



Pour trouver la totalité des lettres médico-sportives.  
<http://www.eden-energy.fr/ledocminforme>

Je vous propose d aller visiter ce site magnifique qui introduit une 3eme dimension très impressionnante

[hotel de glace](#)

<http://photo.photojpl.com/tour/09hotelglace/09hotelglace.html>

Après un hiver froid n'attend jamais de pluie, la source dans les airs, semble en être tarie

### Exposition au froid

L'exposition au froid s'accompagne d'une adaptation de l'organisme comportant un rétrécissement du calibre des artères (vasoconstriction) de la peau et des tissus sous-cutanés, permettant une réorientation de la circulation vers les tissus musculaires.

Ces modifications sont à l'origine d'une accélération du rythme cardiaque et d'une élévation de pression artérielle.

Il peut en résulter des troubles du rythme cardiaque, parfois graves en cas d'hypothermie importante (troubles du rythme ventriculaires).

Chez les coronariens, surtout en cas de vent associé : leur seuil de tolérance à l'effort est alors plus faible, et le risque de crise d'angine de poitrine majoré.



### EDITORIAL ( J.Lacroix )

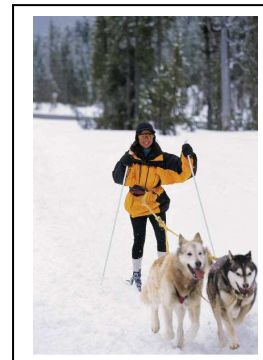
Dans le monde, vous avez trois sortes d'amis : vos amis qui vous aiment, vos amis qui ne se soucient pas de vous, et vos amis qui vous haïssent. **Chamfort**

### Comment éviter le coup de froid ?

Avant tout, on prévient l'apparition du "refroidissement" en choisissant soigneusement sa tenue vestimentaire. « On commence par un bonnet car, sans lui, inutile de se couvrir le reste du corps ! Ne pas protéger sa tête est comme ne pas mettre de toit à sa maison », affirme Nicolas Vanier. « Pour bien protéger ses mains, il faut avant tout réchauffer son torse. Pour éviter le refroidissement des pieds, couvrir ses jambes. Sans oublier, bien sûr, chaussettes et gants en plus. On privilégie plusieurs couches de textiles modernes et légers, plutôt que le coton et la laine qui favorisent la transpiration, ne sèchent pas et provoquent le fameux refroidissement. »

Et pour se réchauffer ? « Malgré ces précautions, un coup de vent glacial peut refroidir. Dehors, 3 ou 4 carrés de chocolat procurent un apport énergétique (et donc de chaleur) immédiat.

À la maison, une boisson chaude (un bouillon un peu gras plutôt qu'une tisane), associée à un bain chaud donnent les meilleurs résultats », conseille Nicolas Vanier



Plus on monte en altitude, plus le froid se fera sentir. Il existe pratiquement une relation proportionnelle entre la température extérieure et l'altitude. Plus on monte, plus il fait froid, la température moyenne s'abaisse de 0.6° par 100 mètres d'altitude.

**Précautions :** Ainsi quand vous logez à Chamonix l'hiver, où il fait 5°, vous aurez -24° au sommet du Mont Blanc, ou vous aurez entre -5 et -15° au sommet de la plus haute remontée mécanique. Il faut donc s'habiller en conséquence.

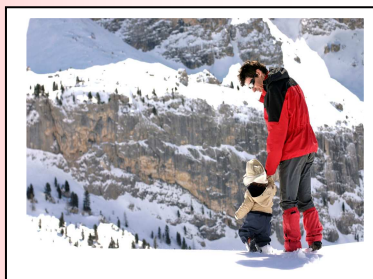
#### • Comment se protéger du froid ?

L'équipement et les vêtements comportant une grande quantité d'air présente une meilleure isolation thermique que plusieurs couches de vêtements ne laissant pas circuler l'air entre les couches. Il ne faut pas oublier le visage, les mains et les pieds. Par ailleurs, après une chute à ski, un vêtement mouillé va perdre plus de la moitié de son potentiel de protection contre le froid. Il en est de même lorsque vous pratiquez un sport en montagne par la sudation que cela provoque.

Les effets de la vitesse du vent

Une récente étude montre que la température externe certes joue un grand rôle mais que les effets du vent augmentent cette différence de température. Ainsi, lorsque le vent souffle à 60 km/h une température de -10° passe alors à -30°.

**Se protéger du vent est donc indispensable.** Il faut en cas de besoin systématiquement trouver un refuge ou un emplacement protégé du vent.



### Hydratez-vous !

C'est bien connu, le froid diminue la sensation de soif. Déjà qu'en temps normal, on ne boit pas assez ... Pourtant, pendant l'effort vous transpirez autant qu'en plein été. De plus, si vous pratiquez une activité à l'intérieur en hiver, l'air plus sec et les salles souvent trop chauffées augmentent vos besoins hydriques. Buvez régulièrement par petites gorgées, toutes les 20 minutes. Consommez des boissons à température ambiante ou tièdes (si vous le pouvez) et surtout évitez les boissons alcoolisées.

Oubliez le vin chaud, sauf une fois rentré chez vous !

