

# Technique d'habillement en hiver

Habillement multi-couche :

Pour vaincre le froid l'hiver, l'habillement multi-couche ou en pelure d'oignon semble être le plus avantageux. Vous serez confortable, à l'aise dans vos mouvements et surtout bien au chaud. L'habillement en pelure d'oignon consiste à porter plusieurs couches de vêtements.

La première couche devrait être en polyester pour laisser évacuer l'humidité et la transpiration et bien ajustée au corps. Elle évitera de conserver la peau humide et d'avoir vite une sensation de froid. C'est probablement la plus importante. Ça s'applique tant bien aux jambes qu'au corps.

La seconde couche sera celle qui permet de conserver la chaleur du corps, et qui elle aussi permettra d'évacuer l'humidité dû à la transpiration. Elle peut être de polar ou de laine (plus ou moins épais selon la température) pour s'isoler du froid. La seconde couche peut être composée de plusieurs vêtements.

Finalement, la dernière couche doit être imperméable, protégeant du vent, de la neige ou de la pluie.

L'habillement multi-couche permet aussi d'enlever une couche de vêtements lorsque la température s'élève et vous permet ainsi de poursuivre votre activité.

Les mains :

Pour l'hiver, des bonnes mitaines adaptées aux longues activités extérieurs sont de rigueur. Bien sûr, l'habillement multi-couches s'applique également pour les mains. Mettre des gants qui moulent les mains à l'intérieur des mitaines permettra d'augmenter la conservation de la chaleur. La couche extérieure se doit d'être imperméable sinon, la chaleur du corps transmis à travers les épaisseurs fera fondre la neige qui aura vite fait de tremper toutes les couches de tissu.

La transpiration des mains rend l'intérieur des mitaines humides, ce qui fait qu'après plusieurs utilisations, le froid sera rapidement transmis à la peau par l'humidité. Bien faire sécher les mitaines entre chaque utilisation est essentiel pour les garder efficaces pour la conservation de la chaleur.

Les pieds :

Les pieds doivent également être protégés du froid par différentes couches de protection. Privilégiez les chaussettes en matériel synthétique qui ne conserveront pas l'humidité sur la peau, et optez pour plusieurs couches plutôt qu'une très grosse paire de bas. Changez de bas régulièrement, dès qu'ils contiennent un peu d'humidité.

Les bottes d'hiver dont les chaussons sont amovibles sont idéales pour les séjours prolongés en plein air. Ils sont beaucoup plus faciles à faire sécher entre chaque utilisation.

Pour évacuer l'humidité de vos bottes d'hiver, mettez-y du papier journal qui absorbera le surplus d'humidité. Changez le papier journal quelques fois si vos bottes sont très humides.

Les matériaux :

Les fibres synthétiques sont plus avantageuses que les fibres naturelles, comme le coton, pour un habillement performant. La fibre synthétique la plus répandue est le polyester, c'est un composé polymère, ou plus communément, du plastique. C'est pour cette raison qu'il n'absorbe pas l'humidité et qu'il la laissera passer au travers des fibres.