

MOUILLER LE MAILLOT... MAIS PAS TROP!

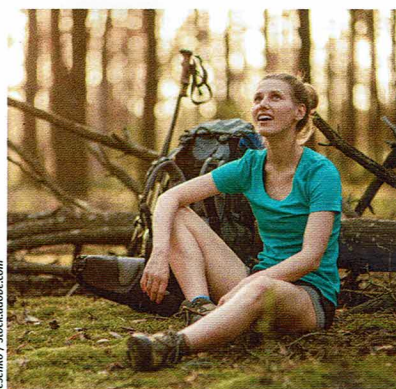
Souvent négligée, la première couche de vêtements que vous portez pour randonner est pourtant cruciale, pour des questions de confort et de santé. Bien choisir ce maillot vous évitera d'en faire le maillon faible.

Que vous enfillez un tee-shirt, un maillot de corps, un haut, une première couche ou une couche de base (*base layer* pour les anglophones), l'objectif est le même : apporter un confort thermique en évacuant l'humidité générée par sudation. Cela permet à la peau de rester au sec et d'éviter la sensation de froid après l'effort, lorsque le corps redescend en température – ou effet *freezing*.

Deux critères clés

Le rôle d'une première couche est de transférer la sueur depuis la surface de la peau vers l'extérieur du tissu pour éviter qu'elle s'y accumule. Finir une randonnée le haut trempé expose à un coup de froid dommageable. Recherchez un tissu le plus respirant possible, qui sèche donc rapidement – attention, veillez à ce que votre 2^e et/ou 3^e couche soit également respirante pour préserver l'efficacité du transfert de sueur. Votre confort – le second critère clé – en dépend.

La coupe de votre tee-shirt doit être ajustée pour faire seconde peau. Plus il est porté près du corps, plus il épargne à l'épiderme des irritations, dues aux frottements ou à un séchage moins rapide (une peau humide est plus sensible). Considérez également la conception du vêtement. Les coutures (ou autres aspérités textiles – logos, etc.) mal placées



facebook / astrorandohike.com

peuvent être une gêne au niveau des zones de contact. Le confort étant une question personnelle, essayez systématiquement le produit, touchez la matière, évaluez la qualité de ses fibres.

Deux familles de fibres

Naturelles ou synthétiques? Vaste question. Chez les premières, oubliez le coton, fibre trop hydrophile, au séchage très lent. Idem pour la laine. Mais vous pouvez faire confiance à la laine mérinos (nom de la race ovine) ou aux fibres tirées de la pulpe de bois (le lyocell par exemple), naturellement chaudes et respirantes. D'une façon générale, elles sont plus douces, plus résistantes aux bactéries – donc aux mauvaises odeurs – et plus vertueuses d'un point de vue environnemental que les fibres synthétiques – attention, l'étau se resserre si ces dernières intègrent des matériaux recyclés ou si les fibres naturelles sont traitées! Mais polyester, acrylique,

nylon, élasthanne, polyamide, polypropylène et autres fibres synthétiques surpassent les naturelles sur d'autres pans : élasticité, respirabilité, résistance et durabilité dans le temps – car indigestes pour les mites et acariens! Aujourd'hui, l'industrie textile s'applique fréquemment à mélanger les deux familles de fibres dans des tissus hybrides combinant les qualités de chacune.

Pour quel choix?

Afin d'orienter votre décision, considérez deux choses : l'intensité de l'effort et la température extérieure. Par temps chaud ou tempéré, ou lors d'engagements physiques très intenses et longs, l'évacuation de la transpiration prime, jouant en faveur des fibres synthétiques. Les naturelles font l'affaire sur de courts efforts soutenus mais prévalent surtout pour des randonnées douces, modérées ou hivernales, en raison de leur bon rapport respirabilité/apport de chaleur. La laine mérinos y excelle, bien qu'elle puisse aussi se porter sous un soleil tapant. Son effet anti-mauvaises odeurs est parfait pour l'itinérance. Enfin, dernier débat : manches courtes ou longues? Par grand froid, les secondes tombent sous le sens. Mais même par temps frais, certains préféreront ne porter qu'un haut manches longues lors de randonnées engagées plutôt que de coupler manches courtes et polaire. Question de sensibilité. ■