



LA GAZETTE DU RANDONNEUR

POURQUOI CHOISIR DES VÊTEMENTS RESPIRANTS

Extrait d'un article de François Jourjon

La respirabilité ou comment ne pas baigner dans sa transpiration

Rien ne sert d'essayer de vous protéger de l'eau extérieure en randonnée (pluie, neige, flaques d'eau, herbes mouillées, etc.) si c'est pour vous faire mouiller de l'intérieur par votre transpiration.

Choisissez correctement votre matériel de randonnée imperméable (vêtements, chaussures, etc.) pour éviter de dépenser de l'argent pour rien !

Qu'est-ce que la respirabilité ?

La respirabilité d'un produit désigne la capacité à évacuer la vapeur d'eau. Elle se mesure en Résistance Évaporative Thermique (RET). La RET est utilisée pour caractériser la respirabilité des vestes, pantalons et sur-pantalons imperméables de randonnée.

Nous ne parlerons ici de respirabilité que pour les tissus imperméables. On peut par exemple dire qu'un tee-shirt synthétique ou qu'une chaussure en mesh sont respirants, mais ce n'est généralement pas mesuré pour ce genre de tissus non imperméables.

Plus un tissu a une respirabilité élevée, plus il a une RET faible et plus le tissu évacue la vapeur d'eau. Et en pratique, ça veut dire que moins vous serez mouillés par votre transpiration.

Il existe un test de respirabilité basé sur la norme ISO 11092 qui consiste à essayer de faire passer de la vapeur d'eau à travers un tissu. La RET mesure l'énergie nécessaire à cela.

Quel indice de respirabilité pour quelle pratique ?

En général, plus un tissu est imperméable, moins il est respirant et vice versa. Les technologies permettent aujourd'hui d'avoir du matériel de randonnée très imperméable et très respirant.

Quand vous vous penchez sur la question de la respirabilité et comparez plusieurs produits, prenez toujours en compte son imperméabilité.

Choisissez le produit en fonction d'un bon compromis imperméabilité/respirabilité par rapport à votre besoin. Pour vous y retrouver, voici quelques indices de respirabilité et une indication du confort associé (en termes d'évacuation de la transpiration) pour des vêtements imperméables :

- **RET < 6** : extrêmement respirant. **Tissu confortable à porter en plein effort.**
- **6 < RET < 12** : très respirant. **Tissu confortable pour un effort modéré.**
- **12 < RET < 20** : moyennement respirant. Tissu inconfortable à porter en plein effort.
- **RET > 20** : peu respirant. Tissu inconfortable pour un effort modéré.

Comment rendre un tissu respirant ?

Une petite partie technique pour ceux qui s'intéressent « à comment ça marche ».

Il est possible d'utiliser des enductions ou des membranes (imper-respirantes) pour rendre un tissu imperméable et respirant. La respirabilité d'un tissu imperméable est généralement réalisée grâce à un de ces deux procédés :

- Mécanique : les trous de la membrane ou de l'enduction sont assez grands pour faire passer les molécules de vapeur d'eau mais trop petits pour laisser passer l'eau à l'état liquide – les molécules d'eau étant agglomérées les unes aux autres et formant des gouttes d'eau. C'est donc la partie de votre transpiration qui est à l'état gazeux, qui peut être évacuée. C'est le principe du Gore-Tex par exemple.
- Chimique : des molécules hydrophiles contenues dans la membrane ou l'enduction attirent la vapeur d'eau du côté intérieur et l'évacuent vers l'extérieur. Ceci se fait grâce à un différentiel de température et d'humidité relative de part et d'autre du tissu.

Quelques conseils et quelques erreurs à éviter

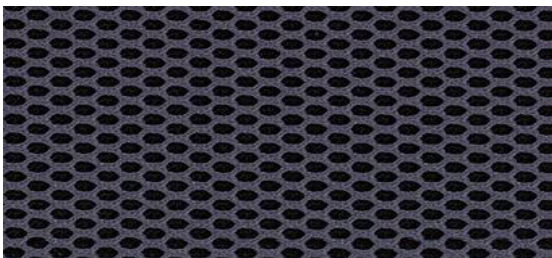
Attention, il faut savoir que même avec des vêtements extrêmement respirants, vous pouvez vous retrouver mouillés par votre transpiration.

Si par exemple, un jour de pluie, vous gardez votre polaire sous votre veste imperméable pendant une montée alors que vous avez très chaud mais que vous avez « la flemme » de l'enlever, vous le regretterez quand vous serez trempés et aurez froid pendant la descente.

Pour éviter de trop transpirer sous des vêtements imperméables, régulez la température de votre corps en gérant correctement vos couches de vêtements et en vous servant des aérations.

Les différents systèmes d'aérations (fermetures éclair, meshes, etc.) sont d'ailleurs un point important à considérer au moment du choix de matériel imperméable.

Note complémentaire



Le Mesh (maille en français) est un procédé de fabrication de tissage créant un aspect filet et laissant place à de nombreuses ouvertures pour la ventilation. La structure de ce tissage technique permet d'absorber l'humidité et sécher rapidement pour optimiser le confort.