

DÉFI SANTÉ

Bien s'habiller... pour ne pas geler ; le multicouche !

Ian Bourgault, kinésiologue

BIEN S'HABILLER POUR NE PAS GELER !

Quel est le secret pour rester au chaud et confortable lorsque vous êtes actif l'hiver? **Le système multicouche.** En effet, le système multicouche assure votre confort en vous protégeant du froid, du vent, de l'eau et de l'humidité en plus de réguler la température de votre corps durant vos activités.

De façon générale, le système multicouche est composé de trois éléments : la couche de base, la couche intermédiaire et la couche externe.

1. COUCHE DE BASE : En contact direct avec la peau, cette première couche vous garde au sec en évacuant l'humidité de la peau vers la surface du tissu où elle sera évaporée. Si votre couche de base emprisonne l'humidité, vous aurez froid rapidement en diminuant vos efforts ou à l'arrêt. Vous devez choisir l'épaisseur de votre sous-vêtement en fonction du froid et du type d'activités que vous prévoyez pratiquer. Privilégiez les vêtements en polyester ou en laine de mérinos et évitez le coton car il absorbe facilement la transpiration et refroidit rapidement le corps. Si possible, optez pour des vêtements sans couture ou à coutures plates qui n'irriteront pas votre peau, surtout si vous portez une couche externe ou un sac à dos.

2. COUCHE INTERMEDIAIRE : C'est cette couche qui maintient votre corps au chaud en assurant une isolation supplémentaire et en poursuivant le transfert de l'humidité vers l'extérieur. Le vêtement type doit contenir un mélange



DÉFI SANTÉ

de fibres isolantes et respirantes (ex. : laine polaire). Les couches intermédiaires sont souvent dotées de glissières aux aisselles et sur la poitrine pour favoriser la ventilation et réguler la température corporelle.

3. COUCHE EXTERNE : Selon le climat, cette troisième couche ou « coquille », aura comme fonction de couper le vent, vous protéger contre les précipitations ou un mélange des deux. Il est important que cette couche soit respirante et qu'elle permette à l'humidité provenant des couches internes de s'échapper. Plusieurs fibres synthétiques jouent ce rôle à merveille (Gore-Tex, Thinsulate, Windstopper, etc.).

GARDEZ VOS EXTREMITES AU CHAUD!

Si la méthode multicouche convient parfaitement à l'ensemble du corps, il en est autrement des extrémités. Impossible de porter trois paires de chaussettes, trois paires de gants et trois tuques!

1. Les pieds : Même s'il fait très froid, vos pieds transpirent s'ils travaillent. Il faut alors porter des bas qui les garderont bien au sec et bien au chaud. Encore une fois, oubliez le coton et optez pour un mélange de laine et de fibres synthétiques. Par temps très froid, vous pouvez enfiler une paire de bas minces en polyester pour combattre la transpiration, puis une autre paire en laine ou en laine polaire. Assurez-vous que vos chaussures ou vos bottes ne sont pas trop petites car vous risquez, en plus d'avoir mal aux pieds, de vous geler les orteils par manque de circulation sanguine.

2. Les mains : Par temps doux, les gants sont nettement préférables, car ils permettent une plus grande dextérité manuelle. Toutefois, lorsque qu'il fait (très) froid et que les doigts bougent peu (patinage, glissade, raquette, etc.), il est préférable de mettre des mitaines. Elles permettent un contact direct entre les doigts, ce qui favorise le transfert rapide de la chaleur.

3. La tête : Même si la tête ne représente que 8 % de la surface corporelle, elle nous fait perdre de 30 à 40 % de la chaleur produite par le corps. Il est donc très important de



DÉFI SANTÉ

la couvrir avec une tuque et si il fait très froid et que le vent souffle fort, il est conseillé de couvrir le visage avec une cagoule (ex. : « Buff »). En plus de vous tenir au chaud, la cagoule permettra d'humidifier et de réchauffer l'air que vous inspirez car l'air sec et très froid qui entre dans vos poumons peut provoquer de l'asthme à l'effort ou un inconfort au niveau des voies respiratoires.

Faites attention pour ne pas trop vous vêtir

La façon de se vêtir dépend de trois choses : la température réelle jumelée à la vitesse du vent, l'intensité de l'activité pratiquée et le seuil de tolérance au froid de l'individu. La plupart des gens font l'erreur de trop se vêtir (de peur d'avoir froid) ce qui entraîne une sudation excessive. Il n'est pas toujours nécessaire de porter trois couches de vêtements, particulièrement lorsque le mercure est au-dessus de -5°C.

Gardez en mémoire que dans le cas de la pratique d'une activité intense (ex. : course à pied, ski de fond), vous devriez avoir un peu froid au départ. Si vous êtes confortables avant même de commencer à bouger, vous aurez rapidement trop chaud et vous transpirerez beaucoup.

Règle à suivre pour déterminer votre habillement : Il est préférable de grelotter quelques minutes au début car vous ressentirez éventuellement 15 à 20°C de plus!

Ian Bourgault, B. Sc. kinésiologue
CISSS-ME, CLSC des Maskoutains

