

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc



LE SPORT ET LE FROID

QUELQUES CONSEILS VESTIMENTAIRES POUR L'EXPOSITION DU SPORTIF AU FROID

La vague de froid exceptionnelle qui traverse notre pays appelle à la plus grande vigilance et ceux qui choisissent malgré tout de pratiquer une activité sportive doivent se protéger du froid.

Ils doivent privilégier les fibres synthétiques et système multi-couches par exemple des sous vêtements en polypropylène, une couche intermédiaire en laine polaire, un coupe-vent en tissu imperméable et respirant. Les fibres synthétiques s'humidifient moins et sèchent plus vite que les fibres naturelles :

Le coton est à proscrire.

La laine fait exception, elle peut rester chaude malgré une certaine humidité.

Des moufles protègent mieux que des gants.