

# Faire du sport quand il fait froid : 6 conseils pour rester en forme

En période hivernale, le froid nous donne le plus souvent envie de rester au chaud et réfrène nos besoins de mobilité. D'autant plus que le redoux actuel et l'arrivée imminente du printemps ne peuvent que nous encourager à faire de l'exercice à l'extérieur.

Même les plus sportifs peuvent être tentés de s'exercer en priorité en salle pendant quelques mois. Pourtant, les bénéfices du froid sur l'organisme ne sont plus à démontrer : activation de la circulation sanguine, antidouleur naturel, amélioration du sommeil... La liste est longue ! Les températures fraîches nous aident au contraire à rester en bonne santé. Pour autant, elles nécessitent de prendre quelques précautions pour que toute activité physique pratiquée en extérieur se passe dans les meilleures conditions. En attendant le retour du printemps et de températures plus clémentes, voici nos 6 conseils pour rester en forme et faire du sport même quand il fait froid.

## Avant l'effort

### S'équiper pour la pratique du sport quand il fait froid

Attention de ne pas trop vous couvrir ! En transpirant trop, vous multipliez les risques de vous refroidir. Dans l'idéal, prévoyez 3 couches de vêtements :

- une pour évacuer la transpiration ;
- une pour rester au chaud (pensez aux matières isolantes comme les matières techniques ou encore la laine) ;
- et une couche imperméable pour contrer l'humidité ambiante.

Pensez également à bien couvrir les extrémités, car c'est par là que la chaleur s'échappe : bonnet, gants et chaussettes chaudes sont obligatoires. Et bien entendu, selon l'heure et l'endroit auxquels vous pratiquez votre activité physique, songez à votre sécurité en étant visible pour les autres : privilégiez des vêtements avec bandes réfléchissantes, lampe frontale, etc.

### S'échauffer

Avec le froid, les vaisseaux sanguins se contractent dans un premier temps et diminuent ainsi la vascularisation des tissus et donc des muscles. C'est lors de l'échauffement que les vaisseaux sanguins se dilatent à nouveau pour laisser passer plus de sang. En démarrant immédiatement votre activité physique, le risque de blessures musculaires augmente, car vos muscles ne sont tout simplement pas prêts et pas suffisamment vascularisés pour soutenir votre effort.

De plus, l'échauffement accroît la température du corps et favorise la génération de l'énergie nécessaire pour accompagner votre prochain effort physique. Dans l'idéal, consacrez 15 à 20 minutes de votre activité sportive à votre échauffement. L'échauffement peut très bien être pratiqué en

intérieur pour ne pas souffrir du froid au début de votre séance.

## **Pendant l'effort**

### **S'hydrater et s'alimenter**

En faisant du sport, la perte hydrique est conséquente, même en hiver. Pourtant, nous nous hydratons moins, car nous ressentons moins la soif du fait des faibles températures. Mais notre corps transpire tout autant. Il est donc important de bien veiller à s'hydrater en buvant toutes les 20 minutes, même si la sensation de soif ne se fait pas sentir.

Ne partez pas non plus le ventre vide ! En hiver, le sport nous fait consommer plus de calories, aussi il faut penser à bien se nourrir avant de démarrer son effort. N'hésitez pas à glisser une barre énergétique dans votre poche pour assurer un apport en sucre et en sel si le besoin s'en fait ressentir.

### **Adopter une respiration adaptée**

Il est conseillé d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche afin de réchauffer l'air avant qu'il n'atteigne les poumons. Cela les préserve et évite ainsi de tomber malade. Si vous êtes particulièrement sensible des bronches, vous pouvez respirer à travers votre écharpe ou votre tour de cou.

## **Après l'effort**

### **S'étirer**

Les étirements sont essentiels pour faciliter la récupération musculaire. Mais attention, pas n'importe comment. Il faut les pratiquer en douceur, sans à-coups et en veillant à cibler les muscles concernés par l'effort physique. 15 à 20 secondes par muscles sollicités suffisent.

### **Se couvrir**

Vos étirements sont terminés ? Il vous faut alors vous couvrir au plus vite afin d'éviter que votre corps ne se refroidisse. Car attention aux coups de froid ! Ils se manifestent rapidement par la suite par des états grippaux, nez qui coule et autre toux. Il est donc recommandé d'enfiler des vêtements secs tout de suite après l'effort.

Vous l'avez compris, organiser une séance de sport en extérieur est très bénéfique pour notre santé. Attention cependant : seuls les mieux entraînés pourront continuer leur pratique dehors lors de températures négatives. Pour les autres, vous pouvez profiter du redoux actuel pour commencer.