

## Se protéger du froid

Difficile de sourire lorsque notre corps a trop chaud ou trop froid. Il est donc primordial que vous vous habilliez de façon à être confortable tout au long de votre excursion en milieu sauvage.

Consignes de base :

**Rester au sec.** L'eau est un meilleur conducteur thermique que l'air. Plus vos vêtements sont mouillés, plus la perte de chaleur par conduction sera rapide. L'évaporation de l'humidité cause également une perte de chaleur, ce qui signifie que votre corps perd sa chaleur à la fois par conduction et par évaporation lorsque vos vêtements sont mouillés.

**Se protéger du vent.** Les courants d'air emportent la chaleur. La meilleure façon de se protéger contre le vent est de porter une coquille respirante ajustée.

**Utiliser le système multicouche.** La quantité d'air emprisonnée entre vos vêtements dépend du nombre de couches de vêtements portés et de leur épaisseur. Le système multicouche offre comme avantage de pouvoir régulariser plus facilement la chaleur corporelle et le niveau d'humidité dans les vêtements en enlevant ou en ajoutant des épaisseurs au besoin.

## Trucs pour rester au chaud

- Mangez et buvez régulièrement
- N'attendez pas de transpirer, mais simplement d'avoir chaud pour enlever des vêtements et, lors des arrêts, enfiler un vêtement avant d'avoir froid
- Évitez les gants et favorisez les mitaines, qui conservent plus longtemps la chaleur des doigts
- Portez des doublures de gants minces en polyester pour les combiner à un système multicouche permettant d'obtenir différents degrés de dextérité
- Portez un chapeau en laine ou en laine polaire, ainsi qu'une écharpe, car l'organisme perd jusqu'à 50 % de sa chaleur par la tête et le cou
- Évitez de porter des bottes, des chaussettes et des gants trop serrés, car ils coupent la circulation sanguine
- Si vous avez froid aux mains, faites de grands mouvements circulaires rapides avec vos bras pour faire circuler le sang vers vos doigts