

EXPÉDITION COMPAQ POLE II EN ARCTIQUE 50e jour

Ils ont mis trop de gras dans leurs « pralines »

Nos deux aventuriers ont mal au foie... La faute au chocolat?

Dans ses bagages polaires, Alain Hubert emporte toujours des morceaux de chocolat Côte d'Or. C'est son péché mignon, la petite récompense du soir, au coin du réchaud, sous la tente, par -30°...

Mais voilà, depuis quelques jours, nos deux aventuriers du bout de la banquise sont malades comme des chiens. Alain Hubert a commencé jeudi, Dixie Dansercoer a suivi. La faute au chocolat? Que nenni! La faute au gras! Leur nourriture est en effet composée de graisses à 67%... Dur dur pour le foie.

Alain Hubert, en grand habitué des trima's, pousse la diététique polaire au sommet de son art. Tout ce qu'ils avaient là-haut (c'est-à-dire la même chose matin, midi et soir) tient en des rations compactes congelées et mises sous vide, élaborées avec amour

dans sa cuisine pendant des mois avant le grand départ.

C'est jaune, ça goûte le rance (vu la quantité de gras), mais ça nourrit parfaitement son homme polaire. Les Australiens, un brin envieux, ont surnommé la recette d'Alain Hubert « les belgian pralines »...

Alain Hubert n'a donc pas de beurre (sic) mais bien de l'huile végétale, de carthame et bio SVP (il s'est dégoûté de l'huile d'olive). Ça limite la déshydratation des parois vasculaires. Tout bon!

Avant de partir, et contrairement aux autres aventuriers des grands froids, il n'a pas pris un gramme, ni de vitamines, mais des goulées de muesli flottant dans l'huile, misant tout sur l'efficacité de sa « soupe maison », encore améliorée depuis la précédente expédition en Antarctique avec Dixie. Quelques semaines avant l'expédition, il habitue ainsi doucement son foie à affronter la crise...

Hélas, ça ne semble pas leur réussir, cette fois. « Pour gagner quelques milligrammes

Avant de partir, Alain Hubert n'a pas pris un gramme, ni des vitamines, mais des goulées de muesli flottant dans l'huile...

J'ai sans doute eu tort... », explique-t-il dimanche, lors de



Dans la main droite, les « belgian pralines », dans la gauche, des carrés de chocolat: la recette perso d'Alain Hubert pour survivre en banquise

Photo C.V.

sa communication avec le QG. Hier, les deux hommes n'ont donné aucun signe de vie, mais ça leur arrive de temps en temps.

Bio dans l'âme

Alain Hubert n'avait qu'un seul regret avant le départ: ne pas avoir eu le temps de mettre au point la soupe « crèmeuse » dont il rêvait pour leurs soupers en duo. « Ce sera pour la prochaine expédition », a-t-il souri.

Il y a vingt ans que l'Ardenais a changé son alimenta-

tion, assurant sa propre production bio bien avant l'heure. C'est donc tout naturellement qu'il l'a incorporée dans ses expéditions polaires, parmi « la centaine de détails qui font qu'on arrive au bout ». Ainsi le thé, longuement infusé, que les deux aventuriers ingurgitent par litres, car il est bourré d'antiradicaux libres et permet de chasser les toxines.

Dans l'huile, il puise les lipides. « longues chaînes de carbone que l'organisme peut bien intégrer et qui vont se

stocker intelligemment au bon endroit et limitent la déshydratation ». Bien sûr, ça fait exploser le taux de cholestérol et un suivi sanguin s'impose au retour. Tant de gras permet également de conserver une peau bien hydratée, qui résiste mieux au froid. Par -50°, c'est pas du luxe...

« L'homme est un animal. Et j'ai la conviction de le ressentir encore plus en Arctique », a-t-il conclu avant de partir. Son esprit était déjà là-bas, sur la banquise.

C.V.