

07 March 2023

Comment s'habiller en cas de grand froid ?

Auteur: Joachim Bertrands

STARLING organise des voyages nature et photographiques partout dans le monde. Nous visitons régulièrement des destinations froides en hiver. Ces conditions météorologiques peuvent parfois faire peur, mais il n'y a aucune raison. Vous pouvez vous protéger contre toutes les températures. Dans cet article intéressant, nous aimerions partager avec vous comment nous avons appris à nous parer au mieux contre ces températures extrêmes.

Le principe des couches

La superposition des couches signifie que vous portez plusieurs couches plus fines au lieu d'une couche épaisse. Cela sera plus efficace car l'air entre les couches fournit une isolation supplémentaire. De plus, vous pouvez facilement enlever l'une de ces épaisseurs si vous avez trop chaud.

Prévoyez plusieurs couches, mais veillez à ce qu'elles ne soient pas trop serrées, sinon cela peut gêner la circulation de la chaleur.

La couche de base

Procurez-vous des sous-vêtements thermiques de qualité. Nous vous conseillons de choisir des sous-vêtements en laine (mérinos) car ils retiennent particulièrement bien la chaleur. Par exemple un caleçon long / collant épais et un sous-pull à manches longues en laine mérinos ainsi que des chaussettes hautes et épaisses en laine.

Il est important que les sous-vêtements soient bien ajustés à votre corps. Cela évite de laisser passer les courants d'air qui emportent le froid avec eux et risquent de vous refroidir. Assurez-vous également que cette première épaisseur ne soit pas trop serrée non plus, car cela peut restreindre votre liberté de mouvement voire même votre circulation.

La couche intermédiaire

Le but de la couche intermédiaire est de conserver autant de chaleur que possible. En règle générale, plus ce vêtement est épais, plus il sera chaud. Mais souvent plus lourd aussi.

Vous pourrez avoir confiance en un bon pull en laine ou en polaire. Une fine couche de duvet ou de Primaloft constitue aussi une option idéale.

Vous êtes vraiment frileux ? Dans ce cas, nous vous recommandons d'abord de mettre un t-shirt à manches courtes au-dessus de votre sous-pull thermique. Quatre couches avec des manches longues risquent vite de faire de trop et de vous empêcher de bien déplacer vos bras.

Pour garder vos jambes au chaud, vous pouvez également porter un pantalon en duvet ou Primaloft par dessus votre collant thermique.

La couche externe

La couche extérieure sert principalement à vous protéger contre l'eau et le vent.

Vous pouvez opter pour une veste ou un parka également en duvet, de préférence avec une capuche et un col fermé sur cette capuche. Pour le bas, optez pour un pantalon ou une salopette de ski en matériaux résistants à l'eau et au vent, tels que le Gore Tex.





Profitez d'aurores boréales dans le plus grand confort. © Jeffrey Van Daele

Protégez également le reste de votre corps !

Le reste de votre corps est également très sensible au froid et risque rapidement les engelures. Une protection bien adaptée peut empêcher beaucoup de souffrance.

Gants

Le choix de vos gants est très important. Vous voulez garder vos mains chaudes, mais souhaitez également pouvoir photographier. Pour ce type de voyages, nous recommandons d'utiliser des sous-gants assez fins, avec par-dessus d'épais gants ou mitaines de ski que vous pouvez ouvrir pendant les séances de prises de vues. Il est préférable de les acheter deux tailles trop grandes, afin de pouvoir les enlever et les remettre plus rapidement. Certains possèdent également une fine corde très utile, qui les attache à votre poignet, de sorte à ne pas les perdre.

Pour les sous-gants, choisissez des gants en soie ou en molleton très fins, qui servent de couche de protection sous vos gants imperméables. Ils doivent bien s'adapter au bout des doigts afin que vous puissiez toujours bien manipuler votre appareil photo. Pensez à en emporter deux paires avec vous car lorsque vous enlevez vos gants de ski pour photographier, ils peuvent se mouiller rapidement.

Attention, ne comptez pas sur des gants dont les bouts des doigts sont dénudés, car ils garantissent simplement que vos doigts seront engourdis très rapidement.

Il existe aussi des petits chauffages chimiques à mettre dans vos gants. Emportez-en au moins deux paires par jour.

Une autre option sera des gants (et des chaussettes) à batterie chauffante, pour ceux qui ont rapidement les doigts frigorifiés (et les orteils).

Pour utiliser des scooters des neiges et photographier à des températures "douces" (0 à -20 ° C), notre guide Pieter-Jan recommande des gants d'Arcteryx: <https://arcteryx.com/be/en/shop/vena-ar-glove>.

Par des températures plus froides, beaucoup de vent ou plus d'une demi-heure d'exposition, il utilise alors les produits de la Heat Company, tels que : <https://www.theatcompany.com/en-gb/gloves/heat-3-smart-pro>.

Si vous souhaitez acheter des mitaines similaires, vous pouvez contacter Pieter-Jan pour un code de réduction de 10% à utiliser auprès de cette société.

Si vous avez des gants (similaires) en votre possession et que vous voulez photographier, il est préférable de les emmener avec vous. Les mitaines que vous recevez des compagnies de scooters sont très chaudes, mais vous avez peu de maniabilité avec elles. Pas si idéal pour la photographie !





© Bart Heinweg

Chaussures

Souvent, nous restons immobiles plus longtemps. Dans ce cas, vous aurez besoin de bonnes chaussures ! Vos chaussures n'ont pas besoin d'être 100% imperméables, mais plutôt hydrofuges. Des bottes bordées de néoprène comme *Muck Arctic Sport* feront très bien l'affaire et sont en plus très étanches.

Si vous allez acheter des raquettes, ne vous fiez pas simplement à l'indice de température, comme "résistantes à -100 °C". Le froid pénètre les meilleures chaussures lorsque vous restez immobile pendant longtemps. Le secret est de toujours garder vos pieds en mouvement et donc de disposer d'un peu d'espace dans vos chaussures pour pouvoir les déplacer. Ne mettez jamais trop de paires de chaussettes afin que vos pieds ne soient pas serrés dans vos chaussures.

Optez pour des chaussures qui arrivent entre votre cheville et votre genou, avec des semelles en caoutchouc épaisses et une doublure intérieure amovible et solide. Sorel, Meindl, Keen, Kamik et Baffin sont des marques réputées et de bonne qualité qui proposent ces types de chaussures.

Contrairement aux chauffages chimiques pour les mains, ceux pour les pieds ne fonctionnent pas si bien car ils ne peuvent pas avoir suffisamment d'air dans les chaussures pour circuler.

Soyez préparés à devoir marcher de courtes distances sur de la glace ou à travers une neige plus profonde. Si vos chaussures n'ont pas suffisamment d'isolation ou d'adhérence, vous pouvez toujours ajouter une couche supplémentaire, telle que le *NEOS Navigator Stabilicer overshoes*, ou les *crampons* ou *ice studs*. Il s'agit d'une sur-chaussure en caoutchouc à enfiler au-dessus de vos bottines. N'oubliez pas de les enlever dans la voiture !

Bonnet et écharpe

Un bonnet chaud, résistant au vent mais aussi respirant (si possible avec des rabats pour protéger vos oreilles), et une bonne écharpe elle aussi résistante au vent doivent impérativement faire partie de votre tenue. Un tour de cou ou une cagoule de bonne qualité font également l'affaire. L'idée étant de protéger au maximum votre visage (couper le vent dans votre coup et couvrir votre menton, voire votre bouche et votre nez). Des engelures risquent de se former rapidement sur les parties non-couvertes de votre visage en cas de vent fort et de gel prononcé.

Lunettes de soleil, crème solaire et baume à lèvres

Tout comme porter des vêtements appropriés contre le froid, il est également important de se protéger contre le soleil et les UV. De bonnes lunettes de soleil protègent vos yeux contre le rayonnement UV accru par la réflexion dans la neige.

Pensez également à la crème solaire et au baume à lèvres.

Masque de ski

Pour des voyages plus extrêmes, un masque de ski est un gadget super pratique. Les lunettes de ski protègent non seulement vos yeux contre le soleil, les UV et le vent froid, mais offrent également une bonne visibilité en cas de soleil rasant, dans la neige et le brouillard.

Si vous portez des lunettes de vue sous un masque de ski, il arrive souvent que de la condensation se forme, en particulier lorsque vous êtes emmitoufflés dans une cagoule. Tant que vous conduisez la motoneige, il y a suffisamment de circulation d'air et il y a moins de chances de condensation. Cependant, dès que vous vous arrêtez et restez immobile, vous pourrez obtenir de la condensation.

Les solutions pour éviter cela sont :

- ✓ Porter des lentilles.



- ✓ Utilisez votre propre masque de ski. Celui-ci est mieux adapté à votre tête, et vous aurez donc moins de problèmes avec la condensation.
- ✓ Baissez ou remontez votre cagoule immédiatement après la conduite, afin que votre souffle ne puisse pas se retrouver dans votre masque.



© Bart Heinweg

Équipements fournis sur place

Lors de certains de nos voyages où l'on utilise des motoneiges, des vêtements d'extérieurs adaptés à l'eau et au vent sont fournis : des combinaisons hivernales épaisses, des bottes chaudes, des lunettes ou masques de ski, une cagoule, des mitaines épaisses et un casque. Le casque qu'on nous propose d'utiliser est un casque de moto. Si vous avez vous-même un casque de ski, vous êtes libre de l'emporter avec vous. Votre propre casque est toujours plus adapté, plus léger et donc plus agréable à utiliser.

Encore des questions ou besoin de conseils ?

Etant donné que nous avons déjà beaucoup d'expérience avec les conditions climatiques extrêmes, n'hésitez pas à nous faire part de toutes vos questions. Nous serons également heureux de vous conseiller pour les meilleurs vêtements, marques ou points de vente !

