

## RANDONNER L'HIVER

*Il est possible, et même souhaitable de randonner tout au long de l'année, afin de maintenir une bonne condition physique, et ne pas perdre l'acquis de l'endurance accumulée durant la belle saison.*

NB: Nous allons nous occuper ici de la randonnée tous terrains en excluant volontairement la randonnée hivernale en montagne qui imposera des conditions plus rudes et pourra entraîner des complications beaucoup plus sévères.

### Bref rappel physiologique

Quelle que soit la température ambiante, l'organisme va toujours essayer de maintenir sa température centrale aux alentours de 37° ; lorsque celle-ci s'abaisse on dit qu'il y a faillite de la régulation et hypothermie

Pour lutter contre le froid, l'organisme essaye de diminuer sa déperdition de chaleur : il va réduire le calibre des vaisseaux qui amènent le sang chaud aux extrémités comme les mains et les pieds afin de limiter encore cette perte de chaleur ; il va aussi essayer d'augmenter la quantité de chaleur produite : le frisson est un moyen de lutte mais faible ; par contre, en augmentant volontairement son activité, le randonneur produit une quantité de chaleur conséquente, puisque 75% de l'énergie produite pour fournir l'effort est transformée en chaleur.

### Quelles sont les caractéristiques spécifiques de la randonnée en hiver ?

1. Les journées sont sensiblement moins longues : elles nous imposent de réduire nos itinéraires, afin d'éviter de rentrer à la nuit tombée car il devient alors plus difficile de se repérer et la température extérieure va décroître plus vite au moment où l'organisme, qui a fourni l'effort de la journée, fatigue et diminue ses résistances.
2. Il fait plus froid : la température extérieure est plus basse, il n'est pas rare d'observer, au moins le matin et le soir, des températures négatives. Mais, notion importante à intégrer tout de suite, la température n'est pas le seul indicateur de froid : les mouvements de l'air, le vent en particulier, majorent considérablement ce phénomène. Un thermomètre à l'abri indiquera une température toujours supérieure à celle mesurée par le même instrument exposé au vent.
3. Il fait plus humide, il peut pleuvoir, neiger : en fait, l'humidité ambiante n'est pas un facteur d'aggravation du froid ; par contre l'humidité des vêtements, qu'elle soit due à la sueur ou aux précipitations, va entraîner une déperdition de chaleur très importante par convection.

### Quels sont les risques encourus ?

1. Se perdre si la nuit est tombée et que l'on ne connaît pas bien son itinéraire.
2. Etre l'objet des complications dues au froid : l'hypothermie ou baisse de la température centrale, les troubles des extrémités du type d'onglée, engelures, exceptionnellement gelures. On l'a vu, du fait de la vasoconstriction des vaisseaux des extrémités, s'il y a moins de déperdition de chaleur, ces extrémités en reçoivent moins et sont par ailleurs moins bien approvisionnées en oxygène et éléments nutritifs.

### Comment éviter ces ennuis ?

1. Bien préparer sa randonnée :
  - Le parcours doit se terminer avant la tombée de la nuit,
  - Il doit éviter les passages par des endroits exposés au vent.
  - Il ne faut pas hésiter à renoncer dans le cas de conditions météo véritablement épouvantables.

2. Soigner son équipement vestimentaire :
  - Se vêtir correctement : chaudement au départ de la randonnée, il ne faudra pas hésiter à ôter des vêtements dès que la chaleur produite par le corps devient importante et occasionne une gêne ; au contraire, il faut tout de suite se recouvrir lors des pauses ou arrêts.
  - L'idéal en matière de protection vestimentaire est le système des 3 couches :
    - un vêtement hydrophobe, c'est à dire qui évacue la sueur, contre la peau ;
    - un vêtement isolant, qui emprisonne bien l'air entre ses fibres, par exemple en laine polaire ;
    - enfin un vêtement coupe-vent et si possible imperméable mais respirant.
3. Prendre un soin particulier des extrémités et parties exposées :
  - Le bonnet ou la casquette protégeront la tête dont la peau très vascularisée peut laisser échapper une grande quantité de chaleur.
  - Les gants seront isolants et recouverts d'un tissu qui assure une certaine imperméabilité en cas de précipitations. Des sous gants en soie ou matière isolante peuvent être utilisés chez les sujets plus sensibles mais ces derniers auront une meilleure protection s'ils utilisent des moufles. Si les gants sont mouillés, ils perdent non seulement leur pouvoir isolant mais augmentent de manière importante le refroidissement par conduction ; il sera alors souhaitable d'en changer si l'on a pris la précaution d'en prendre une autre paire sèche, sinon les enlever et protéger ses mains du mieux possible (poches, sous les aisselles...).
  - Les chaussettes, à bouclettes en laine ou matière moderne à fort pouvoir isolant, seront surtout maintenues les plus sèches possible grâce au port de chaussures à membrane respirante mais étanches. Les chaussures de randonnée seront soigneusement rangées après avoir été nettoyées et reçu les traitements spécifiques à la matière les composant ; les chaussures modernes sont en principe imperméables et respirantes.
4. Emporter dans son sac, des vêtements de rechange chauds et surtout secs, rangés eux-mêmes dans un sac étanche (sac poubelle), les sacs à dos étant rarement imperméables.

## 4. Conseils plus !

La couverture de survie : très utile en cas d'accident, elle peut nous permettre de parfaire un abri en cas de survenue de très mauvais temps.

L'alimentation : riche en sucres lents la veille, il ne faut pas hésiter à grignoter plus souvent, car on consomme plus l'hiver en randonnée et on fatigue plus vite.

Un thermos avec une boisson chaude sera le bienvenu pour réchauffer le corps ...et le cœur !

## Comment reconnaît-on une hypothermie et que faire ?

Elle est loin d'avoir le caractère parfois gravissime que l'on va retrouver en montagne, il faut cependant savoir la reconnaître : l'individu est le plus souvent pâle, il fatigue, il avance difficilement, il est parfois somnolent, souvent désintéressé par son environnement. Il y a faillite de ses possibilités de régulation. Il faut alors l'aider à rejoindre le plus rapidement possible un endroit où la température est plus clémente voire confortable, le mettre au repos et lui faire boire des boissons chaudes (thé, soupes, ...), jusqu'à ce que son organisme soit capable de fabriquer à nouveau la chaleur qui lui est nécessaire.

## Et les extrémités, les mains les pieds ?

Dès que l'on a des sensations de froid au niveau des extrémités, on vérifie que les gants ou chaussettes sont bien secs, que les doigts et les orteils ne sont pas trop serrés. S'il s'agit des mains, des moulinets permettront à une meilleure circulation de s'établir avant de les glisser sous les aisselles. Là non plus nous ne parlerons pas de gelures graves. Toutefois l'exposition au froid et à l'humidité peut entraîner au niveau des doigts et des orteils des « onglées », des gelures superficielles, des engelures : les doigts sont froids, pâles, gourds, leur sensibilité diminuée. Leur réchauffement devra se faire de manière progressive, en évitant de les mettre sur le radiateur ou en les immergeant dans de l'eau chaude ! Quand la circulation se rétablit, les doigts deviennent roses sinon rouges ; cette phase de réchauffement même progressive est souvent transitoirement douloureuse.

Dr Pierre Josué

Commission médicale de la FFRandonnée