Sport : sortez couvert

Lorsque la température extérieure frôle 0°C, faire du sport dehors ne s'improvise pas. Quelques précautions s'imposent si l'on veut se dépenser en toute sécurité.

Quels sont les principaux risques à pratiquer une activité physique lorsqu'il fait froid ?

Il y a d'abord le risque cardiovasculaire : le froid engendre une vasoconstriction, c'est-à-dire le rétrécissement du diamètre des vaisseaux sanguins, qui peut être à l'origine d'un incident cardiovasculaire (type angor, ndlr). Pulmonaire ensuite : chez les personnes prédisposées, le risque de crise d'asthme à l'effort augmente lorsqu'il fait froid. Musculaire enfin : si l'on ne s'est pas échauffé, le risque de claquage est plus important. Sans oublier le risque traumatique dû au sol dur et/ou glissant à cause du verglas. Enfin, les températures négatives peuvent conduire à des gelures des extrémités.

Est-il déconseillé de faire du sport dans ces conditions ?

Non, le sport en hiver n'est pas déconseillé. Cependant, les personnes avec un terrain cardiovasculaire et/ou asthmatique doivent être plus vigilantes. Part ailleurs, le Club Mont Blanc Cœur, une association de professionnels de santé, précise parmi ses 10 règles d'or qu'il faut éviter les activités intenses lorsque la température est inférieure à -5°C. Mais la notion d' « *intense* » est relative, cela dépend des habitudes de chacun ! Il faut savoir adapter sa pratique en fonction de son état général et de la température extérieure.

Les Dr Marie-Anne Magnan et Alice Gavet sont médecins à l'École Nationale des Sports de Montagne (ENSM) à Chamonix.

Quelles recommandations adressez-vous aux sportifs de l'hiver ?

Avant de commencer, il faut bien s'habiller. Tête, cou et torse doivent être couverts, c'est crucial pour la régulation de la température centrale du corps. Pensez à mettre un bonnet : la déperdition de chaleur au niveau de la tête est importante. Couvrir les extrémités, pieds et mains, s'il y a un risque de gelures (température inférieure à 0°C). Une écharpe ou une protection devant la bouche peuvent être utiles pour réchauffer et humidifier l'air inspiré et ainsi limiter l'irritation crée par l'air froid et sec. Ensuite, il indispensable de bien s'échauffer : plus il fait froid et plus il faut prendre le temps de « *mettre à température* » les muscles avant de les faire travailler.

Et juste après l'effort, à quoi doit-on faire attention ?

Il faut un temps de récupération active, c'est-à-dire une diminution progressive de l'activité physique. Et bien se couvrir pour ne pas prendre froid à ce moment-là. Contrairement aux idées reçues, les étirements se font à distance de l'activité physique, et ce quelle que soit la température, afin de ne pas surajouter de microlésions musculaires. Enfin il est recommandé de ne pas prendre de douche dans les 15 mn qui suivent l'effort pour éviter un choc thermique. ■

Propos recueillis par Émilie Gillet

SPORTS D'HIVER

Se préparer pour ne pas se blesser

Pour limiter les risques de blessures et d'accidents aux sports d'hiver, mieux vaut se préparer quelques semaines avant de partir, surtout si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique régulièrement. Entraînez votre cœur à l'effort : marchez, pédalez, nagez... au moins trois fois 30 minutes par semaine. En faisant varier les intensités, vous travaillerez vos capacités cardiaques, respiratoires mais aussi musculaires. Vous pouvez aussi faire quelques exercices de renforcement musculaire pour gainer votre dos et vos abdominaux qui seront bien sollicités si vous faites du ski : les exercices de la chaise dos contre le mur et de la planche par exemple, des positions à tenir 30 secondes à 1 minute au moins une fois par jour.

JAKOB HELBIG/CULTURA

Id que lab incimoluptin enis quis ad quuntissum eaturessim faccum ium quas di iditas quaspedit et assi con ratur rectis num

IDÉE REÇUE / Bien s'hydrater, c'est important lorsqu'on fait du sport même en plein l'hiver : en général lorsqu'il fait froid, on transpire moins et on ressent moins l'envie de boire. Pour autant, la perte hydrique est importante, notamment via la respiration. Il ne faut donc pas attendre d'avoir soif pour boire régulièrement, en privilégiant éventuellement boissons tièdes ou chaudes.