

Le coton en randonnée.

Le coton est un matériau formidable mais à proscrire en randonnée, il est préférable de privilégier la laine mérinos et les fibres synthétiques.

C'est une erreur d'utiliser un vêtement en coton au contact de la peau (tee-shirt, chemise, pantalon).

Il n'y a aucun problème avec le coton tant qu'il reste sec.

Le problème est qu'il est très difficile de rester sec en randonnée, que ce soit à cause d'intempéries ou de votre transpiration, vous serez toujours plus ou moins humides en randonnée, c'est pourquoi la plupart des vêtements de randonnée ne sont pas en coton.

Le coton absorbe l'humidité.

Souvent vous avez chaud et vous transpirez quand vous marchez.

Vous vous arrêtez et commencez à avoir froid, alors vous mettez une polaire.

Vous avez toujours froid, alors vous mettez votre veste de randonnée, mais vous avez toujours froid.

Vous pouvez continuer à rajouter des couches, si vous avez un tee-shirt en coton humide, vous aurez toujours froid

Il faut d'abord comprendre que quand de l'humidité est en contact avec la peau, cela demande beaucoup d'énergie à votre corps pour faire évaporer cette humidité.

Et c'est de cette dépense d'énergie que provient la sensation de froid quand votre peau est humide ou mouillée.

Le coton absorbe l'humidité et ne l'évacue pas vers l'extérieur, avec des vêtements en coton, votre peau reste toujours au contact de l'humidité et vous avez froid.

A l'inverse, les vêtements de randonnée en synthétique ou en laine mérinos évacuent votre transpiration vers l'extérieur pour qu'elle ne reste pas au contact de votre peau.

Le coton sèche très lentement.

S'il vous arrive de mouiller un vêtement en coton, il mettra longtemps à sécher, ou il ne séchera pas avant la fin de votre randonnée.

N'espérez même pas qu'il sèche sur vous.

En randonnée vous n'avez pas beaucoup de vêtements de rechange à disposition.

Un tee-shirt de randonnée en fibres synthétiques est fait pour sécher rapidement. Ça vous permet de vous limiter à 1/2 tee-shirts pour plusieurs jours de randonnée.

Un pour pendant l'effort, et un un pour le repos ou vous pouvez faire sécher celui humide.

A noter que les vêtements en laine mérinos séchent moins rapidement que ceux en synthétique, mais gardent quand même leur capacité thermique une fois humides.

Le coton est lourd et abrasif quand il est mouillé.

Ce sont juste deux autres inconvénients du coton pour les vêtements de randonnée :

1- Quand il est mouillé, le coton devient lourd, et c'est un poids supplémentaire inutile dont on se passe, que ce soit sur soi ou dans son sac à dos.

2- Quand il est humide le coton devient désagréable à porter, il est abrasif et facilite les frottements au niveau du sac à dos par exemple, de plus il facilite l'apparition d'ampoules.

Quelques exceptions

Il y a bien sûr des exceptions où le coton peut être utilisé en randonnée:

Par climat très chaud, des vêtements en coton peuvent être avantageux pour vous rafraîchir une fois qu'ils sont humides.

Quelques rares vêtements de randonnée utilisent du coton qui a subi un traitement pour évacuer l'humidité et ne pas trop l'absorber.

