

## **Système multicouche (pelure d'oignon)**

La meilleure façon de rester au chaud et au sec est de porter plusieurs couches de vêtements. Vous pouvez ainsi vous adapter à une variété de conditions météorologiques et à l'intensité de l'activité pratiquée.

### **1- Couche de base**

Communément appelée « sous-vêtement », la couche de base joue un rôle clé puisqu'elle est en contact direct avec la peau. Elle sert à évacuer l'humidité vers les couches extérieures pour en faciliter l'évaporation. Comme l'eau est un bon conducteur de chaleur, les vêtements humides refroidissent le corps et en abaissent la température interne, ce qui peut provoquer l'hypothermie.

Les sous-vêtements en polypropylène et en polyester sont légers, résistants, absorbent très peu l'humidité et sèchent très rapidement. La soie est très efficace par temps chaud si vous désirez éprouver une sensation de fraîcheur, mais elle s'avère un mauvais choix par temps froid. Le coton est déconseillé comme couche de base, car il absorbe facilement la transpiration et sèche très lentement. Qu'ils présentent ou non des coutures réduites ou plates offrant un confort accru, les sous-vêtements doivent être moulants, mais ne doivent pas être trop serrés ni entraver la liberté de mouvement.

Il existe des sous-vêtements légers, semi-épais et épais. Ceux de la catégorie « légers » sont conçus pour les activités intenses où l'évacuation de la sueur est essentielle. Les couches de base semi-épaisses évacuent l'humidité en plus d'offrir une certaine isolation, ce qui en fait le choix idéal pour des activités durant lesquelles vous n'êtes pas toujours actifs. Enfin, les sous-vêtements épais sont tout indiqués pour les froids extrêmes ou lorsque vous êtes relativement inactif.

### **2 - Couche intermédiaire**

La couche intermédiaire assure une isolation supplémentaire et poursuit le transfert de l'humidité vers l'extérieur. Cette couche intermédiaire doit pouvoir retenir la chaleur du corps. La laine et les étoffes synthétiques constituent des isolants efficaces, car la structure de leurs fibres emprisonne l'air chaud.

Une glissière frontale ou aux aisselles facilite la ventilation. Tout comme la couche de base, la couche intermédiaire doit être ajustée sans être inconfortable.

### **3 - Couche externe**

La couche externe est la première ligne de défense contre les intempéries. Il existe différents types de couches externes, dont les vêtements imper-respirant, les vêtements coupe-vent, les coquilles souples et les vêtements imperméables, tous conçus pour être portés dans des conditions météorologiques précises.