

COMMENT APPRIVOISER LE FROID ?

Thierry Graulich

En hiver, notre terrain de jeu favori retrouve un peu de sa quiétude et de son silence. Mais ne vous y trompez pas : la fréquentation, en forte baisse par rapport à la saison estivale, n'a rien à voir avec les vacances plus courtes. C'est avant tout une question de conditions climatiques, et surtout, de froid !

Eh oui, pour aller en montagne en hiver, il va falloir affronter des températures bien plus basses que celles auxquelles notre corps est habitué. Nous avons tous en tête quelques expériences où nous nous sommes « gelé les os », ce qui, il faut l'avouer, a la fâcheuse tendance à nous gâcher sérieusement notre plaisir. Alors, je me suis posé cette question : existe-t-il des trucs et astuces qui peuvent nous permettre de nous préparer à ce combat contre le froid pour le rendre moins pénible ?

Je me suis alors souvenu d'un gamin... Il devait avoir quatorze ou quinze ans et il venait à vélo à la salle d'escalade que je fréquentais régulièrement...

"Toujours sans gants en hiver, quelle que soit la météo ! Il disait que c'était pour préparer ses mains aux conditions difficiles qu'il allait certainement rencontrer quand il ferait de grandes ascensions."

« Pas mal », me disais-je alors, « en voilà un qui a de la suite dans les idées. Reste à voir ce que seront ses soi-disant grandes réalisations... ».

Maintenant, plus de 20 ans plus tard, je dois avouer qu'il m'a bluffé ! À tel point que, quand il a fallu se pencher sur la rédaction de cet article, j'ai tout de suite pensé à lui. Et j'ai eu la chance de l'accrocher une bonne heure lors d'un de ses passages en Belgique pour qu'il me livre quelques-uns de ses secrets pour affronter le grand méchant froid !

Aucune équivoque lors de notre rencontre ; pour lui, tout est d'abord question de mental ! Pour s'en sortir en hiver, il faut prendre le froid comme un défi, un challenge et le combattre plutôt que le subir.

Rien ne sert non plus de se morfondre en se répétant à chaque seconde : « J'ai si froid, c'est horrible ». Une attitude positive et volontaire nous aidera aussi à supporter les conditions difficiles.

Et je confirme, pour avoir déjà testé la technique en expé : être détendu, tant physiquement que moralement face au froid permet de le supporter plus facilement. Mais, je vous le concède, c'est bien loin de suffire...

En second lieu, savoir supporter le froid est bien évidemment aussi une question de préparation. Et je ne parle pas (encore) du matériel, mais simplement de s'habituer à la sensation de froid. Il est prouvé que des personnes qui sont exposées régulièrement au froid développent des mécanismes d'économie d'énergie.

J'ai déjà abordé le vélo sans gant en hiver, mais je pourrais également citer le jogging ou n'importe quel sport d'extérieur. Faites le test ! Après quelques sorties, vous verrez que votre corps met en œuvre des mécanismes d'adaptation qui vous permettent de garder les extrémités chaudes. Pour ma part, quand je cours par température négative, je sais qu'après une période approximative de quinze minutes, la circulation se rétablit dans mes mains froides et douloureuses, et elles restent chaudes tout le reste de la séance. Cela marche aussi pour les pieds : mon « gamin » précise qu'il se balade très régulièrement en tongs en plein hiver pour habituer ses pieds au froid. Il faut dire qu'il en a bien besoin dans des parois où la difficulté fait qu'il est obligatoire de grimper en chaussons d'escalade, même quand il gèle.

Un autre truc radical, mais qui risque de vous poser quelques problèmes avec votre moitié, c'est de dormir fenêtre ouverte et chauffage coupé. Si les premières nuits sont « compliquées », il vient un moment où votre corps fera le nécessaire pour garder une bonne température sous la couette. Idem avec le chauffage central : réglez petit à petit la température plus bas (mais ne dites surtout pas à ceux qui vivent sous votre toit d'où vous vient cette idée saugrenue...).

Et puis il y a la douche : rien de tel qu'une bonne douche froide chaque jour pour s'habituer au froid ! Bon, j'arrête là l'énumération des techniques de préparation, sinon je sens que la plupart des lecteurs vont balancer leur revue en se disant que finalement, la montagne en hiver est uniquement une pratique de masochistes !

Côté nourriture, il est utile de commencer à manger plus gras quelques semaines avant de partir pour que votre corps commence à stocker les graisses qui lui serviront de combustibles pour combattre le froid.

La question du matériel est aussi essentielle : je ne reviendrai pas sur la base de nos équipements et le fameux principe du « multicouche », que tout le monde connaît, mais je me contenterai de citer quelques points particuliers qui sont ressortis de mon entrevue avec mon spécialiste. La bonne vieille doudoune qui reste l'élément le plus confortable dès qu'on s'arrête (et même en mouvement lorsque le froid est extrême, comme en très haute altitude), les sous-vêtements en laine mérinos qui sont aussi chauds, mais plus confortables et hygiéniques que le synthétique, et puis le sur-pantalonn coupe-vent/respirant, que l'on passera par-dessus tout (même le baudrier lorsqu'on est au relais). Les « troisièmes couches » en « Microloft » ou autres matières similaires sont aussi bluffantes en termes de rapport isolation/poids/encombrement. Et puis les gants, bien sûr, sur le choix desquels vous devrez être très attentifs : suffisamment grands pour ne pas exercer de pression sur le bout de vos doigts, isolants, mais pas trop épais pour ne pas devoir les enlever dès qu'on doit faire une manipulation délicate... Ici aussi, il existe des solutions multicouches intéressantes. Et pour terminer l'inventaire du sac, il ne faut pas oublier le bonnet ou la cagoule, ainsi que le masque, qui limiteront les déperditions de chaleur par la tête : elles sont les plus importantes par rapport au reste de votre corps.

Est-ce que je vous ai tout dit ? Non, bien sûr : il me reste encore à vous donner tous ces petits trucs qui rendent la vie plus facile en montagne dans des conditions hivernales. Je les citerai pêle-mêle.

- Ne vous exposez pas inutilement au froid (sortez de votre abri au dernier moment), et faites vos pauses à l'abri du vent tant que c'est possible (le vent est un des facteurs aggravant fortement les effets du froid).
- Gardez votre matériel dans la tente, voire dans le sac de couchage, et au plus près du corps quand c'est possible.
- Restez le plus possible en mouvement (agitez les jambes, les bras, les doigts, les orteils).
- Mangez épicé.
- Buvez chaud dans la mesure du possible. Une bonne gourde thermos, que vous aurez testée préalablement pour être sûr de son efficacité, est indispensable.
- Pour ceux qui grimpent, un caillou chauffé préalablement sur un feu ou un réchaud vous fera le plus grand bien dans votre sac à magnésie. C'est beaucoup plus efficace et meilleur pour la planète que des chauffe-rettes chimiques.
- Enfin, évitez à tout prix de rester mouillé : le corps peut en effet perdre de 25 à 30 fois plus de chaleur avec des vêtements mouillés.

La liste n'est pas exhaustive : je suis sûr que vous avez encore tous un truc ou l'autre à ajouter, que vous avez pu expérimenter dans le Grand Nord ou au sommet de l'Himalaya.

Mon plus grand souhait est que tous ceux qui lisent cet article puissent avoir un jour l'occasion d'y ajouter leur contribution. Cela voudra dire qu'ils auront aussi eu l'occasion de tester le grand frisson de la montagne en hiver.

Au moment de conclure, je remarque que j'ai oublié de vous donner le nom de mon spécialiste du froid qui m'a livré tous ces trucs. Je suis certain que les plus attentifs d'entre vous ont déjà deviné : il s'agit de Sean Villanueva O'Driscoll. Qu'il soit ici remercié !