

Résister au froid pendant les randonnées en raquettes.

Voilà la saison de la neige revenue et avec elle celle des randonnées en raquettes. Mais le froid nous accompagne alors. Il faut pour lui résister avoir un équipement et un comportement adaptés :

1) L'équipement :

*Des vêtements adaptés :

le système trois couches, avec la couche profonde hydrophobe qui transfère l'humidité liée à la sueur vers l'extérieur ; la couche intermédiaire (polaire, pull-over en laine, duvet) qui accumule une couche d'air sec, très isolante, autour du corps ; la couche superficielle, imperméable au vent, mais respirante, qui permet l'évacuation de la vapeur d'eau mais protège du vent qui est un facteur majeur de refroidissement. Le fractionnement des couches permet d'enlever des vêtements pendant l'effort (avant que la sueur apparaisse) et de les remettre quand l'activité diminue (avant de commencer à se refroidir).

*Des extrémités protégées :

Chez l'adulte 30% des pertes de chaleur se produisent au niveau de la tête, et la proportion est encore plus importante chez l'enfant. Il faut donc porter bonnet, casquette ou bandeau, qui doivent couvrir les oreilles si le froid est intense.

Les gants, ou mieux, les moufles, protégeront les doigts, sans les serrer, du froid, du vent et de l'humidité.

Les chaussettes doivent être épaisses pour retenir une couche d'air autour des pieds. Les chaussures doivent faire l'objet d'une attention particulière : chaudes car comportant une couche isolante, et surtout imperméables et non serrées

Il faut en effet au niveau des extrémités éviter absolument l'humidité et l'action du vent qui refroidit beaucoup en évaporant celle là, et aussi la striction, facteur favorisant majeur des gelures. Ce qui conduit à insister sur l'importance du système de fixation des raquettes qui doit bien tenir les pieds, mais surtout ne pas serrer.

2) Le comportement :

Il faut adapter son comportement aux conditions météorologiques. S'il fait très froid, préférer une sortie courte, choisir un versant ensoleillé (sauf si cela augmente le risque d'avalanche).

Un effort même modeste permet de se réchauffer : En effet le muscle est une machine à très mauvais rendement : seulement 25% de l'énergie est transformée en mouvement, le reste étant dissipé sous forme de chaleur. Mais attention à ne pas suer, car l'évaporation de la sueur évacue beaucoup de chaleur. Il est donc préférable de faire un effort modéré et continu plutôt que des alternances d'effort intense et de repos.

Si l'on doit faire malgré tout une pause, il faut la faire courte, à l'abri du vent qui accentue considérablement la déperdition de chaleur. Penser à se couvrir davantage dès le début de la pause et boire des boissons chaudes. Et si on a transpiré assez pour humidifier le vêtement près du corps, en profiter pour le changer pour un vêtement sec, ce qui suppose évidemment d'en avoir emporté un !

Ces mesures simples et de bon sens permettront de randonner, raquettes aux pieds, sans souffrir du froid et en profitant des paysages de notre belle région.