



BIEN VIVRE

Comment faire du sport dans le froid

À condition d'adapter la tenue et l'effort, une activité sportive en pleins frimas est bénéfique.

NICOLAS POINSOT

08.12.2018

Et voilà, la luminosité dégringole, il fait nuit à 17 h et la Sibérie vous accueille au moindre pied dehors. De quoi menacer la pratique de votre discipline favorite en extérieur? Pas vraiment. Ceux qui pensaient invoquer cette excuse pour rester cocooner au chaud, et les amoureux du grand air allergiques à la promiscuité des salles de sport doivent prendre acte: des températures basses, voire très basses, sont tout à fait compatibles avec un effort physique.

«Il n'existe pas de contre-indication particulière, avance Laurent Koglin, médecin du sport à l'Hôpital de la Tour à Meyrin (GE). Une activité dans ces conditions ne s'avère pas mauvaise pour l'organisme tant qu'on le fait de manière adaptée.» Justement, quels sont les paramètres à ajuster? Voici une feuille de route pour crapahuter sans risques en plein hiver.

Comment on s'équipe?

Oubliez le gros pull en laine tricoté par grand-maman. La garde-robe de l'athlète hivernal, c'est le multicouche. Deux, voire trois si le thermomètre est d'humeur descendante. Les initiés parlent de tenue en pelures d'oignon. L'avantage? Non seulement cette configuration est plus légère et plus souple (un bonus pour les gestes du sportif), mais elle est aussi plus efficace sur le plan thermique, l'air contenu entre les différentes couches faisant office d'excellent isolant.

La première, près du corps, est vouée à absorber et évacuer la transpiration. Elle sera constituée d'un maillot et, pourquoi pas, de collants en cas de froid prononcé. On proscrit absolument le coton, dicit Laurent Koglin, «puisque'il emmagasine trop l'humidité». On cherchera donc plutôt des sous-vêtements en matière synthétique, éventuellement en laine type mérinos, même si cette dernière sèche moins vite. La seconde couche est destinée à garder la chaleur du corps, une veste en polaire si besoin.

On tâchera d'ajouter une troisième pour se protéger d'un éventuel vent glacial, si possible dans une matière à la fois imperméable et respirante, par exemple des coupe-vent en revêtement Gore-tex® ou Coolmax®. Lorsque la sensation de chaleur devient étouffante, «ouvrir le vêtement ou enlever une couche, puis la remettre si besoin», ajoute le médecin de l'Hôpital de la Tour.

«Il faut également bien protéger les extrémités, mais aussi les voies respiratoires et les sinus si possible», insiste le Dr Vincent Burki, spécialiste en médecine du sport au Centre de médecine du sport et de l'exercice (CMSE) de la Clinique La Colline, à Genève. Pour les protéger du froid, des gants et un bonnet chauds mais respirants sont donc indispensables.

En outre, le sol étant plus dur en hiver, les coureurs veilleront à adapter leur style de course et de chaussures, histoire d'éviter les surcharges. Et aussi des semelles qui accrochent bien. Il existe des chaussures de trail adaptées pour les sols gelés. «Sinon, il est possible de rajouter des semelles spéciales en caoutchouc à crampons pour éviter les problèmes d'adhérence», précise Vincent Burki.

Comment gère-t-on son effort?

«Il est conseillé de mener une acclimatation progressive au froid au cours des semaines avant le cœur de l'hiver, en sortant régulièrement pour préparer l'effort, poursuit le médecin genevois. Et l'échauffement doit être probablement plus long que d'habitude, car les muscles seront davantage exposés à des risques de lésions et le système respiratoire doit lui aussi «se chauffer».»

Compter alors 15 minutes d'exercices minimum, avec un tempo doux et progressif, avant de passer aux choses sérieuses. Sorte de démarrage en mode diesel. Une atmosphère glaciale va beaucoup solliciter l'organisme, parfois sans qu'on s'en rende compte. Selon la Fédération française de cardiologie, une marche de bonne allure dans le froid équivaut ainsi à courir un 100 mètres...



Quand les températures sont basses, mieux vaut réduire l'intensité de son effort.

Photo: iStock

Une fois l'échauffement achevé, le sportif doit garder à l'esprit que le thermomètre jouera encore contre lui. «Mieux vaut éviter les efforts de trop grande intensité, car de toute manière un environnement très froid réduit les performances, informe Laurent Koglin. Pour maintenir une température autour de 37 °C, le corps va en effet contracter les vaisseaux périphériques,

ceux qui se trouvent proches de la peau. Ce mécanisme de protection rendra les muscles moins bien utilisables.» Et le spécialiste de rappeler que les records du monde se décrochent souvent entre 10 et 20 °C, fenêtre climatique considérée comme optimale pour performer.

Certes, pour les athlètes confirmés, il n'est pas interdit pour autant de viser la même intensité que lors de leurs entraînements en ambiance tempérée. «Cela exigera cependant plus d'énergie que d'accoutumée, explique Vincent Burki, car le climat est plus hostile et l'organisme doit travailler au maintien de la température corporelle.» Pour toutes ces raisons, les courses brèves et intenses en général, «ne sont pas idéales par temps très froid», avance le médecin de La Colline. L'hiver s'avère dès lors une période indiquée pour tous les sports d'endurance, avec un effort fourni à rythme modéré et constant: randonnée, jogging, ski nordique ou vélo.

Comment on s'alimente?

Faire du sport sous des températures peu clémentes nécessite «un peu plus de calories, car le corps va perdre davantage de chaleur pour lutter contre le froid», avertit Vincent Burki. Ne pas choisir pour autant un repas pantagruélique: pendant la digestion, le sang affluera en trop grande quantité vers l'estomac, au lieu de bien irriguer tout le corps pour le réchauffer. Laurent Koglin conseille de plutôt «manger quelque chose de chaud, pour aider l'organisme à maintenir sa température». Et surtout, ne pas oublier de boire.

«Un environnement froid tend à diminuer la sensation de soif, or il est primordial de continuer à s'hydrater régulièrement», insiste le médecin de l'Hôpital de la Tour. Sans compter qu'on a bien souvent tendance à trop se couvrir, ce qui fait trop transpirer. Là aussi, on n'hésitera donc pas à privilégier des boissons chaudes. Une mauvaise hydratation expose à un plus haut risque de blessures.

Un impact sur la santé à redouter?

En dépit de toutes les précautions, le grand froid demeure hostile pour l'organisme et s'apparente à une agression. «L'un des facteurs les plus problématiques avec l'air glacial est l'hyperréactivité des voies respiratoires, fait remarquer Vincent Burki. Une irritation des muqueuses qui peut se manifester par des bronchospasmes, réaction de type asthme à laquelle n'importe qui peut être confronté, même sans être asthmatique à la base.» Ces symptômes surviennent généralement à des températures inférieures à 5 °C et peuvent être très handicapants.

«L'idéal serait de respirer par le nez, afin de réchauffer l'air passant dans le tractus respiratoire nasal avant qu'il ne pénètre dans les poumons, détaille le médecin. Mais dans la pratique, le froid empêche souvent de respirer longtemps par le nez et la bouche est rapidement utilisée suivant l'effort.» La parade consiste alors à mettre un foulard ou un masque sur la bouche. Quid du taux d'humidité?

«Dans un air très sec, les voies respiratoires seront irritées plus vite, note Laurent Koglin. Un air plus humide atténuera le phénomène mais, revers de la médaille, accentuera le ressenti du froid. Les personnes avec une prédisposition élevée aux infections ORL, toux chronique, maladies pulmonaires ou asthme, feraient de toute façon mieux de s'abstenir.»

«UN ENVIRONNEMENT FROID TEND À DIMINUER LA SENSATION DE SOIF, OR IL EST PRIMORDIAL DE CONTINUER À S'HYDRATER RÉGULIÈREMENT»

Un froid intense peut également s'avérer problématique pour la circulation sanguine, en provoquant une vasoconstriction. On s'expose alors à un risque plus élevé de gelures dans les extrémités. Les personnes les plus sensibles, «celles qui ont par exemple besoin de mettre des moufles énormes pour skier», précise Laurent Koglin, risquent par ailleurs de souffrir du syndrome de Raynaud, un effet peau blanche dû à une vasoconstriction rapide et excessive.

Avec une activité physique, le cœur doit aussi battre plus vite. Ce surplus d'effort cardiaque conjugué au resserrement des vaisseaux peut favoriser une hausse de la tension chez les profils déjà sensibles. Voire des conséquences plus graves encore chez les individus âgés de plus de 40 ans et peu entraînés. Qui se doute par exemple que les banales activités de déneigement devant chez soi constituent une cause d'infarctus dans cette population?

Attention évidemment aux sports impliquant de la vitesse: la sensation de froid sera considérablement amplifiée. Et c'est encore pire s'il y a du vent. «Même à 4 °C, une course à vélo génère un ressenti proche de -5 °C, signale Laurent Koglin. Il faut penser à porter des lunettes pour éviter une douloureuse gelure des cornées, et privilégier un parcours avec le vent dans le dos pour minimiser les risques de choc thermique sur le visage.»

Y a-t-il une température en dessous de laquelle il est préférable de renoncer? «C'est assez difficile à déterminer, puisque la tolérance au froid fluctue d'un individu à l'autre et peut varier selon la discipline sportive, éclaire Vincent Burki. Si des limites officielles existent, elles varient selon les pays: certains évoquent -10 °C, d'autres -20 °C...»

Lorsqu'on le peut, il serait néanmoins souhaitable d'éviter les froids extrêmes, selon Laurent Koglin: «On peut encore pratiquer un sport en dessous de -10 °C, mais là, il faudra faire preuve de davantage de prudence.» (Le Matin)

Créé: 08.12.2018, 22h29

VOTRE AVIS

Avez-vous apprécié cet article?

Oui

Non

 **Articles epaper**

GENÈVE:

Avocats et enseignants sont les mal-aimés du logement

TESTAMENT:

Dans la guerre des Hallyday, c'est Johnny qui a voulu allumer le feu

RACINES:

«C'est bien si on pleure devant mon film»

TENDANCE:

Chics, paillettes, il faut que ça brille!

PUBLIER UN NOUVEAU COMMENTAIRE

Attention, une nouvelle procédure est en place. Vous devez vous inscrire ou mettre à niveau votre profil "Le Matin" aime les débats. Mais trop d'abus ont lieu dans les forums. La politique pour commenter un sujet a changé. Vous devez créer un compte utilisateur ou compléter votre profil existant avec un numéro de téléphone mobile (vous