

Comment lutter contre le froid

Les aliments : Les incontournables coupe-froid !

Privilégier :

Les tisanes : camomille, mélisse, bergamote, fenouil, aneth...

Effets calmants et relaxants, sans la moindre calorie.

Les pâtes et les féculents.

Ces sucres lents constituent une réserve de glucides.

Les fruits et légumes rouges ou jaunes : oranges, kiwis, pamplemousses, citrons...

Ils sont riches en vitamine C.

Les oligo-éléments et minéraux (magnésium et manganèse) : amandes, noisettes, légumes secs et céréales complètes...

Pour combattre les infections des voies ORL.

Les huiles végétales : olive, colza, germe de blé, noix, noisettes, amandes, châtaignes, huile de tournesol...

Acides gras essentiels riches en vitamine E.

Les aliments riches en zinc : crustacés, notamment huîtres, abats, champignons, bœuf, produits laitiers...

Le zinc a des propriétés antivirales et lutte contre les infections respiratoires.

Le miel

La propolis, substance résineuse récoltée par les abeilles est considérée comme l'antibiotique naturel de l'hiver.

Le thym (*fortifie et prévient les mauvais effets du froid*).

L'ail (*effets antibiotiques et antiseptiques*).

Température de l'air \ Vitesse du vent	5	0	-5	-10	-15	-20
5	4	-2	-7	-13	-19	-24
10	3	-3	-9	-15	-21	-27
15	2	-4	-11	-17	-23	-29
20	1	-5	-12	-18	-24	-30
25	1	-6	-12	-19	-25	-32
30	0	-6	-13	-20	-26	-33
35	0	-7	-14	-20	-27	-33
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34
45	-1	-8	-15	-21	-28	-35
50	-1	-8	-15	-22	-29	-35
55	-2	-8	-15	-22	-29	-36
60	-2	-9	-16	-23	-30	-36
65	-2	-9	-16	-23	-30	-37
70	-2	-9	-16	-23	-30	-37
75	-3	-10	-17	-24	-31	-38
80	-3	-10	-17	-24	-31	-38

Tableau de calcul de la température ressentie par rapport à la température extérieure mesurée et la vitesse du vent

À ne pas oublier

- Le froid agresse la peau : pensez à réhydrater votre peau.
- Buvez beaucoup d'eau (*1,5 l d'eau par jour*)
- L'air en altitude augmente la perte d'eau dans l'organisme.
- Évitez la caféine et l'alcool (*son effet vasodilatateur favorise la déperdition de chaleur*).
- Limitez le sel car il déhydrate.
- Manger gras ne protège pas du froid.
- L'absence de lumière influe sur l'humeur.

Cinq fruits qui dynamiseront votre système immunitaire

1) La pomme

C'est l'aliment meilleure source d'antioxydants. Elle contient autant d'antioxydants que 1 500 mg de vitamine C. Elle contient beaucoup de flavonoïdes qui permettent de lutter contre le cancer et les attaques cardiaques.

2) La papaye

Les vitamines d'une papaye représentent 250 % de l'apport journalier recommandé en vitamine C. Elle permet de lutter contre les rhumes et les coups de froid. Le bêta carotène et les vitamines C et E qu'elle contient réduisent les inflammations, diminuent l'asthme et renforcent le corps.

3) Les airelles

Les airelles contiennent plus d'antioxydants que la majorité des fruits et légumes. Ce sont des excellents probiotiques naturels.

4) Le pamplemousse

Très riche en vitamine C, il contient aussi des minéraux naturels (limonoïdes) qui abaissent le taux de cholestérol. Les pomelos sont riches en lycopène qui permet de lutter contre le cancer.

5) La banane

Riche en vitamine B6, elle permet de lutter contre la fatigue, la dépression, le stress et l'insomnie. Elle contient aussi beaucoup de magnésium qui renforce les os et du potassium qui protège le cœur et diminue la pression sanguine.

Les maladies causées par le froid

L'onglée

Sous l'action du froid, les doigts deviennent blancs, avec une sensation de doigts engourdis, de "doigts morts".

L'onglée s'installe sournoisement sans douleur. La phase de réchauffement est très douloureuse, elle s'accompagne de nausées.

Les doigts retrouvent progressivement une coloration qui passe du bleu au rouge.

Le réchauffement doit toujours être rapide et complet, en plongeant l'extrémité gelée dans de l'eau tiède (38°C). La survenue d'une douleur aiguë est rassurante car la sensibilité conservée est le témoin d'une lésion superficielle.

La maladie de Raynaud

Le sang ne parvient pas facilement au niveau des extrémités, doigts, orteils, nez et oreilles.

Les extrémités deviennent blanches, sensation de brûlure, ça fait très mal.

Il s'agit d'un trouble chronique de la circulation du sang.

Les vasodilatateurs sont les médicaments les plus utilisés

Se protéger du froid, porter des gants. Le tabac est fortement déconseillé. Le café est à éviter. L'alcool au contraire, du fait de ses propriétés vasodilatrices, peut avoir un effet bénéfique à court terme.

Engelures

Les engelures sont des lésions très douloureuses qui s'apparentent à des gelures locales au 1^{er} degré. Les endroits touchés sont rouges et enflés et donnent des douleurs à type de brûlures ou démangeaisons importantes.

La prise régulière de médicaments vasoconstricteurs comme les bêtabloquants ou certains antidépresseurs est aussi un facteur de risque d'engelures.

Réchauffer progressivement les zones atteintes, dès que possible, avec une chaleur douce. Pour les mains et les pieds, vous pouvez les mettre dans de l'eau à 35°C contenant de l'eau oxygénée (deux cuillères à soupe par litre).

Dossier établi par JM Petit

L'habillement est important

Les zones sensibles qui offrent une grande surface d'échange avec l'air froid, à savoir les oreilles, les extrémités doivent être protégées.

Portez des gants, un bonnet superposer plusieurs épaisseurs de vêtements secs (collants, deux paires de gants), favoriser les matières polaires et finir par un vêtement à la fois imperméable et coupe-vent.

Quelques règles

- Protégez les parties exposées avec une crème grasse et hydratante.
- Pensez à humidifier régulièrement vos lèvres.
- Pas de gants en laine.
- Pas de t-shirt en coton.
- Éviter de fumer lorsqu'on est exposé au froid.
- Maintenir les mains en position basse.
- Éviter le contact prolongé avec des objets métalliques (perche de téléski – garde-corps de télésiège, skis).
- Ne pas porter de gants ou de chaussures trop serrés.

Petites astuces pour lutter contre le froid et l'humidité :

Vous prenez des feuilles de papier journal contre le torse et un sachet plastique sur chaque pied, bien fermé, cela fait effet k-way et empêche le froid et l'humidité de passer