

Avez-vous déjà utilisé une couverture en tant que tapis de sol pour avoir plus chaud ? Et vous avez quand même eu froid ? Si vous lisez jusqu'au bout, vous saurez pourquoi.

Les couvertures de survie ou couvertures isothermiques sont des films en polyester métallisé d'une surface un peu supérieure à celle d'un lit double. Il en existe de tailles, d'épaisseurs et de qualités différentes. Certaines sont jetables et d'autres réutilisables. Elles ont généralement deux faces distinctes – soit une face dorée et une autre argentée, soit une face de couleur argent mat et l'autre argent brillant. La face de couleur argent mat correspond à la face dorée.

Elles sont composées du même matériau qui est utilisé dans certaines boîtes de pizza pour les garder au chaud ou dans les combinaisons de pompiers pour protéger de la chaleur. Le côté doré ou argenté mat absorbe une partie des rayons infrarouges – rayonnement associé à la chaleur – et le côté argenté ou argenté brillant réfléchit une partie de ces rayons.

Comme leur nom l'indique, les couvertures de survie sont faites principalement pour les situations d'urgence telles qu'en cas d'accident ou de survie. **Tous les randonneurs devraient en avoir une** – même pour de courtes balades. Vous ne savez jamais combien de temps les secours peuvent mettre pour arriver sur le lieu d'un accident, ou combien de temps vous allez rester bloqués dans une tempête.

Je suis sûr que certains d'entre vous emportent toujours une couverture de survie. Mais savez-vous tout ce que vous pouvez faire avec ? Je décris **plusieurs utilisations possibles** par la suite, en plus de 10 raisons pour lesquelles **il faut toujours prendre une couverture de survie en randonnée** :

1. Une couverture de survie **garde une partie de la chaleur corporelle** d'une personne si celle-ci s'enroule dedans, face argentée vers l'intérieur. La face argentée réfléchit la chaleur émise par la personne et lui renvoie une partie de celle-ci. De jour, la face dorée peut également absorber la chaleur émise par le soleil.  
Dans le cas d'un accident, les personnes impliquées ont souvent froid. Servez-vous d'une couverture de survie pour réduire les pertes de chaleur et **éviter l'hypothermie**. Dans le cas d'une nuit plus froide que prévue, vous pouvez vous enrouler dedans ou l'enrouler autour de votre [sac de couchage](#). Faites **attention à la condensation** en l'utilisant de cette manière – ne respirez pas dedans par exemple. Si vous êtes humides, vous aurez plus froid.
2. Les couvertures de survie **isolent de l'humidité** car elles sont imperméables. Cela peut-être pour faire barrière à l'humidité venant du sol (sol mouillé, neige, condensation, ...) ou du ciel (neige, pluie, etc.).  
Elles peuvent être utilisées en tant que tapis de sol, que d'abri ou les deux – si vous vous enroulez dedans par exemple.
3. Une couverture de survie **coupe du vent** et limite les pertes de chaleur de cette manière. Attention car la fragilité de certaines couvertures de survie limite leur utilisation en tant que pare-vent.
4. Les couvertures de survie **protègent de la chaleur** en réfléchissant les rayons infrarouges sur le côté argenté. Vous pouvez vous protéger de la chaleur pour **éviter une insolation** en vous abritant avec le côté argenté (ou argenté brillant) à l'extérieur. Il est aussi possible de protéger sa tente, de l'eau ou de la nourriture de cette manière.

5. Les couvertures de survie sont pratiques pour **fabriquer un abri de fortune** – que ce soit pour **isoler de l'humidité, du vent, du froid, ou de la chaleur**. Même si les modèles jetables sont trop fragiles pour faire un abri directement, il est possible de « tapisser » le toit, le sol ou les murs d'un abri avec.
6. Les couvertures de survie sont extrêmement **réfléchissantes**. Elles peuvent être utilisées pour **attirer l'attention** des secours ou d'autres personnes si vous avez besoin d'aide. Le doré est souvent plus visible que l'argenté.
7. Une couverture de survie peut servir à **recupérer de l'eau**. Soit **par condensation** en l'étendant au dessus d'un trou creusé dans le sol dans lequel on place un récipient, puis en mettant un caillou au dessus de la couverture directement au dessus du récipient. De cette manière, la condensation se forme sur la couverture de survie, s'écoule jusqu'au caillou et goutte dans le récipient. Soit en **recupérant l'eau de pluie**, en utilisant toute sa surface.
8. Les couvertures de survie suffisamment solides peuvent être utilisées **en tant que civière** pour secourir et déplacer des blessés.
9. Une couverture de survie est **légère et peu encombrante**. En général son poids ne dépasse pas les 100 grammes pour une couverture de survie jetable et les 200 ou 300 grammes pour une réutilisable. C'est vraiment infime par rapport à toutes les utilisations que vous pouvez en avoir – surtout si vous considérez qu'elle peut vous sauver la vie ou empêcher une situation critique de s'empirer.
10. De même, le **prix** d'une couverture de survie est **dérisoire** par rapport à toutes les situations d'urgence dans lesquelles elle peut vous être utile.

Attention cependant, ce n'est pas parce que vous avez une couverture de survie que rien ne peut vous arriver. Il faut savoir s'en servir correctement et connaître ses limitations :

- Une **couverture de survie ne réchauffe pas**, elle limite les déperditions de chaleur. En effet elle n'isole pas du froid comme une polaire ou un sac de couchage. Utilisée en tant que tapis de sol, par exemple, vous ne serez pas protégés du froid. De même, une couverture de survie **ne refroidit pas**, elle limite l'augmentation de la température.
- **N'utilisez pas** de couvertures de survie **en cas d'orage** ou **près de défibrillateurs automatiques** car elles sont métalliques et conduisent le courant électrique.
- Les couvertures de survie jetables sont **très fragiles**, utilisez les avec précaution et loin de sources incandescentes, car une fois déchirées, trouées ou leur revêtement abîmé, elles ne font pas aussi bien leur travail. Il est également très difficile de replier ce type de couvertures de survie.
- Comme pour le reste de votre matériel, **vérifiez l'état** de votre couverture de survie pendant la [préparation de votre randonnée](#). Même si vous ne l'avez jamais déballée, elle peut être collée à cause de la vieillesse et être inutilisable.
- N'utilisez pas votre couverture de survie régulièrement. Car si vous l'utilisez dans des conditions normales, qu'utiliserez-vous pendant les situations d'urgence ? C'est **un objet de secours** qui ne remplacera jamais des vêtements, une tente, [un matelas](#), un sac de couchage ou autres. De toute manière, le bruit horrible de papier alu qu'elles font vous décideront sûrement du contraire.

dorée ou argenté mat soit généralement utilisée à l'extérieur pour garder la chaleur, il est possible que cela varie en fonction de la couverture de survie.

**Prenez donc toujours une couverture de survie** pour votre sécurité et celle des autres. Cela ne pèse rien, ne coûte pas grand chose et **peut sauver une vie**. Cet objet polyvalent est indispensable et devrait toujours faire partie de votre trousse de secours. Même pour une balade, vous en aurez peut-être besoin pour protéger un blessé du froid ou passer une nuit imprévue dehors.

