



Association Saintaise des Chemins de Saint Jacques de Charente Maritime

Attributs du pèlerin

La calebasse

La calebasse des premiers pèlerins était, semble-t-il, d'après les représentations, une plante séchée de la famille des cucurbitacées : (courges, citrouilles etc..) certaines étaient fixées sur le bourdon.

Mais il est fort probable que les outres aient été également fortement présentes sur le chemin.

Actuellement, sont utilisées :

les gourdes, les bouteilles plastiques, les poches à eau avec pipettes etc.....



Ce qu'il faut savoir :

- ▶ boire de l'eau en quantité suffisante est fondamental si vous voulez mettre toutes les chances de votre côté pour réussir votre chemin.
- ▶ En effet, combien de pèlerins ont été obligé d'arrêter à quelques jours du but à cause de tendinites variées provoquées tout simplement par des déshydratations répétées non décelées au fil des jours car :

Pèlerin se désaltérant

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire.

Buvez régulièrement, toutes les ½ heure et ce , quelque soit le temps.

Le minimum :

- ▶ 2 à 2,5 l/jour si 20°,
- ▶ 3,5l/jour si 30°,
- ▶ 4 à 4,5l/jour si 40°

(sans compter l'eau qu'il y a dans les aliments)

- ▶ Il est important, avant de partir, de se renseigner sur les points d'eau de votre étape pour vous charger en conséquence.
- ▶ En arrivant une petite « caña » (demi pression) est souvent la boisson préférée del « peregrino »



Caña