

# Les effets du froid sur notre santé

Selon notre état de santé, notre âge et notre résistance, le froid a des effets bénéfiques, mais aussi parfois délétères. Il faut donc savoir en profiter avec prudence.

L'hiver arrive, soufflant son vent glacé dans nos rues. Certains se réjouissent par avance de déambuler sous un soleil radieux, emmitouflés dans leurs vêtements chauds. Tandis que d'autres redoutent cette période et l'envisagent plutôt avec tisane et série télé au coin du feu. Mais le froid est-il bon pour notre santé ? Beaucoup d'idées coexistent sur les basses températures et leurs conséquences sur notre corps. Tueur de microbes, booster de circulation sanguine ou nez qui coule : quels sont les effets réels du froid sur notre santé ?

## Le froid a ses bienfaits...

### Le froid favorise le sommeil

La température idéale pour s'endormir se situe entre 16 et 18 degrés. Et si vous souhaitez favoriser votre endormissement, il est conseillé d'ouvrir quelques minutes avant de se coucher sa fenêtre pour laisser s'installer un froid polaire dans notre chambre ! Pendant notre sommeil, la température de notre corps s'équilibre avec celle de la pièce et notre cerveau déteste avoir chaud la nuit. En cas de surchauffe, vos cycles de sommeil seront perturbés et les réveils nombreux. Alors, laissez le froid vous engourdir et vous plonger dans un sommeil réparateur.

### Le froid brûle les calories

Notre couche de graisse est utile pour nous protéger de la sensation de froid, mais aussi plus globalement pour réchauffer directement l'organisme. Le corps n'hésite pas en période de froid à brûler nos cellules adipeuses. Et même en baissant simplement de quelques degrés la température de notre logement pour la faire osciller entre 18 et 20 degrés, il a été prouvé que le corps puisait déjà dans ses réserves énergétiques. Utile en période de fêtes de fin d'année pour nous aider à garder la ligne.

### Le froid favorise la circulation sanguine

Le froid augmente la circulation sanguine en provoquant un resserrement des petits vaisseaux suivi en réaction d'une dilatation de ces mêmes vaisseaux sanguins ce qui favorise le retour veineux et le drainage lymphatique. Une action idéale contre la sensation de jambes lourdes, mais aussi préventive contre l'apparition de varices. Il est également conseillé de finir sa douche par un jet d'eau froide afin de booster notre circulation sanguine, mais aussi de resserrer les pores de notre peau ainsi que les écailles de nos cheveux. Un atout santé et beauté.

### Le froid est un antidouleur

Depuis la nuit des temps, l'action antalgique du froid est connue et reconnue. Par sa capacité à

endormir les nerfs sensitifs et à stimuler la production d'endorphine, le froid soulage les douleurs musculaires comme articulaires. Attention cependant à ne pas l'appliquer sur une peau lésée.

## **... mais il fragilise aussi notre corps**

### **Le froid est dangereux pour les cœurs fragiles**

Face à des températures extrêmes (négatives comme très chaudes) le corps doit s'adapter. Et pour éviter l'hypothermie en hiver, notre cœur doit redoubler d'efforts. Marcher rapidement dans le froid mobilise énormément d'énergie et est équivalent en termes d'efforts à courir un 100 mètres ! Les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou d'hypertension doivent donc faire preuve de vigilance et limiter leurs efforts dans le froid.

### **Le froid peut aggraver certaines maladies respiratoires**

Le froid entraîne une bronchoconstriction, c'est-à-dire un rétrécissement du calibre des bronches à cause d'une contraction des muscles bronchiques. Aussi les personnes souffrant de maladies respiratoires telles que l'asthme, les bronchites chroniques ou les angines de poitrine peuvent voir leurs symptômes s'aggraver lors de périodes de grand froid.

### **Le froid affaiblit notre système immunitaire**

Le froid ne permet pas de mettre fin à la prolifération virale. Car contrairement à ce que dit l'adage, le froid ne tue pas les virus. Il les pousse à se mettre en sommeil pour mieux revenir en période de redoux. Par contre, notre système immunitaire se retrouve affaibli face au froid. Ce dernier active certes la circulation sanguine, mais elle en profite pour se concentrer sur nos organes vitaux et les protéger des risques d'hypothermie. Les cellules immunitaires, telles que les globules blancs, circulent moins bien dans notre corps. Nous sommes alors moins bien armés pour répondre à une infection. Le froid nous invite également à favoriser les regroupements en intérieur, sans aération, ce qui augmente grandement le risque de contamination.