

Ne laissez pas l'hiver refroidir vos ardeurs

Janvier 2008 par Mélanie Lamontagne



Pas facile de trouver la motivation pour s'entraîner dans le froid. Lorsque la température chute, bon nombre d'entre nous laissent tomber leurs activités de plein air. Pourtant, en ajustant l'entraînement, il est possible d'éviter l'hibernation du cœur.

Votre organisme à l'heure d'hiver...

Avec l'arrivée de l'hiver, le changement de température oblige votre organisme à s'acclimater et à s'adapter. Au froid, le système respiratoire est moins efficace, d'où la sensation de brûlure qu'on croit ressentir au niveau des poumons. Mais ne craignez rien : ce sont les mécanismes de défense du corps qui entrent en action. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut s'y habituer.

Il est faux de croire que les poumons peuvent geler : l'air froid inspiré a largement le temps de se réchauffer à la température de votre corps. L'important, c'est d'être en bonne condition physique, de bien s'échauffer et d'y aller progressivement dans ses sorties. L'exercice à haute intensité au froid augmente cependant les risques de développer certains problèmes respiratoires. Pour s'en protéger, oubliez les exercices intenses lorsque le mercure baisse sous les - 10 °C.

Notre organisme est doté d'un système de régulation thermique très élaboré. Si la température de notre corps s'élève, le sang transmet la chaleur aux couches extérieures de notre peau, d'où la transpiration. Au contraire, si nous nous refroidissons, moins de sang circule aux extrémités (doigts, orteils, bout de nez), conservant la chaleur pour les organes vitaux. Les extrémités sont donc les zones les plus à risque. Ce mécanisme a pour effet de hausser d'environ six fois la capacité isolante de la peau.

Faire du sport dans le froid

Les deux principaux dangers de s'entraîner dans le froid sont donc l'apparition d'engelures et l'hypothermie. L'hypothermie est un état grave où la température générale du corps chute sous la normale de 37 °C. Elle apparaît lentement et s'avère difficile à détecter : le corps se met à frissonner afin de produire de la chaleur. Le frissonnement est d'ailleurs signe qu'une hypothermie vous guette. Il faut trouver alors un refuge pour se réchauffer progressivement, avec une boisson tiède et à l'aide de couvertures.

Pour sa part, l'engelure est visible par un changement de couleur et de texture de la peau : elle devient blanchâtre, cireuse, dure au toucher et des engourdissements peuvent également apparaître. Lors d'un froid extrême, quelques minutes à peine suffisent pour geler ainsi la peau. Si vous êtes victime d'une engelure, repérez un abri chauffé, enlevez vos vêtements humides et changez-les par des vêtements secs. Dégagez la zone gelée afin de ne pas altérer la circulation sanguine : il ne faut jamais frictionner une engelure, ni appliquer de la neige ou de l'eau froide. Vous devez réchauffer la zone avec votre propre chaleur corporelle (ou bien celle de quelqu'un d'autre) ou utiliser encore une couverture.

Acclimatation

Après quelques entraînements exposés au froid, vous aurez déjà amélioré votre capacité à maintenir constante votre température corporelle. S'exposer une heure par jour au froid permet, en trois semaines, une diminution des réactions initiales. Le secret réside dans une exposition régulière et à petite dose.

Une alimentation adaptée

Une alimentation équilibrée est nécessaire : elle doit être suffisante en calories, notamment au petit déjeuner. Soumis à des températures très froides, le corps a besoin de plus d'énergie, il faut donc accroître sa réserve de sucre. La demande en énergie lors d'une activité est majorée de 5 à 10 %, d'où l'importance d'ajuster l'apport nutritionnel.

S'habiller selon son sport

Ne jamais sous-estimer les rigueurs de l'hiver! Habillez-vous chaudement, sans exagérer. Portez plusieurs couches de vêtements qui permettront d'emprisonner l'air et qui conserveront la chaleur. Ainsi, si vous avez trop chaud pendant votre entraînement, il sera toujours possible d'enlever une épaisseur. Ne pas oublier de bien couvrir la tête, car de 30 à 40 % de notre chaleur se perd à cet endroit.

Pour progresser, n'hibernez pas!

C'est le moment d'apporter quelques modifications à votre entraînement, car l'important, c'est de rester actif en tout temps. Par contre, certains jours, inutile de braver le froid. Si la température descend sous les -40 °C, il est préférable de rester à l'intérieur. Sautez alors sur le tapis roulant ou votre vélo stationnaire et n'oubliez pas que le travail fait en salle ou à la maison s'avère un supplément indispensable.

Conseils pour l'entraînement par temps froid :

- Évitez les arrêts prolongés, car ils sont source de refroidissement.
- Entraînez-vous le plus possible avec le vent dans le dos.
- Évitez de vous entraîner avec une intensité trop élevée pour ne pas brûler rapidement vos réserves d'énergie et pour ne pas être trempé de sueur.
- Cessez l'entraînement lorsque vous ressentez trop de fatigue.
- Méfiez-vous des changements rapides de température.