

Choisir un bon sac de couchage

Un bon sac de couchage doit-être douillet et chaud. Même si techniquement, un sac de couchage n'est pas chaud, en fait son garnissage retient plus ou moins la chaleur que vous émettez, il vous isole. Mais pour vous aidez dans votre achat, voici les critères de sélection important lors de son futur achat. Rappelons que le sac de couchage sera nécessaire pour les week-ends et les camps. 4 critères donc :

- **Le rapport chaleur/poids**
- **Le caractère isolant**
- **La durée de vie et l'entretien du sac de couchage**
- **Le prix**

En matière de sacs de couchage, il y a deux types de garnissages possibles :

Le duvet (en plume)

Avantages:

- Le duvet est tout simplement le **meilleur isolant connu!**
- Le principal avantage du duvet est donc **son excellent rapport chaleur/poids** et sa **compressibilité exceptionnelle**. Les sacs en duvet sont petits et légers mais retrouvent rapidement un gonflant impressionnant. C'est clairement l'isolation préférée de beaucoup de campeurs !
- Le **confort** de ce type de sac est aussi indéniable, la plume est légère, aérée... On "étouffe" moins facilement dans le duvet, l'amplitude d'usage est assez grande.
- Dernièrement, le duvet de qualité a une **très longue durée de vie**. On peut espérer garder un duvet bien entretenu pendant toute sa vie de randonneur.

Inconvénients:

- La **plume est naturellement hydrophile**... elle aura donc tendance à absorber l'**humidité** ambiante et à perdre en chaleur au fil de la nuit. Bien que les tissus modernes résolvent grandement ce problème, le duvet n'est pas le couchage des conditions franchement humides.
- **L'entretien n'est, de ce fait, pas des plus aisés**. Le séchage, surtout, peut prendre plusieurs jours.
- Le **prix est malheureusement à la hauteur des performances**. Un bon duvet atteint rapidement les 200 euros, voir plus selon la chaleur désirée et la qualité du produit.
- Attention aussi aux éventuelles allergies.
- Notez que si un sac en duvet venait à se déchirer, son contenu s'en échapperait facilement. Si le trou n'est pas trop grand on peut facilement le réparer avec du tape.

Comprendre un peu plus les caractéristiques d'un duvet :

Plusieurs facteurs caractérisent le garnissage :

- **Le rapport duvet/plumettes** : exprime le pourcentage de duvet et de plumettes. Un rapport de 90/10, par exemple, signifie que le sac contient 90% de duvet et 10% de plumettes. Plus il y a de duvet plus le garnissage est de qualité. Néanmoins il faut toujours des plumettes pour assurer la bonne cohésion de l'ensemble.
- **Le "Fill Power" (FP) ou pouvoir gonflant** : Plus le duvet est gonflant plus il occupe d'espace plus il isole.

- **Oie ou canard ?** : le duvet d'oie est de meilleure qualité. On constatera vite que si l'on veut que les deux caractéristiques précédentes soient élevées, le canard est à écarter. Actuellement, un duvet de qualité oscille entre 90/10 et 96/4 dans son rapport duvet/plumettes et 650/700 à 860+ cube/inch, soit le pouvoir gonflant du sac de couchage (au maximum 900 cube/inch). On ne trouve d'ailleurs plus de duvet inférieur à ces spécifications pour la bonne simple raison qu'à moindre performances, un garnissage synthétique coûtera moins cher et offrira des performances équivalentes voire supérieures.

Les fibres synthétiques

Si nous avons vu que le duvet s'attire facilement les faveurs des randonneurs légers vu son rapport chaleur/poids exceptionnel, les fibres synthétiques présentent malgré tout quelques avantages de taille.

Avantages:

- La **résistance à l'humidité**, aussi bien venant de l'**extérieur** (projections de pluie, fonte de l'abri de neige, tasse de café...) que de l'**intérieur** (transpiration, expiration, séchage d'habits mouillés dans le sac de couchage)
- Isole même mouillé.
- La **rapidité de séchage**
- La **facilité de lavage**.
- Le sac synthétique est aussi et surtout **beaucoup moins cher** qu'un équivalent en duvet!

Inconvénients:

- Le **rapport chaleur/poids et la compressibilité est nettement moins bonne** par rapport au duvet. Ces sacs sont donc globalement plus lourds et encombrants. Ce sont le plus souvent des fibres de polyester creuses.
- L'amplitude d'utilisation est moins grande, on aura donc plus **facilement trop chaud** dans un sac synthétique.
- La **durée de vie des fibres est plus faible**, on constatera une perte de gonflant après quelques années. Cela dit, avec des fibres de haute qualité, comme le « Polarguard », une fois qu'un certain tassement s'est fait, le taux d'isolation reste constant pendant très longtemps. **Le synthétique est donc plutôt l'isolant des conditions humides et difficiles**, des conditions hivernales, des très longs voyages où un nettoyage peut s'avérer nécessaire...

Et Pourquoi Pas des sacs de couchage de ce type ?

