

Pour ne pas souffrir du froid en hiver et éviter les infections...

- ✓ **Superposer les couches de vêtements.** C'est l'air entre les vêtements qui isole le corps du froid. Commencer par un tricot à manches longues bien ajusté et un caleçon long, puis ajouter des vêtements de plus en plus amples. Vous pouvez également superposer les anoraks. À enlever dès l'arrivée dans un endroit chauffé : penser surtout à déshabiller les nourrissons qui risquent la surchauffe dans les lieux confinés comme la voiture ou le métro (relever le plastique recouvrant la poussette). Certaines matières synthétiques induisent une transpiration : à éviter absolument. Éviter aussi les pantalons troués ou lacérés, ainsi que les jupes et les robes, la mode attendra le printemps.
- ✓ **Porter bonnets et capuches.** Le système de régulation thermique est conçu pour maintenir à tout prix la température du cerveau à 37 C. En cas de faible température ambiante, le sang est retiré des extrémités (mains, pieds) pour affluer vers le cerveau afin de le réchauffer. Porter un bonnet couvrant bien la nuque et les oreilles diminue les efforts du système de régulation thermique et permet d'éviter d'avoir trop froid aux mains et aux pieds.
- ✓ **Porter un foulard ou une écharpe autour du cou** (ou un tour de cou comme les sportifs).
- ✓ **Porter des bottines à semelle épaisse** pour isoler les pieds du sol. Rentrer le pantalon à l'intérieur des bottines pour éviter la pénétration du froid.
- ✓ **Mettre plusieurs paires de chaussettes.**
- ✓ **Porter des gants.**
- ✓ **Boire plus d'eau pure** pour compenser l'effet diurétique des boissons chaudes.
- ✓ **Mettre de la crème ou de l'huile** (visage, mains, corps) pour protéger la peau.
- ✓ Chez vous, placer un ou plusieurs **verres d'eau sur chaque radiateur**, ou à proximité (ou un humidificateur) pour compenser la baisse de l'hygrométrie (sécheresse de l'air) provoquée par le chauffage.
- ✓ **Fermer volets et rideaux** avant la tombée de la nuit. Pendant la journée, il est important en revanche de les maintenir ouverts pour éviter la prolifération des micro-organismes détruits par la lumière naturelle. Les nuits étoilées sont plus froides car la chaleur accumulée par la terre pendant les journées ensoleillées repart dans l'atmosphère. Lorsqu'il y a des nuages durant la nuit, ce "couvercle" limite le phénomène. Pour aérer les pièces, ouvrir grand les fenêtres pendant quelques minutes.
- ✓ **Ajouter des couvertures sur les lits.** Retourner les matelas en position "hiver".

- ✓ Pour éviter les infiltrations d'air froid par les huisseries, appliquer un **gel de silicone sur le pourtour des fenêtres et des portes**, avec un pistolet. Recouvrir le silicone d'une bande de plastique puis maintenir fermé pendant 24h pour bien laisser sécher, avant de retirer la bande de plastique. *À faire à l'automne, avant l'arrivée du froid. Renseignements dans un magasin de bricolage.*
- ✓ **Éviter de sortir ou limiter la durée des sorties** pour les personnes fragiles : **séniors, nourrissons**. S'il y a autour de chez vous des personnes isolées, voisin âgé ou très âgé, parent isolé avec enfants, **prenez de leurs nouvelles** et proposez de faire leurs courses urgentes ou de sortir le chien.
- ✓ **Mettre de l'antigel dans votre véhicule** (surtout s'il roule au diesel).
- ✓ **Résidence secondaire** : vérifier que les radiateurs sont en mode "hors gel". **Couper l'eau** puis vider les canalisations en tirant la chasse d'eau.
- ✓ **Augmenter la ration quotidienne des animaux domestiques d'intérieur** : ils ont besoin de manger plus pour produire la graisse abdominale qui leur sert de "manteau", en complément de l'épaississement de leurs poils.
- ✓ **Disposer des boules de graisse et des graines pour les oiseaux** dans votre jardin ou sur le rebord de votre fenêtre, tout au long de l'hiver. Le sol gelé ou la neige les empêchent de se nourrir. S'il gèle la nuit, rentrer les boules de graisse le soir et les ressortir le matin.
- ✓ **Abriter les animaux domestiques** qui dorment habituellement dehors : chiens, poulains, chevaux à poils ras, ânes, poules... Certains chevaux à sang froid peuvent supporter des températures extrêmes, mais ils vivent en Sibérie. Les chevaux de nos latitudes ont le sang chaud, donc peuvent souffrir du froid, même s'ils le "supportent" à condition de disposer d'une quantité suffisante de foin (la neige les empêchent de brouter). Il y a quelques années, on obligeait les propriétaires d'équidés à construire un abri. Il est scandaleux que ce ne soit plus le cas aujourd'hui. Pour se rendre compte de la morsure du froid hivernal nocturne, essayez donc de rester dehors pendant deux ou trois heures. Ou bien ouvrez une fenêtre à 4h du matin et posez-vous la question : resterais-je dehors toute une nuit, même si j'étais bien couvert ? N'infligez pas de mauvais traitements à vos animaux, quand bien même vous ne les posséderiez que parce qu'ils vous rapportent des subventions.

Source :

<http://www.santepublique-editions.fr/objects/Info-utile-Pour-ne-pas-souffrir-du-froid-en-hiver-et-eviter-les-infections.pdf>

Information mise en ligne le **04/02/2019**
par Annie Lobé, journaliste scientifique indépendante.