

Adieu les frissons : comment profiter des activités hivernales en restant au chaud !

Ah ! ce fichu froid qui, parfois, vient ralentir notre ardeur. Pour jouir pleinement d'un sport ou d'une activité, il faut être bien habillé, c'est-à-dire ni trop, ni pas assez. Mais comment doit-on s'habiller, demanderez-vous. Comme un oignon, c'est-à-dire en se couvrant de plusieurs pelures de vêtements. Il vous suffira d'enlever une couche si vous avez chaud, ou de les garder toutes et même d'en rajouter si vous avez froid. Chacune de ces couches, habituellement il y en a trois, joue un rôle précis.

Première couche

En contact avec la peau, elle vous garde au sec en chassant, rapidement, l'humidité produite par la transpiration (vapeur d'eau) vers la seconde couche qui sera, elle aussi, chasseresse d'humidité. On peut comparer cette première couche au pare-vapeur qu'on installe sur les murs intérieurs des maisons. Les sous-vêtements longs à séchage rapide contenant du polyester (ou du polypropylène) répondent parfaitement à cette exigence. La face intérieure de ces sous-vêtements absorbe l'humidité et l'achemine vers la face extérieure, où elle sera transférée à la face intérieure du vêtement de la deuxième couche, et ainsi de suite jusqu'à l'air ambiant. Détail important : ces sous-vêtements doivent coller au corps pour la bonne raison que la face interne du tissu, plaquée contre la peau, absorbera l'humidité du corps avant même la formation de la goutte de sueur. Si vous flottez dans votre sous-vêtement, soyez assuré que vous flotterez aussi dans votre sueur ! Vous pouvez également porter des sous-vêtements à base de fibres naturelles comme la flanelle, une laine douce. Même mouillée par la transpiration, la laine ne perd pas ses qualités isolantes. Ce qui n'est pas le cas des sous-vêtements en coton qui nous glacent la peau une fois mouillés.

Deuxième couche

Elle sert d'isolant contre le froid. Pour poursuivre notre analogie avec la maison, c'est l'équivalent de la laine minérale dans les murs. Le vêtement type contient un savant mélange de fibres isolantes et « respirantes » (laine polaire, coton-polyester). Comme vous l'avez fait pour la première couche, vous choisirez l'épaisseur de cette couche isolante en fonction de la dépense énergétique de l'activité pratiquée. Vous pouvez aussi porter deux minces couches isolantes. Si, à un certain moment, vous avez trop chaud, vous enlevez simplement une couche tout en conservant la troisième, essentielle pour vous protéger contre le froid et le vent.

Troisième couche

Elle sert de coupe-vent, d'imperméable et de « déshumidificateur ». Elle équivaut au revêtement extérieur de la maison. Par conséquent, les vêtements qui la composent doivent arrêter le vent et l'eau tout en étant perméables à l'humidité produite par la transpiration (effet déshumidificateur). La combinaison crée un effet «cheminée » qui oblige la chaleur produite par les muscles à remonter vers le haut du corps.

Source : www.servicevie.com