

COMMENT S'HABILLER pour les travaux extérieurs ?

Le système multi-couches permet de s'adapter en permanence aux variations des conditions météorologiques.

1 Première couche

« Les sous-vêtements » : on parle ici de vêtements au contact de la peau dont le rôle est de saisir l'humidité à la source et de l'évacuer. Ils doivent être ajustés au plus proche du corps. Évitez les vêtements en coton car ils n'évacuent pas l'humidité. Privilégiez les tee-shirts en matière synthétique évacuant la transpiration (tee-shirt de montagne, de course à pied...).

2 Deuxième couche

« Couche polaire » : la principale propriété de ce vêtement est l'apport thermique mais il doit également évacuer la transpiration.



Évitez le 100% coton (chaud mais n'évacue pas la transpiration).

3 Troisième couche

« Couche imperméable et respirante » : son rôle est de se protéger de l'extérieur (pluie, vent...). Mais elle doit également favoriser l'évacuation de la transpiration.



EN CAS DE GRAND FROID, IL EST CONSEILLÉ DE DOUBLER LA DEUXIÈME COUCHE (POLAIRE SUPPLÉMENTAIRE OU PLUS ÉPAISSE).