

Denise  
avec la collaboration du magazine « + magazine »



## La marche en hiver

Du grand air et de l'exercice, tels sont les atouts de la marche en automne et en hiver.

**Il serait dommage de se laisser décourager par le froid et l'humidité. Les complications suite à une chute ou à un refroidissement sont rarissimes mais les engelures aux mains, aux orteils et au visage sont plus fréquentes. Heureusement, il suffit d'adopter quelques mesures de prévention simples pour zapper les petits ennuis éventuels.....**

### L'équipement

Trois couches de vêtements vous tiendront bien chaud et vous permettront de bouger sans vous sentir engoncés. Même si nous sommes nombreux à ne jurer que par le coton, les sous-vêtements thermiques offrent une meilleure alternative. Contrairement aux fibres creuses du coton, les fibres synthétiques absorbent moins la transpiration et ne se mouillent donc pas.

Idéalement, la deuxième couche de vêtements doit, elle aussi, laisser passer la transpiration. Veillez à ce qu'elle soit isolante et légère : le fleece (polaire) est idéal. Veillez aussi à porter un pantalon qui ne serre pas. Si le froid est mordant, l'air doit pouvoir circuler entre la peau et le tissu.

Vous n'enfilerez la troisième couche que s'il fait très froid ou humide. Choisissez un tissu imperméable, coupe-vent et micro-respirant.

Les vêtements réunissant ces qualités sont malheureusement assez chers. Un petit investissement compensé par un excellent confort !

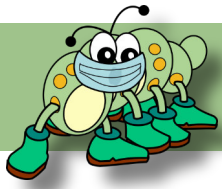
N'enfilez pas la première paire de chaussettes qui vous tombe sous la main. Choisissez-les fines ou épaisses, selon la météo et selon vos préférences. Veillez à ce qu'elles soient parfaitement ajustées (pour éviter les frottements) et sans couture, pour réduire le risque d'ampoules.

De bonnes chaussures sont également primordiales. Attention, une chaussure de ville ne convient pas forcément à la randonnée. Le talon est souvent trop haut et l'avant trop peu flexible, ce qui empêche le pied de se dérouler correctement et vous expose à des problèmes de tibia. Optez pour des semelles crantées, qui offrent un bon grip (qui accrochent bien au sol).

S'il fait très froid, couvrez-vous la tête. 30 à 40% de la chaleur corporelle s'échappent par le crâne. Des gants ou des mitaines (voire des moufles à deux ou trois doigts si vous trouvez les gants trop froids ou les mitaines peu pratiques) sont indispensables. Comme on ne peut pas se couvrir le visage entier, il faut appliquer une bonne crème nourrissante ou un cold cream (voire une fine couche de vaseline) pour éviter sécheresse et tiraillements.

Enfin, n'oubliez pas d'emporter une bouteille d'eau et une barre de céréales, un fruit ou quelques noix pour vous réhydrater et recharger vos batteries.

Denise  
avec la collaboration du magazine  
« + magazine »



F. Desmet (muséum d'histoire et des sciences naturelles)  
Communiqué par Yves



# Activité volcanique