

ÉDUIQUER
DEHORS

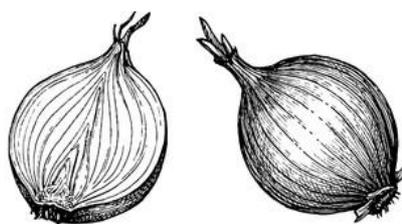
Collectif Pétale 07



Comment ne pas avoir froid ? Le système des 3 couches

Support conçu dans le cadre de la formation « Climat, météo et adaptation au dehors » par Maryse Aymes de l'association Clapas – 1^{er} février 2023 à Saint-Jean-Chambre

C'est l'air dans les fibres des vêtements et entre les couches **qui retient la chaleur corporelle et isole du froid**. La dernière couche protège de la pluie, de la neige et du vent. Les couches doivent aussi être **respirantes**, afin que l'enfant reste au sec et n'ai pas trop chaud. L'évacuation efficace de la transpiration et de l'excès de chaleur du corps est donc indispensable. Le choix de la matière des vêtements est crucial car la capacité d'isolation des matières et leur respirabilité varient grandement.



Couche 1

L'hiver les enfants ne sortent jamais sans un tricot de peau (ou body pour les bébés) en laine + un **legging en laine** si nécessaire ; ainsi ils auront chaud, et leur peau restera au sec même s'ils transpirent. La laine, **matière isolante et respirante** évacue l'humidité loin de la peau (important pour les enfants actifs dehors) et tient chaud, elle reste isolante même mouillée.

Attention, les vêtements en coton sur la peau ne tiennent pas chaud car ils absorbent l'humidité. Le vêtement en coton non isolant et mouillé refroidira l'enfant.

Couche 2

Isolante, cette couche est à adapter selon la température et le niveau d'activité de l'enfant.

- 1) **Veste en polaire synthétique** (polyester et autres) - très respirante, isolation moyenne mais isole même humide.
- 2) Pull en laine Respirant - meilleure isolation pour le poids que la polaire synthétique.
- 3) **Doudoune fine en ouate synthétique** - meilleure isolation pour le poids que la polaire synthétique, isole même humide. Léger, compressible. Moins chère que la

RESSOURCES ET SUPPORTS DE LA FORMATION « CLIMAT, METEO ET ADAPTATION AU DEHORS » 1

doudoune en duvet qu'elle cherche à reproduire, car moins performante. Moins respirante que les autres, donc à privilégier lorsque l'enfant est peu actif.

- 4) **Doudoune fine en duvet** - Excellente isolation (sauf si mouillée). Très légère, très peu encombrante. Moins respirante que la polaire. Par rapport à la doudoune synthétique elle durera plus longtemps, isole mieux, est plus respirante mais deviendra peu isolante si mouillée. S'il fait vraiment très froid, une seconde couche en duvet est le must. On peut mettre 2 deuxièmes couches (fines pour garder une bonne liberté de mouvement).

Couche 3

Un anorak ou combinaison de ski coupe-vent et imperméable, qui protège efficacement l'enfant des éléments et garde sa chaleur. Cette couche n'a pas besoin d'être particulièrement épaisse en elle-même.

Mais attention, éviter un ciré ou autre matière trop étanche, qui sera non respirante. Eviter aussi une couche 3 en laine s'il fait très froid car elle ne protège pas assez et laisse passer le vent froid. Une doudoune est bien s'il ne pleut pas mais apportera beaucoup plus de chaleur en deuxième couche car il y aura alors une couche d'air chaud entre la doudoune et la couche externe.

Indispensable



Un tour de cou, des moufles, un bonnet, des chaussettes en laine pour garder les petits pieds au chaud.



Plus de 30% de la chaleur corporelle de l'enfant peut s'échapper par la tête s'il n'a pas de bonnet.

S'il fait vraiment froid une balaklava pour enfant est bien couvrante et pratique, ou porter une écharpe devant le nez et la bouche pour respirer de l'air plus chaud.

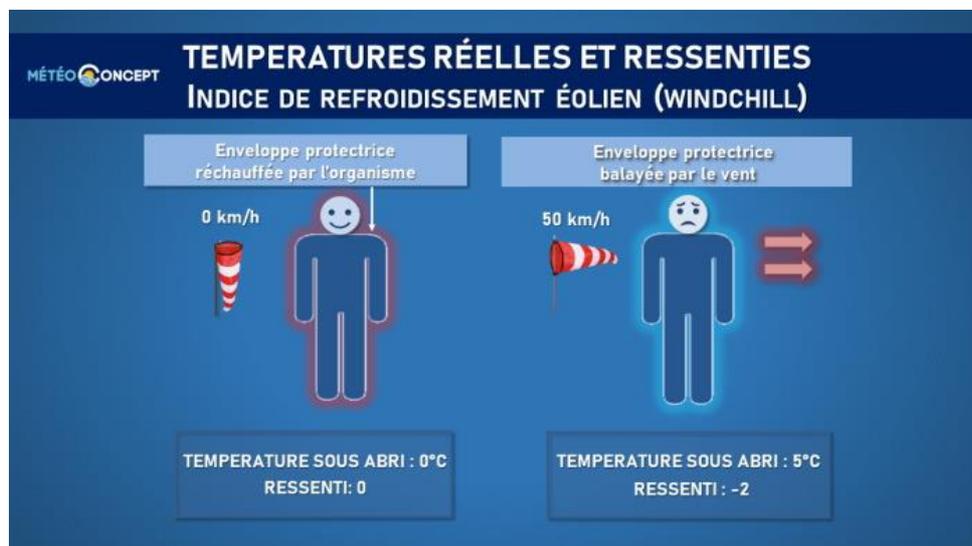


**PROTÉGER LES EXTRÉMITÉS
BOIRE DES BOISSONS TIEDES
SURVEILLER SON ALIMENTATION
SE MASSER LE DOS, LE VISAGE...**

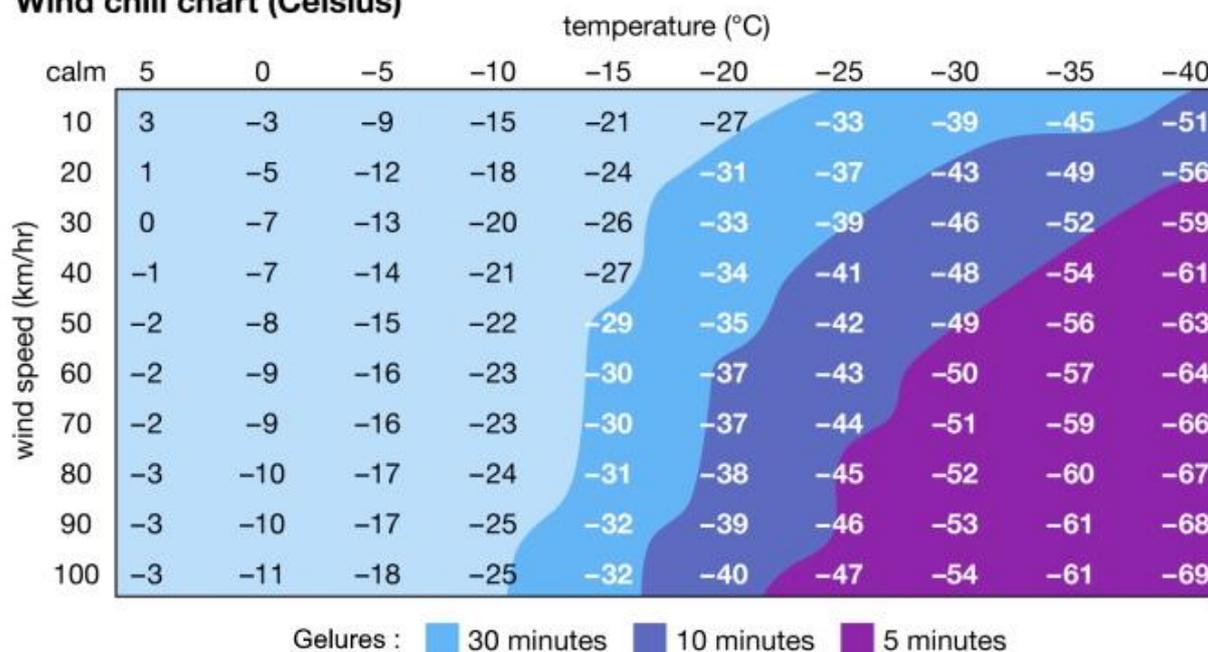
RESSOURCES ET SUPPORTS DE LA FORMATION « CLIMAT, METEO ET ADAPTATION AU DEHORS » 2

Températures réelles et températures ressenties

Support conçu dans le cadre de la formation « Climat, météo et adaptation au dehors » par Maryse Aymes de l'association Clapas – 1^{er} février 2023 à Saint-Jean-Chambre



Wind chill chart (Celsius)



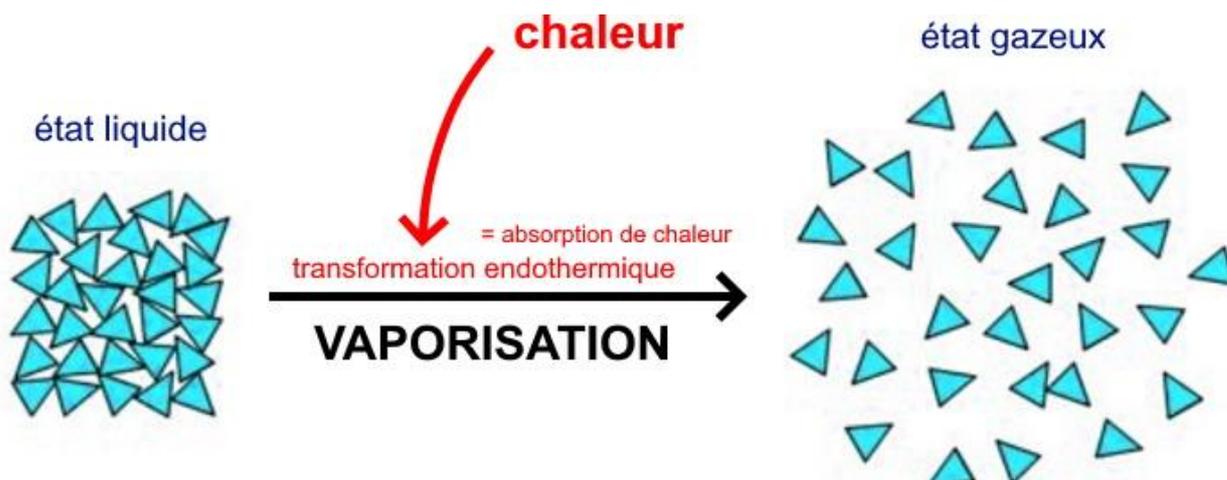
Une température sous abri de 0°C donne un ressenti de -9 en cas de rafales à 60 km/h (le froid est aussi impactant que s'il faisait -9°C sous abri sans vent). Par -10°C sous abri, un vent à 30 km/h suffit à donner un ressenti de -20°C

Source : <https://www.meteo-paris.com/actualites/comment-le-taux-d-humidite-et-le-vent-influent-sur-notre-perception-du-froid>

Le froid "humide" plus désagréable ? Pas vraiment !

Pourquoi ?

Pour le comprendre, il faut rappeler que la peau humaine est composée d'environ 70% d'eau. Pour simplifier, l'eau est présente en petite quantité à la surface de notre peau. Lorsque cette eau s'évapore, une perte de chaleur intervient par le phénomène de vaporisation. En d'autres termes : une partie de notre chaleur corporelle se perd lors de l'évaporation de ces microgouttelettes.



Ce phénomène est celui qui refroidit notre corps en été grâce à la vaporisation de la transpiration qui abaisse la température du corps

Plus un air est sec et plus il favorise le phénomène de vaporisation de l'eau. En d'autres termes, plus le taux d'humidité est faible, plus l'eau située à la surface de notre corps s'évapore rapidement et plus nous perdons de notre chaleur - résultant d'un froid plus sensible et désagréable.

Si l'idée qu'un froid humide est plus désagréable qu'un froid sec est aussi répandue, c'est en partie à cause de la confusion avec les effets du vent qui lui sont associés.

En effet, un froid humide va souvent de pair avec un temps venteux. C'est bien souvent le vent venu des Îles Britanniques (flux de nord-ouest) ou de Mer du Nord (flux de nord) qui accentuent la sensation de froid.

C'est lorsque la bise se met à souffler que les ressentis de froid sont les plus importants en France. En effet, ce vent continental de secteur nord-est transporte un air sec (car il survole les terres européennes et non la mer). Les effets du faible taux d'humidité et du vent sensible se conjuguent alors et le froid devient véritablement piquant.

RESSOURCES ET SUPPORTS DE LA FORMATION « CLIMAT, METEO ET ADAPTATION AU DEHORS » 4