

Est-ce que l'on peut faire de l'activité physique par temps froid ?

Il est non seulement possible mais suggérer de faire des activités physiques par temps froid, afin de bénéficier des bienfaits du plein air à un moment de l'année où nous passons beaucoup moins de temps à l'extérieur. Cependant, afin que nos activités demeurent sécuritaires, il est important de bien comprendre comment réagit le corps lorsque la température chute sous zéro.

Le temps froid a comme effet d'augmenter les pertes de chaleurs et plus il fait froid plus les pertes sont grandes et rapides. Le corps réagit de deux façons pour contrer cette agression.

LA PREMIERE RÉACTION

On a tous déjà eu un frisson par temps froid. C'est en fait une réaction physiologique pour que le corps puisse augmenter son métabolisme augmentant du même fait sa production de chaleur. C'est signe que la température corporelle vient de chuter sous la normale et il est donc grandement temps de bouger.

Pendant l'activité physique le corps travaille non seulement à faire l'activité mais aussi à **contrer cette perte de chaleur**. Ce phénomène engendre une **plus grande dépense énergétique**, ce qui augmente l'utilisation du corps en eau et en glucides.

Même si le temps froid diminue la sensation d'avoir soif, ça ne veut pas nécessairement dire que nous ne sommes pas déshydratés. Il est donc important de boire et de bien manger avant, pendant et après l'activité surtout lors d'effort élevés, prolongés ou si nous sommes diabétiques.

LA DEUXIÈME RÉACTION

C'est la vasoconstriction / le rétrécissement des vaisseaux sanguins. Ce réflexe sert à réacheminer le sang de manière interne afin de protéger les organes du froid. Le transport du sang vers les extrémités devient cependant plus difficile, diminuant de beaucoup la disponibilité de l'oxygène afin que les muscles soient en mesure de faire leur travail de façon efficace.

Donc, le froid comme l'activité physique, a comme effet de faire **augmenter la fréquence cardiaque, la tension artérielle et la production d'une protéine (fibrogène) qui intervient dans la coagulation**.

Chez une personne atteinte d'hypertension ou maladies cardiovasculaires cette combinaison peut, malheureusement, mener à des incidents. Ceci ne veut pas dire que nous ne pouvons pas faire d'activités physiques, au contraire, mais qu'il est important de commencer notre activité un peu plus doucement, de prolonger notre phase d'échauffement et diminuer quelques peu notre intensité.

Afin de prévenir les engelures un habillement chaud est suggéré sans oublier de bien couvrir les extrémités.

Bonne santé,

Stéphan Ouimette BSc. Kinésiologie
Physiologiste de l'exercice