



Le Comptoir Canadien

Your Canada spirit expert

LE FROID ET COMMENT S'HABILLER

Tous les ans les occasions sont multiples d'avoir à affronter le froid : épisode météorologique, séjour à la montagne ou bien encore voyage dans des contrées nordiques froides.

Oui mais voilà : comment s'habiller ? De quelle manière ? Quel type de matériel utiliser et aussi comment s'y retrouver parmi les différentes caractéristiques techniques des produits qui vous sont proposés ?

Nombreux sont, parmi nos clients, ceux qui sont à la recherche de conseil de ce genre ; qu'ils soient particuliers se rendant dans les stations de ski bientôt, touristes préparant un voyage en Laponie, Népal ou Canada, ou même société de production de film et reportages télévisuels devant se rendre en Mongolie à la fin de la semaine..

Commençons pas étudier ce qu'est le froid avec notamment l'impact du froid sur la peau.

Lorsque les températures sont sous le point de congélation, la peau réagit, notamment en envoyant un influx de sang vers les parties du corps exposées directement au froid. Cette compensation permet de se réchauffer. C'est pour cette raison que le choix des bons vêtements est important.

Couvrir les extrémités du corps (mains, tête, pieds) est très important pour préserver la chaleur du corps. La règle du multicouche est également gagnante. Trois couches sont nécessaires : la couche de base, qui éloigne l'humidité du corps, la couche intermédiaire, qui sert d'isolant et la couche externe, qui protège contre le vent et les intempéries.



Les conséquences du froid

Refr. éolien	Degré d'inconfort
0 à -10	Inconfortable
-10 à -20	Hypotermie
-20 à -30	La peau gèle en 10-30 min
-30 à -40	La peau gèle en 5-10 min
-40 à -50	La peau gèle en 2-5 min
< -50	La peau gèle en < 2 min

En fonction donc de votre propre utilisation, il conviendra d'adapter les conseils au et contexte ou vous trouverez.

La règle qui s'applique ici est celle de l'oignon : des couches, des couches et encore des couches. D'où le mythe des habitants canadiens passant des heures pour s'habiller avant de sortir.

Il convient de commencer par des sous-vêtements chauds dit technique directement sur la peau. Il existe du nylon, de la laine normale ou de la laine mérinos. Cette dernière est vraiment le plus efficace et la plus chaude.

Ensuite vous pouvez rajouter un tee-shirt.

Puis une chemise (grosse, chaude, épaisse, canadienne au hasard) ; là encore différente matière, la laine étant le plus chaud.

Après viendra le pull. 2 éventuellement si vous doutez de l'efficacité de ceux que vous avez, seul.

Et enfin la parka (ou manteau ou doudoune). Chaude, confortable, efficace, respirante et là... on n'a pas les moyens de ne pas acheter cher. Certes la performance à un prix mais arrivé vers les -10° , -15° voir -25° ou plus... on a pas le choix et de toute façon, vous ne le regretterez jamais ! On oublie un prix, jamais la qualité d'un produit.

Au niveau du bas idem : caleçon sous-vêtement chaud technique, pantalon épais : un jean ne tient pas chaud : préférez une toile épaisse voir doublé, un velours..

Pour les extrémités (à soigner car c'est toujours par là que l'on attrape froid en 1er) : sous-couche en soie avant bonnes chaussettes (mérinos..), bonne paire de chaussures faites pour l'hiver, bonne paire de gants (à ce sujet les moufles sont plus efficaces car les doigts se réchauffent entre eux et se maintiennent dans une cavité commune), bonnet ou cache oreille et éventuellement écharpe.

Les produits que nous vendons au comptoir canadien sont le fruit de l'expérience et du vécu de ceux et celles pour qui leur pays c'est l'hiver. C'est dire si ils en connaissent les rudesses et les besoins pour le passer au mieux.

Concernant les chaussures, il ne faut pas se laisser abuser ou impressionner par les chiffres affichés, comme -15° , -25° , -40° ... car mêmes dans les montagnes françaises, au creux de l'hiver et selon l'altitude où vous vous trouvez, vous n'aurez pas trop chaud ; il ne faut pas oublier que selon l'utilisation, vous ne ferez parfois que déambuler voir rester statique et le fait que la chaussure soit performante à elle seule sera important pour protéger les extrémités comme les pieds, partie toujours plus sensibles du corps. Mieux vaut n'avoir qu'à porter des chaussettes fines pour le confort, et augmenter l'épaisseur si besoin que de devoir mettre des couches et avoir toujours froid.

Le choix du modèle se fera selon l'utilisation : montante pour une meilleure protection ou esthétique (cf bottes femmes), plus basse pour le confort de la marche. Nos modèles issus des plus grands fabricants canadiens conviennent parfaitement pour l'hiver avec pour certains des capacités particulières indiquées pour les grands froids.

De même, les parkas que nous proposons sont parfaitement adaptées aux températures jusqu'à -25° , qui sont du reste les températures moyennes du Canada par exemple... Au delà, il y a des parkas plus spécifiques aux expéditions dans le grand nord mais qui ne seraient pour le coup pas pertinentes pour les contrées européennes. Là encore ne pas être impressionné par les températures indiquées sur nos vêtements qui en terme de protection pourraient présenter des chiffres allant au-delà de ceux que vous êtes susceptible de rencontrer : dans une journée dehors, on va tout aussi bien faire de la marche tranquille, du statique, que des activités où on bougera d'avantage donc il ne faut pas imaginer avoir trop de chaleur. Le ressenti de sa température corporelle va également varier en fonction de certains paramètres comme la fatigue, la faim (nous pourrions aussi rajouter le stress....)

Egalement le ressenti de la température extérieure annoncée est susceptible d'écarts importants : -10° voir -15° par un temps très sec et ensoleillé sans vent est plus supportable qu'un 0° ou $+5^{\circ}$ avec une forte humidité et du vent.. Tout est donc aussi une question de relativité.

Les vêtements sont respirants ce qui permet de supporter les fameuses couches que nous avons évoquées précédemment et de s'adapter aux changements brutaux et rapides de température que l'on peut rencontrer parfois dans les Alpes et plus généralement dans les pays froids (25° d'écart en 24 H au Canada sont fréquents).

Tous ces conseils doivent vous aider à passer un bon hiver et à surtout à être confortable dans vos déplacements quel qu'ils soient malgré les éléments extérieurs et à ne pas vous priver pour sortir et profiter au mieux de tous les plaisirs de cette saison, que ce soit le magasinage, les balades, la randonnée, les loisirs ou tout simplement prendre l'air.

L'équipe du Comptoir Canadien
Votre spécialiste de l'esprit Canada