



## S'habiller comme un oignon par temps froid

*Par Richard Chevalier*

*M. Sc. Physiologie, éducateur physique, auteur, journaliste et conférencier*

Quand il fait froid, les muscles produisent autant de chaleur que par temps chaud, mais celle-ci se perd plus facilement. Il faut donc bien s'habiller, mais pas n'importe comment. La meilleure stratégie ? S'habiller selon le principe des pelures d'oignon : plusieurs vêtements superposés qui enferment l'air et procurent une bonne isolation. Lorsque le corps s'échauffe, on peut enlever une couche qu'on remet à la fin quand il se refroidit.

### La première couche : le pare-vapeur

Cette couche de vêtements absorbe et évacue l'humidité produite par la transpiration et vous garde au sec. Les sous-vêtements longs, à base de polyester (ou de ses dérivés comme le polypropylène) et à séchage rapide, répondent parfaitement à cette exigence. Les fibres naturelles, comme la flanelle ou la laine douce, sont aussi d'excellent choix. Contrairement au coton, qui glace la peau une fois mouillé, ces fibres conservent leur qualité isolante même humides. La face interne de ces sous-vêtements absorbe l'humidité et l'achemine vers la face externe, d'où elle est transférée à la face interne du vêtement de la deuxième couche, et ainsi de suite jusqu'à l'air ambiant.

Les vêtements de cette première couche doivent coller au corps, sans toutefois nuire à la liberté de mouvement. Ainsi, la face interne du tissu, plaquée contre la peau, absorbe l'humidité avant même que les gouttes de sueur se forment. Selon l'activité que vous pratiquez, choisissez des sous-vêtements plus ou moins épais. Par exemple, minces et légers pour des activités aérobiques en mode continu (ski de fond, jogging d'hiver ou raquette); moyennement ou très épais pour des activités de faible intensité ou au cours desquelles vous êtes souvent à l'arrêt (observation d'oiseaux, voile sur glace, parapente d'hiver, patinage extérieur, escalade de glace).

### La deuxième couche : l'isolant

Celle-là, qui comprend parfois deux épaisseurs, doit retenir la chaleur du corps tout en transférant l'humidité provenant de la première couche. Typiquement, ce vêtement contient un mélange de fibres isolantes et respirantes (laine polaire, polyester, mélange coton et polyester). Certains disposent d'une fermeture éclair à l'avant ou sous les aisselles pour faciliter la ventilation. Comme pour la première couche, choisissez son épaisseur en fonction de la dépense énergétique occasionnée par votre activité. Une suggestion : portez deux minces couches isolantes. Si vous avez trop chaud, enlevez-en une, ce qui vous permettra de conserver la coquille qui vous protège contre le froid et le vent.

### La troisième couche : la coquille

Cette couche vous protège d'abord contre les intempéries (vent, neige, grand froid). Elle agit comme une coquille imperméable, mais laisse passer l'humidité produite par la transpiration. Les deux-pièces (anorak et pantalon) ou les combinaisons (vêtements d'une seule pièce) contenant un enduit ou une membrane offrent une protection maximale contre le vent, l'eau et l'humidité. Un enduit est un liquide appliqué à un tissu de nylon ou de polyester (HyVent, H2No Storm, etc.) tandis qu'une membrane est une toile fixée à un vêtement de nylon ou de polyester. Envisagez de porter une combinaison si vous pratiquez un sport qui vous expose à la morsure du vent, comme le ski alpin, le parapente ou la voile sur glace. La combinaison crée un effet de «cheminée», qui force la chaleur à remonter vers le haut du corps. Selon l'activité, la troisième couche sera plus ou moins épaisse et étanche. Par exemple, très légère en ski de fond, parce qu'on produit beaucoup de chaleur, mais plus chaude et étanche en ski alpin, à cause de l'effet refroidissant du vent.

### Les zones sensibles : pieds, mains et tête

Les pieds sont souvent les premières victimes du froid. Enfilez des chaussettes qui les maintiennent au sec et au chaud. La chaussette de laine, avec ou sans acrylique (l'acrylique accélère le séchage), et la chaussette composée de fibres synthétiques, comme le polypropylène et le ThermaStat, remplissent cette double fonction.

Pour protéger vos mains, portez des gants en cuir doublé ou des mitaines. On en trouve facilement qui sont imperméables et très bien isolés.

Le port d'une coiffure (tuque, bandeau, passe-montagne, etc.) est conseillé pour protéger la tête. Par temps très froid, une cagoule offre une meilleure protection. Des lunettes solaires polarisées protégeront vos yeux contre la réflexion du soleil sur la neige. Naturellement, s'il fait un froid sibérien et que le risque d'engelures est très élevé, il serait plus sage d'annuler simplement votre sortie.

Profitez des joies de l'hiver en tout confort !