

refroidissent rapidement lorsqu'ils ne sont pas convenablement protégés. C'est pour cette raison qu'ils sont appelés les "points froids". Un bonnet et un tour du cou suffisent généralement. Pour protéger les mains et les pieds, après avoir appliqué la crème *Cold Sports Akiléine®*, munissez-vous de gants et de chaussettes fabriqués à partir de plusieurs couches respirantes, possédant chacune un rôle (étanchéité, respiration et chaleur).



en magnésium et vous permettrez de lutter contre les petites infections hivernales (type rhume, état grippal ou bouton de fièvre) dues à une baisse de l'immunité. Un apport sous forme de compléments alimentaires (*Spiruline Marcus Rohrer®*, *Gelée Royale...*) ou la prise d'huile essentielle de thym à linalol *Ladrôme®* (2 gouttes dans du miel ou sur un sucre 3 ou 4 fois par jour) peut s'avérer intéressante dans l'objectif d'augmenter l'immunité.

Même si la sensation de soif n'est pas ressentie, l'hydratation doit être optimale, car la déshydratation altère les capacités de contrôle thermique : optez pour des boissons chaudes et plus sucrées qu'en été.

**A retenir**  
**L'alcool ne réchauffe pas.** La prise d'alcool par temps froid s'avère une mauvaise tactique. Les vaisseaux sanguins cutanés se dilatent et donc le sang afflue en périphérie, ce qui accroît la fuite thermique, au détriment des organes nobles et des muscles qui se trouvent ainsi pénalisés pour l'effort physique !

**Alimentation adaptée : faire le plein de vitamine C et de magnésium**

De manière spontanée, nous ne sommes pas attirés par les mêmes aliments en hiver qu'en été. Par temps froid, ayez une ration calorique augmentée, car l'énergie sera utilisée non seulement pour la fonction musculaire, mais aussi, par l'organisme, pour lutter contre le froid. Mangez plus gras, essayez les viandes séchées, maintenez les pâtes et revalorisez les fruits secs (figues, dattes, raisins) et les oléagineux (amandes, noisettes...) qui sont sources de vitamines et de sels minéraux indispensables. Ils sont riches

Prochainement Fiche Conseils n° 11 :  
**Comment bien récupérer après un effort ?**



Nos partenaires



**Règles à respecter pour faire du sport par temps froid**

**Affronter le froid n'est pas sans risque. Ses effets vont du simple rhume à la bronchite, en passant par les engelures, les blessures musculaires ou l'hypothermie. Il ne faut pas se lancer à corps perdu dans la pratique de son sport favori sans avoir pris un certain nombre de précautions. Bien s'échauffer et s'équiper convenablement avant un effort par temps froid demeure capital !**

**Par C. Geoffroy**  
 Kiné du sport  
 Attaché à la FFF  
 Enseignant Universitaire

## Un échauffement plus long et plus rigoureux

En ambiance froide, avant un effort, l'échauffement, de la périphérie (la peau) à la profondeur (les muscles), est obligatoire :

### à la périphérie : appliquer des huiles de massage !

Pour minimiser les pertes de chaleur par rayonnement, il est recommandé d'utiliser des onctions grasses, comme l'huile chauffante *Start Sports Akileïne®*. À l'issue du massage, un film gras persiste sur la peau, lequel protège l'organisme du froid et de l'humidité. Une protection utile notamment pour les tendons qui sont très sensibles. Mais attention, ces huiles ne remplacent en aucun cas un bon échauffement qui lui, va préparer le muscle en profondeur.

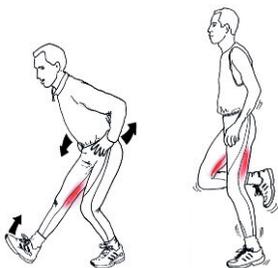


### en profondeur : soyez actif !

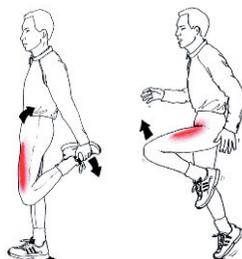
En hiver l'échauffement doit être plus long car la montée en température du corps va se faire plus lentement. Il faut au moins compter 20 minutes de préparation. Après une mise en route cardiorespiratoire classique (marche ou course lente), en prenant soin d'inhaler l'air par le nez afin que celui-ci soit réchauffé, effectuez des exercices dynamiques comme les talons-fesses, les montées de

genoux et les mouvements circulaires des bras et des épaules. Puis, utilisez les étirements activo-dynamiques, qui consistent à allonger et contracter le muscle, et terminez par des gestes dynamiques (voir dessins ci-dessous). Tous les groupes musculaires, toutes les articulations, doivent être sollicités, y compris les membres supérieurs.

#### Échauffement des muscles des cuisses

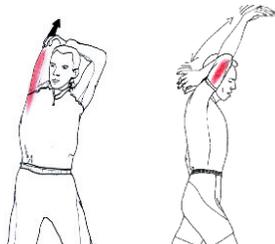


Étirez, puis enfoncez le talon dans le sol pendant 8 secondes. Relâchez, puis effectuez des talons-fesses rapides. Exercice à répéter 3 fois.



Attrapez votre pied, poussez avec celui-ci sur la main pendant 8 secondes. Relâchez, puis effectuez des montées de genou. Exercice à répéter 3 fois.

#### Échauffement des muscles des épaules et du dos



Poussez vers le haut avec le coude sur la main, pendant 8 secondes. Relâchez, puis effectuez des flexions-extensions rapides du coude. Exercice à répéter 3 fois.

## Protéger les zones exposées au froid

### Le visage, les mains et les pieds

Pour protéger la peau du froid (minimiser les pertes de chaleur par rayonnement), avant de sortir, il est recommandé d'appliquer sur le visage, les mains et les pieds, la crème protectrice *Cold Sports Akileïne®*. En activant la microcirculation sanguine, cette crème vous évitera efficacement gerçures, engelures ou encore gelures.



### Les lèvres

Celles-ci doivent aussi être protégées, en particulier chez les personnes séjournant en altitude. Appliquez trois fois par jour le stick *Vitalèvres Laboratoires Asepta* : il est d'une grande efficacité.

#### La vitesse du vent augmente le refroidissement.

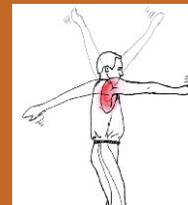
Vitesse du vent	Température selon le thermomètre en °C		
Sans vent	0	-10	-20
Vent à 5 m/s	-5	-21	-34
Vent à 10 m/s	-15	-30	-44
Vent à 20 m/s	-20	-36	-52

Variation de la température en fonction de la force du vent

Vous devez être attentif aux premiers signes de refroidissement. Lorsque vous percevez des picotements, des fourmillements ou un engourdissement d'une extrémité, contractez vos muscles pour activer la circulation et assurer une bonne irrigation. Évitez certaines pratiques comme les frictions à la neige ou le massage à l'alcool ; elles ne font qu'aggraver les problèmes.

Conseils de prévention

Dès les premiers picotements aux doigts, effectuez des mouvements de circumduction d'épaule.



## Bien s'équiper : attention aux températures négatives !

### Protéger le corps

Les tenues de sport destinées à être portées par temps froid sont conçues pour empêcher une déperdition excessive de la chaleur corporelle. Elles sont indispensables lorsque les températures sont négatives. C'est la quantité d'air retenue dans les vêtements qui assure l'isolation : il est donc préférable de revêtir plusieurs pelures, même minces, plutôt qu'une ou deux très épaisses. Le système dit des "trois couches" est reconnu comme étant le plus efficace.



La première couche est directement placée sur la peau. Elle prend en compte les effets de la transpiration, expulse l'humidité par capillarité suivant le principe de la condensation.

La deuxième couche, dans la même fibre mais plus chaude (micropolaire), est chargée de réguler la température du corps (c'est celle que l'on enlève ou remet en fonction du temps). Enfin, la couche extérieure doit être coupe-vent et assurer l'étanchéité, c'est elle qui est destinée à arrêter la pluie, le vent tout en permettant la respiration ce que ne permet pas le célèbre *K-Way®*. *Odlo®* est la marque référence dans ce domaine.

### Protéger "les points froids" : la tête et les extrémités

Certaines parties du corps, comme la tête et surtout les mains et les pieds, présentent une grande surface par rapport à leur volume. Ces organes se