Comment se proteger du froid ?

OUELLES SONT LES PRINCIPALES CAUSES DU FROID ?



Le vent

L'humidité extérieure : elle est un facteur de froid très important, elle peut venir de l'air ou du sol.

Ton propre corps : après avoir transpiré, la sueur se refroidit sur toi.
De plus un corps fatigué aura plus de mal à lutter et te fera grelotter plus vite.

EEDf Saint Laurent du Var - 1, Rue Léon Bertrand - 06200 NICE
04 93 71 71 34
www.eedf-saintlaurentduvar.info

Comment se proteger du froid ?

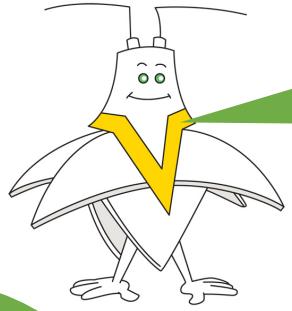
LA RÉACTION DU CORPS AU FROID : C'EST LA GUERRE !



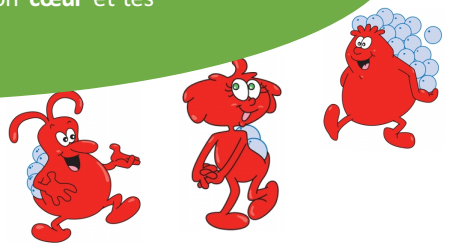
Il est important de savoir que ton corps mène une véritable bataille pour se protéger du froid.



Son objectif ?
Se maintenir à 37,2°C, température idéale de fonctionnement.



Alors pour ça, il lâche toute son armée dans la bataille. Il te fait grelotter pour faire réagir la peau, t'envoie des signaux d'alerte pour que tu te couvres, etc... Il développe aussi toute une stratégie de protection de tes organes vitaux : priorité à la protection de ton **cerveau**, ton **cœur** et tes **poumons** !



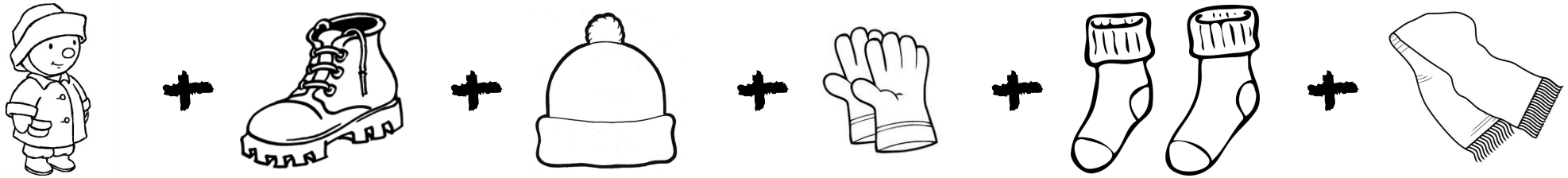


S'il n'arrive pas à maintenir une température idéale dans tout le corps, il se replie sur ces points stratégiques et laisse tomber le reste. C'est pour cette raison que tu as toujours froid d'abord à tes extrémités : mains et pieds.
Une fois que tu as compris cette stratégie de ton corps dans sa lutte contre le froid, voyons comment l'aider.

EEDf Saint Laurent du Var - 1, Rue Léon Bertrand - 06200 NICE
04 93 71 71 34
www.eedf-saintlaurentduvar.info

Comment se proteger du froid ?

BIEN S'HABILLER !



Vêtements imperméables, de bonnes chaussures (pas de bottes) avec des semelles épaisses et en cuir imperméable

Protéger les extrémités (bonnets, gants, chaussettes) … c'est permettre à ton corps de protéger tes organes vitaux.

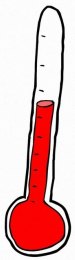
Couches recommandées : un tee-shirt (taille dans le pantalon), un sous-pull à col roulé, un gros pull ou une polaire, puis un blouson très chaud.

Ce qu'il faut éviter

Les socquettes

Les chaussures en toile

Les chaussures à semelle ultra fine



Et pour dormir ?

Le principe est d'avoir un pyjama qui garde le corps au chaud donc assez près du corps et de retirer TOUS les vêtements de la journée (spécialement les chaussettes)

Un tapis de sol gonflable (l'air est le meilleur des isolants)

Un super duvet (voir pages suivantes) !

Un pyjama avec des chaussettes chaudes et propres

Un bonnet

Une écharpe ou tour de cou



EEDF Saint Laurent du Var - 1, Rue Léon Bertrand - 06200 NICE
04 93 71 71 34
www.eedf-saintlaurentduvar.info

Comment choisir son duvet ?

LA TEMPÉRATURE ANNONCÉE

C'est avant tout la température de confort qui doit servir de référence dans le choix, pas la température limite de confort, et encore moins la température extrême.

Attention, la sensibilité au froid est différente selon la constitution et le degré d'entrainement des personnes : **si tu es frileux**, penses à prendre un sac avec une température de confort un peu plus basse. Tu auras plus froid si tu es fatigué et si tu n'as pas mangé.

TEMPÉRATURE DE CONFORT	TEMPÉRATURE LIMITE DE CONFORT	TEMPÉRATURE EXTRÊME
Jusqu'à cette température, le sujet, dans une position décontractée sur le dos, est globalement "à l'aise", c'est à dire qu'il est en équilibre thermique et ne ressent aucun froid	Température limite à laquelle le sujet, recroquevillé sur lui-même dans le sac de couchage, est à la limite de la sensation de. Cette position est adoptée afin de minimiser la surface du corps qui perd de la chaleur.	Température où le risque d'hypothermie apparaît.

EEDF Saint Laurent du Var - 1, Rue Léon Bertrand - 06200 NICE
04 93 71 71 34
www.eedf-saintlaurentduvar.info

Comment choisir son duvet ?

GARNISSAGE DUVET OU SYNTHÉTIQUE ?

Le sac de couchage en synthétique est souvent plus lourd que celui en duvet à température égale ; il est aussi moins compressible. Par contre, il résiste mieux à l'humidité. Il sera donc particulièrement indiqué si votre sac risque d'être exposé aux intempéries ou par exemple si vous dormez à la belle étoile dans une zone humide. Ces sacs sont également plus économiques que ceux en duvet.

Le sac de couchage en duvet est léger, compressible, très isolant et respirant.

Mais il perd de son pouvoir isolant s'il est mouillé (les flocons de duvet se collent les uns aux autres) ; à déconseiller donc s'il risque d'être trop exposé à l'humidité.

Le sac en duvet retrouve son pouvoir gonflant une fois sec. Toutefois, certains modèles sont traités pour résister à l'humidité. Une enveloppe extérieure hydrophobe et coupe-vent permet aussi d'améliorer la protection du duvet. Ces sacs sont bien indiqués pour un portage léger et peu volumineux sans sacrifier le confort thermique. Ils assurent un rapport poids / chaleur optimal.

A propos du duvet :

Les garnissages sont en duvet d'oie ou en duvet de canard. Un pourcentage est indiqué pour donner le pourcentage de duvet et de plumettes utilisé (exemple : 80/20 signifie que le garnissage est composé de 80% de duvet et de 20% de plumettes). L'utilisation de plumette est en effet indispensable pour assurer le meilleur pouvoir gonflant au duvet. Le taux de plumette est variable selon le type de duvet utilisé.

La mesure du pouvoir gonflant. Mesuré en **Cuin** (cubic inches), il donne la qualité du duvet et sa capacité d'isolation. La valeur indiquée correspond au volume d'une once américaine de duvet (28.35gr). Plus le duvet a été trié avec soin, plus son pouvoir gonflant est important.

EEDF Saint Laurent du Var - 1, Rue Léon Bertrand - 06200 NICE
04 93 71 71 34
www.eedf-saintlaurentduvar.info

Comment choisir son duvet ?

ASTUCES ET CONSEILS

Astuce : le drap de sac en soie ou en polaire

Vous serez amené à utiliser votre sac dans des conditions variables de température ?
Sachez qu'un sac à la température de confort « douce » peut être « renforcé » en ajoutant un drap de sac en soie ou mieux un sarcophage en polaire (gain de plusieurs degrés).

Quelques conseils d'utilisation :

Une bonne isolation sous un sac de couchage est indispensable pour préserver du froid, d'autant plus que le garnissage est compressé par le poids du corps : un matelas est donc nécessaire et nous recommandons vivement un matelas à air.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, conservez votre sac à garnissage duvet hors de sa housse de contention : vous préservez ainsi son pouvoir gonflant

L'entretien

- Ce point est très important. Un super sac de couchage peut perdre toutes ses propriétés par un simple manque ou une erreur d'entretien
- Respecter scrupuleusement les consignes de lavage : la fibre est fragile et ne supporte pas l'erreur.
- Les sacs peuvent en général se laver en machine, à froid et avec une dose modérée de lessive.
- Ne pas le laver trop souvent : même en respectant les consignes du fabricant, il vaut mieux ne pas le nettoyer après chaque week-end. La fibre perdra alors beaucoup de ses propriétés.
- Ne le roule pas dans son sac : pour beaucoup de sacs de couchage, c'est une erreur de les rouler. En effet, tu plies toujours la fibre au même endroit, ce qui à terme, l'abîme. Il vaut mieux mettre le sac de couchage en boule dans son sac de rangement pour que la fibre ne soit pas pliée toujours au même endroit. Chez toi, tu le sors de son sac de rangement.

EEDF Saint Laurent du Var - 1, Rue Léon Bertrand - 06200 NICE
04 93 71 71 34
www.eedf-saintlaurentduvar.info