

FICHE N° 6

Sacs à dos anti-transpiration dorsale pour randonneurs exigeants !



Certes, la transpiration est un processus naturel utile à la régulation thermique du corps.

Cependant, lorsque celle-ci est générée en trop grande quantité, l'inconfort guette. Vêtements trempés de sueur qui viennent se « coller » au dos, habits difficiles à faire sécher sur les longues randonnées hivernales, sensations de froid, etc.

De quoi transformer votre expédition en véritable calvaire.

Dans ce cas, des solutions existent pour limiter le désagrément.

Sac à dos filet, avec armature arquée, systèmes de ventilation plus ou moins officiels,

Le sac à dos filet : un incontournable pour réduire la transpiration dorsale, c'est la première solution qui vient en tête en cas de problème de transpiration.

Le principe est simple : une armature externe accueille un filet tendu afin d'éloigner l'arrière du sac de votre dos, offrant ainsi une meilleure aération et un confort augmenté.

Si le filet n'est pas une solution miracle, il permet de réduire considérablement le désagrément.

Le sac à dos avec armature : une solution anti-transpi préférée par certains randonneurs

Certains randonneurs n'apprécient pas le sac à dos filet du fait que sa conception a tendance à « coller » les vêtements contre le dos, avec à la clé des habits plus vite mouillés. Si le système filet ne vous convainc pas, vous pouvez également vous tourner vers **un** sac avec armature arquée.

Ces modèles sont équipés de structures de mousse en relief permettant de limiter les points de contact. Ainsi, le sac ne repose pas sur l'ensemble du dos, mais seulement au niveau des hanches et des omoplates. Les espaces laissés libres permettent une meilleure circulation de l'air pour un dos aéré et sec plus longtemps.

En contrepartie, ces sacs sont plus difficilement adaptables et tous les modèles ne conviennent pas à toutes les morphologies.

Vous devrez certainement faire plusieurs essais de sac, puis de réglages pour trouver la meilleure option.

La suspension aérée : pour équiper son propre sac de randonnée

Malgré son aération inefficace, vous n'avez pas envie de vous séparer de votre sac de randonnée ? Vous n'avez tout simplement pas le budget pour investir dans un nouvel équipement ?

Dans ce cas, la suspension aérée Vacluse ultralight Ventilation Backpack Frame Generation 2 est un système qui pourrait vous intéresser.

Commercialisée par la marque américaine Vacluse, cette innovation se présente sous la forme d'un cadre d'aération à installer directement sur votre sac à dos de 15 L à 45 L, équipé ou non d'une armature.

Si nous n'avons pas eu l'occasion de le tester, le système semble simple à installer (mise en place en quelques secondes d'après le fabricant) et les retours des randonneurs sont positifs.

Les systèmes maison : place à la débrouille

Pour les plus bricoleurs, sachez enfin que les forums regorgent de systèmes d'aération maison.

La plupart utilisent du mesh (tissu filet) pour constituer des poches remplies de boules en tout genre destinées à éloigner le sac du dos. Si vous disposez de quelques notions en couture et d'un peu de temps, ces astuces pourront vous faire réaliser de belles économies.

Limiter la transpiration avec un sac à dos : choisir un équipement adapté à sa pratique

De nombreux modèles de sacs à dos sont conçus pour accompagner les trekkeurs aux sommets des montagnes.

Conséquence : leur dos est très rembourré et donc particulièrement chaud.

Si votre aventure ne vous mène pas dans des contrées froides, évitez ce genre d'équipement, qui ne fera que renforcer votre problématique.

Un bon équipement est avant tout un équipement adapté à votre pratique.

Pour une expédition randonnée « classique », un dos respirant et léger en filet ou mousse ventilée est hautement recommandé.

Sac à dos homme et femme : un détail qui a son importance

Le « genre » du sac est un critère plus important qu'il n'y paraît, d'autant plus en cas de sudation dorsale excessive.

Pour les femmes, les sacs unisexes ou conçus pour les hommes s'adaptent généralement mal au niveau de la cambrure du dos et des hanches.

Ce propos peut cependant être relativisé en fonction de votre morphologie.

Pour les femmes aux hanches marquées et à la poitrine développée, il conviendra toutefois de s'orienter vers un modèle adapté.

Dans cette catégorie, le Ariel 65 (Osprey) est souvent recommandé par les marcheuses pour le confort de sa ceinture thermoformée et ses bretelles échancrées adaptées à l'anatomie féminin.

Niveau transpiration, le dos Airscape en mousse ventilée semble également limiter les problématiques de transpiration.

Bonus : 6 astuces anti-transpi en randonnée

1. Desserrez de temps en temps les bretelles de votre sac afin d'aérer votre dos.
2. Préférez les vêtements en fibres naturelles (laine, soie, coton).
3. Emportez un t-shirt de rechange pour vous changer à mi-parcours.
4. Hydratez-vous pour faire baisser votre température corporelle et limiter le risque de déshydratation.
5. Évitez de consommer des aliments épicés, de boire du café ou de l'alcool, qui sont de potentiels déclencheurs de la transpiration.
6. Optez pour un sac à dos imperméable. De cette façon, vous éviterez à la transpiration de passer à l'intérieur par capillarité, rendant toutes vos affaires humides.