserves Capitaine Cook      12 kgs  
Valeur énergétique moyenne pour 100 g. : 218 kcal  
Poids unitaire : variable      Poids total embarqué : 12 kgs  
Consommation : indéterminée  
Variété embarquée :  
- Maquereaux sauce diable      - Thon aux champignons  
- Maquereaux marinés au vin blanc      - Thon à la provençale  
- Truite saumonée à l'huile d'olive      - Thon blanc à l'huile d'olive  
- Sardines à l'huile d'olive      - Thon blanc au naturel  
- Sardines à l'huile d'arachide      - Thon albacore au naturel  
- Salade "maya"      - Hors d'oeuvre de thon

- Salade "celtique"

- Thon à la grecque

⊠ Barres chocolatées énergétiques 5,1 kgs  
Valeur énergétique moyenne pour 100 g. : 385 kcal  
Poids unitaire : variable      Poids total embarqué : 5,1 kgs  
Consommation : indéterminée  
Variété embarquée : divers (Snickers, Mars, Bounty, etc...)

Enfin, j'avais pris le soin d'acheter avant le départ aux Etats-Unis une certaine quantité de produits périssables (fruits, charcuterie et autres produits frais ainsi que deux litres de Coca-Cola).

Je savais parfaitement que ces produits ne pourraient en aucun cas m'accompagner jusqu'à l'Europe, mais ils constituaient selon moi un précieux soutien pour m'aider à surmonter l'épreuve morale du début de la traversée, en particulier des deux premières semaines.

Leur poids ne fut pas comptabilisé au cahier des charges initial et vinrent donc s'ajouter comme "excédent" au poids total du bateau au départ.

. . .