

Faire du froid un ami...

Lustrat.philippe@orange.fr

Dans cette note, je ne parlerais que du froid européen avec une température minimale de -25°.

Le photographe animalier doit bien souvent travailler dans le froid, avec une contrainte forte : rester immobile !

Marcher dans le froid permet de réchauffer et ne présente pas de difficulté particulière avec un bon équipement.

Mais rester immobile par -20° pendant 2 ou 3 heures voire plus, nécessite une bonne préparation.



Quand les cascades gèlent... (Transylvanie)

Froid réel et froid ressenti

La température réelle peut parfois nous induire en erreur, car la température que nous ressentons est parfois totalement différente.

Le vent, mais surtout l'humidité accentue la sensation de froid... J'ai souvent plus froid en forêt de Fontainebleau par temps humide et une température de 0° ou 5°, qu'en montagne par -5° et du soleil !

Il faut donc non seulement se protéger de l'humidité extérieure (vêtements étanches ou respirants), qu'intérieure (sous-vêtements respirants et retirer des couches en cas d'effort).

Avant de détailler le matériel il faut savoir que chacun réagit différent face au froid, en raison de son accoutumance aux conditions météo (quelqu'un qui passe beaucoup de temps dehors supportera plus facilement le froid qu'une personne travaillant au chaud toute la journée), mais aussi de son état physiologique (la fatigue, la faim diminuent notre résistance au froid).

Les premiers conseils découlent de ces observations :

- il est nécessaire de passer du temps dehors pour habituer son corps au froid,
- il est indispensable de faire des repas équilibrés sans oublier de boire suffisamment d'eau,
- il faut prendre suffisamment de temps de repos.

Sur le terrain, le principal conseil est d'éviter de trop transpirer ; en effet, la transpiration sert à refroidir le corps en évacuant la chaleur ! et donc, dès que l'on s'arrête, on se refroidit !

Pour lutter contre la transpiration, 3 pistes :

- Avoir une bonne forme physique afin de déclencher plus tardivement les efforts qui font transpirer,
- Porter des sous-vêtements qui évacuent la transpiration, que l'on appelle parfois « respirants » et il faut bannir les sous-vêtements en coton.
- Se découvrir lors des efforts, je n'hésite pas à marcher en montagne par -20° en tee-shirt à manches longues thermique, mais je me couvre dès que je m'arrête.



Montée dans la neige par -20° en teeshirt manche longue et gilet sans manche afin de moins transpirer...

Vêtements pour lutter contre le froid

Les chaussures

Commençons par les pieds, certainement la partie du corps qui souffre le plus du froid lors des longs affuts.

Il faut d'abord isoler ses pieds le plus possible du sol, surtout s'il y a de la neige. Des branchages ou morceaux d'écorce trouvés au sol peuvent faire l'affaire.

Ensuite, évidemment les chaussures feront toute la différence. Les meilleurs chaussures contre le froid sont les Sorel ou les Kamik.

J'utilise des Kamik car elles sont un peu plus légères que les Sorel, sinon elles se valent.

J'utilise 2 modèles : les bottes et les chaussures.

Les bottes Kamik sont prévues pour des températures allant jusqu'à -40°, elles sont assez lourdes et épaisses, mais étanches et très chaudes grâce à une épaisse coque intérieure en feutre.

Elles sont parfaites pour l'affut, mais pas adaptées à de grandes marches en montagne en raison de leurs poids (1,9 kg la paire) et de leur largeur, mais elles peuvent être utilisés sur des marches d'une à deux heures sans dénivelé important.

Des chaussures intermédiaires sont les Kamik Griffon (1,6 kg dont plus légères) prévues pour des températures de -30°, mais il est possible de marcher aussi bien

en montagne qu'en ville grâce à leur look passe partout et de rester longtemps immobile sans avoir froid !

Evidemment, il faut mettre des chaussettes chaudes et respirantes, pour ce récurrent problème de transpiration.

Des guêtres sont parfois nécessaires pour éviter d'avoir le bas du pantalon mouillé ou que la neige rentre dans les chaussures.

Il faut aussi penser, lorsque l'on est assis en affut, à ne pas comprimer ses jambes afin de ne pas bloquer la circulation sanguine, voire donc la hauteur du siège d'affut...

Dans la même optique, il faut parfois desserrer les lacets de ses chaussures pendant l'affut.



Bottes Kamik à gauche, Griffon Kamik à droite.

Afin de se protéger du froid, il faut mettre plusieurs couches de vêtements (3 au minimum).

Les sous-vêtements (première couche).

La première couche, en contact avec la peau doit être chaude tout en restant « respirante », c'est-à-dire qu'elle doit permettre l'évacuation de l'humidité.

Cette première couche peut ne concerner que le haut, mais aussi le bas selon la dureté des efforts physiques à effectuer.

Arrivé à ce stade, nous devons parler de la laine Mérinos. La laine mérinos provient du mouton mérinos, son principal avantage est qu'elle tient chaud sans faire transpirer ! Elle est thermorégulante et possède des propriétés antibactériennes, ce qui explique pourquoi elle ne retient pas les odeurs ! Toutes ces qualités font de cette laine, une matière idéale pour les sous-vêtements en hiver. De plus, elle sèche très vite.

Les vêtements en mérinos sont généralement composés de laine mérinos et d'une autre matière, il faut vérifier le pourcentage de laine mérinos, qui doit être de plus de 50 %.

Les chaussettes mérinos tiennent chaud aux pieds même humide (transpiration, passage de gué, neige), et sont inodores. L'épaisseur de la matière varie selon le degré de chaleur choisi. Je conseille des mérinos 800 ou 900, cependant elles sont épaisses et il faut vérifier que le pied n'est pas comprimé dans la chaussure, sinon cela engendrera des douleurs en marchant et du froid à l'arrêt.

Une couche isolante et chaude (2^e couche).

La 2^e couche doit conserver la chaleur produite par le corps et protéger du froid.

A ce niveau-là 3 solutions contre le grand froid, la veste polaire, la veste en duvet d'oie et la veste en duvet synthétique.

Traditionnellement, on utilise une veste polaire, mais elle présente 3 inconvénients : elle est moins chaude qu'une veste en duvet, elle est plus encombrante dans le sac et elle est plus lourde. Autrement dit, si on a trop chaud et que l'on veut la retirer, il faut de la place dans le sac et ce sera un poids supplémentaire à porter. Son principal avantage est de ne pas être fragile.

La veste en duvet d'oie a longtemps été utilisée, surtout en montagne, pour sa chaleur, mais elle présente de nos jours quelques inconvénients : le duvet d'oie est prélevé (arraché à la main) sur des oies vivantes ! et il craint l'humidité au

point de ne plus tenir chaud si le temps est trop humide (il peut perdre jusqu'à 40 % de son pouvoir isolant). De plus les vestes sont très volumineuses, mais se compriment bien (pas pour les stocker).

Plusieurs fabricants ont développé un duvet synthétique, au départ nettement moins chaud que les duvets d'oie vif, mais des progrès considérables ont été fait ces dernières années.

Désormais, certains duvets en synthétique sont aussi chauds que des duvets en oie vifs sans les inconvénients ! Ils ne craignent pas l'humidité, sont même coupe-vent et déperlant ! Ils sont aussi plus légers que les duvets d'oie vif et aussi chaud pour un gonflant 3 fois moindre ce qui permet de les porter dans en ville si besoin.

J'étais sceptique, mais j'ai acheté une veste en Cimaloft, et j'ai été conquis ! elle est fine, se range dans sa poche, et lors des affuts, elle est extrêmement chaude !

Une 3^e couche imperméable, coupe-vent et protectrice

Il s'agit généralement d'une veste plus ou moins étanche, en goretex éventuellement, voire déperlante, mais surtout pour nous, de couleur neutre et résistante aux ronces et autres épines...

Personnellement je ne prends pas de Goretex et je ne me soucie que d'une étanchéité minimum car s'il pleut ou s'il neige, je mets mon k-way ou un poncho par-dessus.

De toute façon, aucun vêtements ne reste longtemps étanche, ou alors il n'est pas respirant, et si on transpire, on aura froid dès l'arrêt. Pour l'affut, un poncho étanche camouflé peut être utilisé.

J'utilise souvent une veste de chasse, de couleur foncé, de moyenne saison. Je peux ainsi l'utiliser quand il fait frais seule, et quand il fait froid par-dessus ma couche chaude. Elle est suffisamment étanche pour des pluies ou neige non permanentes, et elle est silencieuse.

En voyage je prends une veste de couleur marron foncé, j'évite les motifs camouflés, pour rester discret.

Pour le pantalon, j'utilise un pantalon en toile et parfois un caleçon long en mérinos, ou un pantalon doublé et étanche si les conditions météo sont mauvaises. Evitez les jeans qui ne tiennent pas chaud.

Si vous craignez d'avoir froid, vous pouvez intercaler (sans comprimer) ou ajouter d'autres couches intermédiaires.

Gants et bonnets

Il est primordial d'avoir chaud aux extrémités, nous avons déjà vu les pieds, mais les mains sont importantes aussi à protéger.

Mais le plus important est le cou et la tête. En effet, la chaleur de notre corps s'évacue par le haut du corps : cou et tête. Un tour de cou et un bon bonnet, voire une cagoule ou un passe-montagne sont indispensables.

Pour les personnes sensibles des mains, les moufles protègent beaucoup mieux du froid que les gants, car les doigts peuvent bouger et se réchauffer entre eux.

Les vêtements chauffants

Il existe des vêtements qui produisent de la chaleur grâce à une résistance électrique. Ils sont alimentés par une batterie (vérifier qu'il utilise une batterie USB standard) et permettent d'avoir une source de chaleur, dans le dos par exemple.

Il existe des gilets, des vestes, des semelles et des gants chauffants. J'utilise parfois un gilet chauffant sans manche, cela me permet d'avoir chaud tôt le matin et de ne pas avoir à porter des vêtements chauds toute la journée, il me suffit de couper le chauffage !

On peut utiliser aussi des chaufferettes pour se réchauffer les pieds ou les mains, mais la plupart ne sont pas rechargeable.

Certaines personnes emmènent des bouillottes, ce qui peut présenter un intérêt pour un séjour sans électricité. En effet, il est possible de chauffer de l'eau à l'aide d'un réchaud et donc d'avoir toujours une source de chaleur.

Matériel divers

Il peut être utile d'emmener une bouteille thermos, voire une boîte isotherme pour avoir un repas chaud, utile si on ne peut pas faire chauffer de repas. Même pour un court affut, un thermos est utile pour se réchauffer, cependant, attention à l'odeur du café pour les animaux farouches ! Attention aussi à ne pas trop boire car on ne peut pas uriner pendant les affuts !

La lutte contre le froid conduit à une augmentation des dépenses énergétiques d'environ 100 kcal/heure, et le froid contribue à réduire la sensation de soif, d'autant plus que l'on perd de l'eau par la transpiration et la respiration.

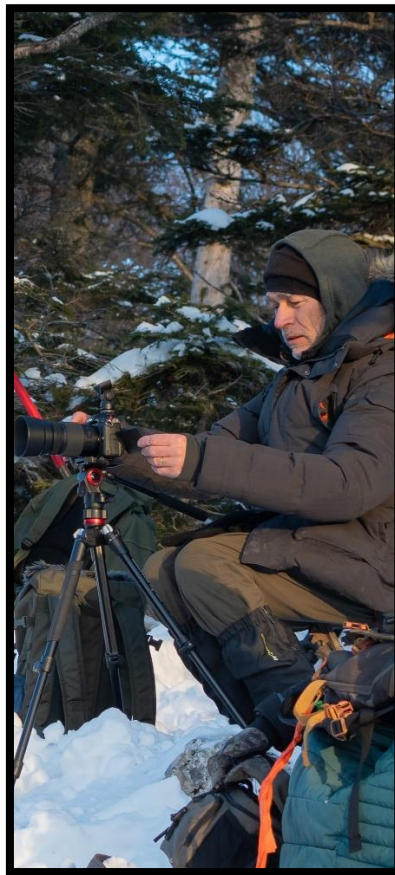
Les aliments les plus adaptés sont ceux à base de glucides qui maintiennent l'activité musculaire. Si vous manquez de glucose, la fatigue s'installe, l'activité musculaire diminue ainsi que la production de chaleur : ce qui peut conduire à une hypothermie.

Le fait de s'alimenter et de s'hydrater par temps froid aidera à maintenir votre température corporelle et à améliorer votre tolérance au froid !

En cas de neige, ne pas oublier les lunettes de soleil, en effet, la réverbération du soleil sur la neige peut entraîner de graves problèmes oculaires.

Pour marcher dans la neige, un ou 2 bâtons sont utiles voire indispensables, afin de se déplacer en toute sécurité.

Mon équipement



Affut par -20° bien couvert (Carpates).

En affut, à partir d'une température de -5° environ, je prends mes vêtements de grand froid, c'est-à-dire :

- Kamik Griffon (bottes Kamik à partir de -10°)
- Chaussettes Mérinos 800
- Tee-shirt manche longue Mérinos respirant
- Pantalon toile normale (pantalon fourré ou caleçon long à partir de -10°)
- Gant polaire fin et bonnet laine (cagoule en plus à partir de -10°)
- Veste duvet synthétique Cimaloft (que j'enlève pour me déplacer)
- Veste chasse en toile

J'emmène en plus une thermos avec du thé, des barres de céréales.

Si je pars en montagne, j'emmène en plus un K-way ou un poncho, des lunettes de soleil (s'il y a de la neige) et un ou deux bâtons de marche selon le terrain.

Si je sais que les températures vont descendre à -20° ou -25° , je prends à la place de la veste de chasse, un parka doublé en duvet.



Montée de nuit dans les Carpates...