

Chaleur : les 7 techniques des Bédouins pour survivre dans le désert

C'est dans le Sahara qu'il fait le plus chaud sur Terre, où des températures de plus de 50 °C ne sont pas rares. Un défi pour la physiologie du corps humain ! La thermorégulation, soit la régulation de la température corporelle, peut pomper toutes les énergies, et la survie est impossible plus d'un jour ou deux sans eau.

Les Bédouins le savent mieux que personne : pour supporter le soleil et la chaleur, cette population nomade qui arpente les déserts du Maroc à l'Arabie, a développé de véritables stratégies... dont certaines à rebours des idées reçues. Les voici en sept points.

1. Un habitat aéré plutôt que calfeutré

Dans les déserts chauds, contrairement aux environnements froids, le but n'est pas tant de se calfeutrer, à moins de trouver refuge dans une habitation faite de matériaux isolants, comme la pierre, que de trouver un abri aéré. Les tentes des nomades offrent un asile tempéré, à condition d'être ouvertes pour favoriser l'installation d'un courant d'air qui évacue la chaleur. En effet, la toile frappée par les rayons du soleil emmagasine de la chaleur et réchauffe l'air à son contact. [...]

2. Boire beaucoup... et chaud

Pour compenser les pertes d'eau par transpiration, il faut se réhydrater en continu : dans le désert, il peut être nécessaire de boire jusqu'à 10 litres d'eau par jour. Et, paradoxalement, boire froid n'est pas la bonne parade. Pour preuve : les Bédouins ont fait du thé à la menthe brûlant un véritable rituel et en consomment plusieurs fois par jour. Et si boire chaud donne chaud, c'est un mal pour un bien car la température élevée du liquide augmente la température interne du corps et stimule ainsi la transpiration. La sueur perle et s'évapore en dissipant la chaleur du corps. Au final, dans le désert, une boisson chaude se révèle rafraîchissante !

3. Se méfier du choc thermique la nuit

En été dans le désert, l'amplitude thermique varie de 45 °C en journée à 15 °C la nuit. Le feu est donc le bienvenu à la tombée du jour, tant pour cuisiner que pour s'éclairer ou se réchauffer. Le campement est souvent établi en fonction de différents critères : à l'abri du vent derrière des rochers, bien orienté pour retarder l'incidence des premiers rayons du soleil et avoir de l'ombre. Des nattes posées sur les tapis permettent de dormir à même le sol dans les tentes, avec ou sans une couverture de laine de mouton.

4. Manger léger et salé

Sous une chaleur torride, mieux vaut éviter les plats trop lourds à digérer. [...] La digestion est plus difficile. [...] Les Bédouins privilégient les aliments riches en fibres et en eau (légumes, lait, pita, soupe, volaille...), auxquels ils ajoutent un peu de sel. En effet, la transpiration fait perdre, outre de l'eau, beaucoup de sels minéraux, notamment du sodium. Il est donc important de compenser cette perte en mangeant du sel [...] sous peine de développer des troubles graves : contractures musculaires, malaises, convulsions, détresse respiratoire... Sans compter que, c'est désormais prouvé, contrairement à ce qu'on peut penser, manger salé donne moins soif !

5. Ne pas braver le soleil

Quand la température frôle les 50 °C à midi, le moindre effort physique, même la marche, devient une épreuve. Une partie de l'énergie fournie pour se déplacer est transformée en chaleur. [...] C'est pourquoi, dans le désert, les premiers déplacements s'effectuent tôt le matin, avant 8 h 30, pour profiter de la fraîcheur persistante de la nuit.

6. Se vêtir de couleurs sombres et prévoir plusieurs couches

Par fortes chaleurs, il est tentant de se découvrir. Une fausse bonne idée, car la peau est alors exposée à la brûlure du soleil. Les Bédouins, eux, se couvrent de la tête aux pieds pour s'en protéger. Ils portent au moins deux couches de vêtements amples [...]. L'air chauffé par la couche extérieure s'élève à l'intérieur et s'évacue par l'encolure. [...] Le courant d'air ainsi créé permet à la sueur - qui absorbe la chaleur du corps - de s'évaporer et ainsi de le refroidir.

7. Protéger sa peau des UV

Dans le désert, tous les hommes n'ont pas la peau noire. Certains, comme les Bédouins, sont des Blancs à la peau mate et tannée par le soleil. Leur peau est partiellement "protégée" par la mélanine, le pigment qui donne à la peau sa couleur et contribue à son épaissement. Celle-ci étant plus foncée que chez les Européens blancs, elle leur offre une protection naturelle contre le soleil car les UV, pourtant très intenses dans ce milieu désertique, atteignent moins les couches profondes de l'épiderme (50 % ou plus pour une carnation claire, 15 % pour une peau noire). À défaut d'avoir la peau bronzée, ou mate, l'utilisation d'une crème solaire à indice élevé (50) est essentielle, tout comme le port du cheich (foulard) qui, remonté sur le nez, diminue la surface exposée. Les lunettes, quant à elles, protègent à la fois du soleil et des tempêtes de sable !