



Dossier
dirigé par
Agence Forum News
RÉDACTION EN CHEF :
Caroline Brun
RÉDACTION :
Emilie Gillet

Les secrets de la forme en hiver

La saison froide met souvent à mal notre organisme comme notre moral. Il existe pourtant quelques astuces et des gestes simples pour éviter les coups de fatigue et traverser l'hiver sans souci.

Nos conseils, sous forme d'abécédaire.

A

Alcool

UN VIN CHAUD POUR SE RÉCHAUFFER ? MAUVAISE IDÉE ! L'alcool ne réchauffe pas mais diminue la sensation de froid en dilatant les vaisseaux sanguins (vasodilatation). Le risque d'engelures et d'hypothermie est donc plus important. Et la recommandation de l'Agence Santé Publique France vaut pour toute l'année : pour minimiser les risques pour la santé, il ne faut pas dépasser deux verres d'alcool par jour, homme comme femme, avec un maximum de dix par semaine.

Asthme

PLUS L'AIR AMBIANT EST SEC ET FROID et plus les poumons doivent « travailler » pour le réchauffer et l'humidifier avant qu'il n'arrive jusqu'aux bronches. L'hiver, les asthmatiques ont donc plus de risque de crises et d'exacerbation de leur pathologie. Pour s'en protéger, il faut respirer par le nez plutôt que par la bouche, car le nez filtre, réchauffe et humidifie l'air.

B

Bronchiolite

IL S'AGIT D'UNE INFECTION VIRALE AIGUË TRÈS CONTAGIEUSE, qui provoque une inflammation des bronchioles. Chaque hiver, elle touche près de

500 000 enfants de moins de 2 ans ! Toux, respiration rapide et sifflante, difficultés à s'alimenter... Malgré des symptômes impressionnants conduisant parfois à une hospitalisation, elle reste une maladie bénigne. Pour la prévenir, éloignez les bébés des personnes malades et des lieux publics confinés, et lavez-vous les mains régulièrement.

C

Cœur

LORSQU'IL FAIT FROID, CŒUR ET VAISSEAUX TRAVAILLENT PLUS pour maintenir la température corporelle à 37°C : pour les personnes fragiles, le risque d'accidents cardiovasculaires augmente. Une étude publiée dans le

British Medical Journal estime ainsi que chaque réduction de la température extérieure de 1°C est associée à une élévation de 2% du risque d'infarctus du myocarde. Pour s'en prémunir, il faut bien se couvrir avant de sortir et éviter les efforts brutaux dans le froid.

D

Dépression saisonnière

MÉLANCOLIE, PERTE D'INTÉRÊT ET DE PLAISIR AU QUOTIDIEN, fatigue, irritabilité... Des symptômes qui reviennent souvent en automne et hiver, lorsque la durée du jour diminue. C'est la dépression saisonnière, qui peut

toucher n'importe qui et se transformer en dépression chronique si elle n'est pas repérée et prise en charge. Pour soulager les symptômes, la luminothérapie peut être une solution (exposition quotidienne à la lumière du jour ou des lampes la reproduisant). La pratique régulière d'une activité physique est aussi vivement conseillée.

E

Engelures

DOIGTS, ORTEILS, NEZ, OREILLES... tout ce qui n'est pas bien protégé risque l'engelure ! Conséquence : des douleurs de type brûlures et des démangeaisons très désagréables. Le froid et l'humidité, mais aussi une mauvaise circulation sanguine et la prise de médicaments comme les bêtabloquants ou certains antidépresseurs augmentent ce risque. En cas de refroidissement important des extrémités, attention à ne jamais réchauffer la peau de façon brutale (éviter radiateur et eau chaude) pour ne pas risquer de complications.

Exercice physique

MÊME EN HIVER, L'EXERCICE PHYSIQUE EST UN ÉLÉMENT INCONTOURNABLE pour se maintenir en bonne santé, d'autant qu'il peut avoir des effets bénéfiques sur le moral. Il faut cependant veiller à adapter ses pratiques, notamment si on opte pour une activité en extérieur. Le temps accordé à l'échauffement et à la récupération active doit être plus important, et il ne faut pas négliger l'hydratation même si l'on ne respire pas.

F

Fatigue

LE FROID, LE MANQUE DE LUMIÈRE, les fruits et légumes qui se font plus rares dans nos assiettes... autant de bonnes raisons d'être plus fatigué en hiver, sans compter grippe, rhumes et gastro-entérites diverses qui nous tracassent ! Pour lutter, il faut ne pas perdre ses bonnes habitudes : dormir suffisamment en veillant à ne pas trop changer de rythme entre semaine et week-end, manger varié et équilibré et bouger régulièrement.



La marche, Pedigent labo aquo to molupta venimi, cum qui dis volorias volut a nusandit, con re veniscid moloruntibus nie

G

Glucides

POUR BIEN FONCTIONNER, NOTRE CORPS A BESOIN D'ÉNERGIE. On distingue d'une part les glucides « simples », qui sont des molécules de petite taille au goût sucré : le glucose (constituant essentiel du sucre alimentaire) et le fructose (que l'on trouve par exemple dans les fruits) notamment. Et d'autre part les glucides « complexes », des molécules plus grandes et difficiles à digérer, comme l'amidon (dans les pâtes ou les pommes de terre) et la cellulose (dans les fruits et légumes riches en fibres). Si les deux sont indispensables dans un régime alimentaire équilibré, il convient cependant de privilégier les sucres complexes.

H

Hydratation

QUAND IL FAIT FROID ET QUE L'ON TRANSPIRE MOINS, voire pas du tout, on a tendance à moins boire, et les cas de

déshydratation ne sont pas rares l'hiver, surtout chez les personnes âgées et les nourrissons. En toute saison, il est indispensable pour un adulte de boire au moins un litre de liquide par jour, de préférence de l'eau. Et même si l'on ne va pas dehors, c'est important car certains chauffages, notamment électriques, dessèchent beaucoup l'atmosphère de nos intérieurs. Enfin, c'est aussi crucial en cas de fièvre et/ou de gastro-entérite qui favorisent la déshydratation.

I

Intoxication

LE MONOXYDE DE CARBONE (CO) EST UN GAZ INCOLORE ET INODORE à l'origine de plusieurs milliers de cas d'intoxication chaque hiver. En cause, une chaudière mal réglée, un conduit de fumée peu entretenu, une cheminée à l'éthanol défectueuse ou un groupe électrogène utilisé dans une pièce fermée. En s'accumulant dans l'organisme, le monoxyde de carbone provoque maux de tête, nausées, vomissements ▶

MAËL LEMOINE*, philosophe des sciences médicales

« Il n'existe pas de lien entre froid et rhume »

Vous tordez le cou à plusieurs idées reçues sur le rhume et en premier lieu, vous suggérez qu'il n'existe pas. Que voulez-vous dire ?

Pour Hippocrate, le rhume désignait un symptôme : le nez qui coule. Aujourd'hui, le rhume est devenu un terme populaire pour désigner à peu près tout et n'importe quoi. Mais le rhume n'existe pas en tant que maladie spécifique. Pour beaucoup, dès que le nez coule, c'est un rhume. Or, vous pouvez avoir le nez qui coule à cause d'une allergie ou d'une infection virale. Le froid peut également, lorsqu'il est sec, irriter votre gorge, ou, par un processus de condensation,

provoquer un écoulement nasal. Sans que cela soit pour autant une maladie.

Autre idée que vous mettez à mal : le froid n'aurait rien à voir avec le rhume ?

Cette hypothèse est en effet très répandue sur la planète mais elle est fautive. Lorsqu'au milieu du XX^{ème} siècle, la cause virale du rhume a été découverte, les chercheurs ont mené des expériences pour vérifier si le froid pouvait avoir une influence. Et les résultats ont été clairs : il n'existe pas de lien entre froid et rhume. Mettez quelqu'un dans une chambre frigorifique, en sous-

vêtements, il n'attrape pas plus de rhume qu'un autre. Se couvrir ne sert à rien pour se protéger du rhume.

Pourquoi alors s'enrhume-t-on plus fréquemment en hiver ?

Pour deux raisons. Tout d'abord, par temps froid, nous vivons dans des espaces fermés ; étant alors plus étroitement en contact les uns avec les autres, nous nous transmettons plus facilement nos virus. Ensuite, la rentrée des classes a lieu en septembre. Et c'est à partir de cette date que les infections des voies aériennes supérieures augmentent et que les températures baissent.

Mais le froid ne favorise-t-il pas le rhume en fragilisant les défenses immunitaires ?

Pour ce qui est du rhume stricto sensu (NDLR : on ne parle donc ni d'asthme, ni de problèmes cardiaques... lire ci-contre), aucune étude ne l'a sérieusement démontré. Mais nous nous accrochons à nos croyances... ■ **Propos recueillis par Anne Prigent**

*Auteur de *Petite philosophie du rhume, ou le remède pour ne plus jamais attraper froid*, (2017, Hermann).

voire évanouissement et décès ! Pour prévenir cela, il est essentiel d'entretenir régulièrement les appareils de chauffage, et d'aérer chaque jour le domicile en ouvrant les fenêtres pendant 10 minutes.

J

Jus

LES JUS SONT UN MOYEN RAPIDE ET PRATIQUE D'ASSURER AU MOINS UNE DES 5 PORTIONS QUOTIDIENNES DE FRUITS ET LÉGUMES. Mais attention à ne pas en abuser, ces boissons sont très riches en sucre : un verre de jus d'orange ou de pomme contient autant de glucides qu'un verre de soda ! Les jus préparés avec un extracteur ont aussi l'inconvénient de ne pas contenir de fibres, or ces dernières ont une fonction rassasiante importante (effet « coupe-faim ») et sont cruciales pour le bon fonctionnement de notre appareil digestif et de son microbiote (effet prébiotique).

K

Kleenex

LORSQU'ON EST MALADE ET QUE L'ON A BESOIN DE SE MOUCHER RÉGULIÈREMENT, il faut privilégier les mouchoirs à usage unique, et les jeter dans une poubelle fermée. De cette façon, on diminue le risque de contamination envers d'autres personnes. Si le mouchage est difficile, on peut aussi utiliser un spray nasal, mais avec modération.

L

Légumineuses

LENTILLES, POIS CASSÉS ET POIS CHICHES, HARICOTS ROUGES, BLANCS, FÈVES, MOGETTES... Tous ces légumes que l'on peut trouver secs ou en boîte font partie d'une alimentation saine et équilibrée. En 2017, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) a même revu ses recommandations à la hausse, en

conseillant d'en consommer plusieurs fois par semaine. Avantage : elles sont riches en protéines et peuvent facilement remplacer une portion de viande ou de poisson, et constituent un apport intéressant en sucres complexes (amidon) et en fibres.

M

Mains

SE LAVÉR RÉGULIÈREMENT LES MAINS EST LE MEILLEUR MOYEN DE LUTTER CONTRE LES ÉPIDÉMIES DE GRIPPE, de gastro-entérite et de rhinopharyngite qui nous menacent chaque hiver ! Le lavage doit durer au moins 15 secondes et être fait avec du savon. Les solutions hydro alcooliques sont une alternative intéressante mais attention à ne pas en abuser, elles détruisent le film hydrolipidique qui protège la peau et peuvent à la longue déséquilibrer le microbiote cutané qui assure lui aussi une protection.



Les fruits à coque tels que les amandes, les noix et les noisettes sont riches en acides gras insaturés type omega-3 dont les bienfaits pour le système cardiovasculaire sont reconnus.

N

Noix

LES FRUITS À COQUE TELS QUE LES AMANDES, LES NOIX ET LES NOISSETTES SONT RICHES EN ACIDES GRAS insaturés type omega-3 dont les bienfaits pour le système cardiovasculaire sont reconnus. Comme ils contiennent des fibres, ils ont aussi un effet coupe-faim intéressant. Enfin ils ont l'avantage de se transporter et de se conserver facilement. Pour un encas dans la journée, c'est une alternative très intéressante à la barre chocolatée ! En cuisine, ils peuvent aussi être consommés sous forme d'huile.

O

Observance

SUIVRE SON TRAITEMENT À LA LETTRE, EN QUANTITÉ ET EN DURÉE, est crucial pour son efficacité. Avec les antibiotiques, cela limite par exemple le risque de résistance des bactéries. C'est aussi crucial pour les traitements de maladies chroniques (hypertension, diabète, insuffisance cardiaque...) qui peuvent s'aggraver subitement en cas d'infection hivernale comme une grippe. Pour les personnes qui suivent un régime alimentaire en raison de leur état de santé, il est très important aussi de ne pas déroger aux règles même en cas

de fête : gare aux huîtres par exemple, riches en sel !

P

Peau

L'HIVER, LA PEAU EST MISE À RUDE ÉPREUVE PAR LE FROID, particulièrement celle des mains et du visage. Pour l'hydrater, on peut utiliser des crèmes riches, dites émollientes (type « cold cream » par exemple), boire régulièrement et privilégier des nettoyants peu agressifs (des savons surgras notamment). C'est d'autant plus important pour les personnes qui souffrent d'affections cutanées chroniques (eczéma, psoriasis...) qui peuvent s'aggraver l'hiver.

Q

Quinte de toux

TOUSSER EST UN RÉFLEXE DE L'ORGANISME pour dégager les voies aériennes en cas d'irritation ou d'infection. Les quintes de toux peuvent être aggravées par une atmosphère

sèche et/ou des variations importantes de température - des situations fréquentes en hiver. Pour se soulager, mieux vaut éviter les sirops et pastilles à sucer contenant un antihistaminique, à cause des effets indésirables (sommolence, troubles visuels, sécheresse des muqueuses...) et privilégier ceux à base de dextrométhorphan, dont le rapport efficacité/tolérance est bien meilleur.

R

Relations sociales

COCOONER EST UNE TENDANCE FORTE DE L'HIVER. Mais gare à ne pas trop s'isoler. Conserver une vie sociale est notamment l'un des facteurs de bonne santé. Voir régulièrement ses proches et/ou ses amis, participer à des activités associatives ou culturelles, entretenir une vie amicale ou amoureuse, tout cela a une influence sur le moral mais aussi, de façon plus subtile, sur l'organisme.

S

Soupe

UN BOL DE SOUPE BIEN CHAUDE, QUOI DE MIEUX EN HIVER ? C'est la garantie d'une bonne hydratation car elle contient une quantité importante d'eau. Mais c'est aussi une source de fibres, de vitamines et d'oligoéléments grâce aux légumes : 150 g par personne pour un bol de soupe, c'est l'idéal, et cela représente l'une des 5 portions quotidiennes recommandées de fruits et légumes. En début de repas, la soupe permet enfin de caler un peu l'estomac et de limiter les quantités absorbées par la suite...

T

Température

EN MÉTÉOROLOGIE, LA TEMPÉRATURE EXTÉRIEURE EST CELLE MESURÉE SOUS ABRI, à 1,5 m de hauteur du sol. Mais la perception que l'on en a peut varier selon les conditions atmosphériques : c'est ce qu'on appelle la température ressentie, et c'est elle qui importe pour évaluer les risques pour l'organisme, notamment de gelure et d'hypothermie. Par exemple, lorsqu'il fait - 5°C sous abri, la température ressentie sera de - 9°C si le vent souffle à 10 km/h, et de - 15°C s'il souffle à 50 km/h.



L'hiver, lorsque la durée du jour est considérablement raccourcie et que l'ensoleillement est faible, il est très important de s'exposer quotidiennement à la lumière naturelle.

U UV

LA LUMIÈRE DU JOUR A DES CONSÉQUENCES IMPORTANTES SUR NOTRE SANTÉ et le fonctionnement de notre organisme. Sans elle, notre horloge biologique se dérègle et c'est le sommeil qui trinque, mais aussi notre humeur, notre système digestif, notre squelette et même notre immunité ! L'hiver, lorsque la durée du jour est considérablement raccourcie et que l'ensoleillement est faible, il est très important de s'exposer quotidiennement à la lumière naturelle, ne serait-ce qu'en se postant près d'une fenêtre au moins 15 minutes par jour.

V Vitamine D

ELLE EST BONNE POUR LES OS, LES MUSCLES, LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE... pourtant, près de la moitié de la population adulte en manquerait. La vitamine D a une double origine : elle est synthétisée par notre organisme sous l'action des rayons du soleil (d'où l'importance de s'exposer régulièrement à la lumière du jour) et est apportée par l'alimentation, principalement par des produits de la mer (poissons gras de type saumon, hareng, sardine...) Une supplémentation

est recommandée pour les personnes qui présentent le plus de risques de carence (enfants, femmes enceintes, personnes de plus de 60 ans, végétariens).

W WC

L'HIVER, IL EST PARFOIS PLUS DIFFICILE D'ALLER À LA SELLE PARCE QUE NOTRE ALIMENTATION EST MODIFIÉE ET MANQUE NOTAMMENT DE FIBRES, ET/OU PARCE QUE LE FROID PEUT RALENTIR LE TRANSIT INTESTINAL. Pour les personnes sujettes à la constipation passagère, mieux vaut opter pour des solutions alimentaires qu'avoir recours à l'automédication (laxatifs). À privilégier : pruneaux, figues sèches, pommes, poireaux, fenouil, salade verte... mais aussi les eaux riches en magnésium. Sans oublier l'activité physique, qui favorise un bon transit.

X Xanthophylles

IL S'AGIT DE PIGMENTS DE LA FAMILLE DES CAROTÉNOÏDES que l'on retrouve dans les fruits et légumes présentant une couleur jaune ou orange. En hiver, on les retrouve notamment dans les carottes, courges, citrouilles, poivrons, oranges, citrons... Autant d'aliments qui ont des vertus anti-oxydantes pour

notre organisme, c'est à dire qu'ils freinent les effets du vieillissement, plus particulièrement oculaires : ils réduiraient le risque de maladies telles que la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

Y Yaghourt

LES PRODUITS LAITIERS ET PLUS GLOBALEMENT LES ALIMENTS FERMENTÉS PRÉSENTENT DE NOMBREUX ATOUS pour notre santé, et en particulier pour notre microbiote intestinal. Riches en probiotiques naturels - ces « bonnes bactéries » qui nous aident à digérer - ils stimulent aussi notre système immunitaire, parfait pour combattre toutes les infections de l'hiver. Une bonne raison donc pour consommer choucroute, saucisson, cornichons et autres pickles, fromages, vin (mais pas trop), pain...

Z Zen



PRATIQUÉE QUELQUES MINUTES CHAQUE JOUR, la méditation de pleine conscience aurait des effets bénéfiques sur la santé, en diminuant notamment le stress, l'hypertension artérielle et même l'inflammation chronique. On peut aussi profiter de tous les petits bonheurs du quotidien, même en hiver, comme le préconise le *hygge*, un art de vivre danois, ou le *lagom*, son équivalent suédois. ■ Emilie Gillet