

## Vélo et froid, c'est bon jusqu'à quel point ?

**Frissons, claquements de dents, chair de poule, muscles qui se rigidifient... Lorsque les températures deviennent particulièrement basses, certaines précautions sont à prendre. Pédaler en hiver n'est pas sans danger pour la santé.**

Qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige, il est possible de continuer à rouler et de profiter de tous les bienfaits d'une sortie vélo. Pour pédaler dans les meilleures conditions, il faut tout d'abord s'habiller (corps, jambes, bras, mains, pieds) avec **le système des trois couches**. Fins et en fibres techniques, les vêtements doivent tenir chaud, évacuer la transpiration vers l'extérieur, et empêcher l'humidité externe de pénétrer, le tout en laissant la peau respirer.

### **Sortez couvert**

Il en va de même pour les pieds et les mains, sinon gare aux engelures et au phénomène de Raynaud. Ce trouble de la circulation sanguine se manifeste notamment par un arrêt temporaire de l'afflux de sang dans les doigts, les orteils mais aussi au nez et aux oreilles. Mal oxygénés, ils picotent, perdent leur sensibilité et deviennent douloureux. Pour que le corps conserve le plus possible sa chaleur, il est primordial que la tête soit couverte (bandeau, bonnet, cagoule) sous le casque. **Si 30 % de la chaleur s'échappent par les mains et les pieds, la tête en évacue à elle seule aussi 30 %**. Et si le crâne se refroidit, c'est l'ensemble du corps qui se refroidit.

Ne partez pas sans tenir compte de l'indice de refroidissement éolien (**IRE, ou Windchill en anglais**) correspondant à la sensation de froid induite par le vent. Celle-ci varie en fonction des conditions atmosphériques et de la vitesse de déplacement à vélo. Plus vous allez vite ou plus le vent souffle, plus la température ressentie baisse. Faites vos calculs ! Par exemple, **si la température de l'air est de 0°C et que vous roulez à 30 km/h, le froid éolien sera de -6,5°C. À 35 km/h lorsqu'il fait -10°C, c'est comme si vous pédaliez à une température de -20°C. Attention au vent glacial sur le visage pouvant provoquer un choc thermique.**

### **Protégez votre cœur :**

L'homme est une créature homéotherme. Sa température corporelle reste stable quelles que soient les variations climatiques. Pour la maintenir aux alentours de 37 °C, l'organisme met en place plusieurs mécanismes naturels de régulation thermique, dits « thermorégulateurs ». L'exposition au froid n'entraîne pas seulement une vasoconstriction des capillaires sanguins (diminution de leur diamètre) afin de redistribuer le sang vers les organes vitaux pour les garder au chaud. Ce mécanisme s'accompagne aussi d'une augmentation des besoins en oxygène du cœur. Résultat, son rythme s'accélère, la pression artérielle monte et la concentration plasmatique augmente.

La viscosité sanguine rend son travail pénible. Sans compter que chaque effort lui demande aussi beaucoup d'énergie. Tous ces facteurs majorent les risques cardiovasculaires. Selon une étude publiée par le *British Medical Journal*, **les dangers d'un infarctus du myocarde augmentent de 2 % chaque fois que la température baisse de 1°C supplémentaire**. Prudence si vous avez le cœur fragile, des maladies chroniques respiratoires (asthme, insuffisance respiratoire) ou endocriniennes (diabète, hypothyroïdie) ne sont pas à exclure.

### **Prenez soin de vos poumons**

Pour bien fonctionner, les voies respiratoires doivent rester humidifiées. Or, plus il fait froid, plus l'air est sec. Lorsqu'on pédale, la ventilation s'accélère en fonction de l'effort demandé. À inspirer par la bouche, l'air froid assèche les muqueuses respiratoires, pouvant provoquer une inflammation des bronches. Ce qui explique le fait que l'on ressent une sensation de brûlure dans nos bronches et nos poumons. L'air n'a pas le temps de se réchauffer avant de traverser la trachée.

D'autre part, **la baisse des températures entraîne un rétrécissement du diamètre des bronches, un bronchospasme**. Cette contraction brutale peut être à l'origine d'une respiration sifflante. La crise d'asthme se déclenche souvent par un différentiel de température entre celle inhalée à l'extérieur et celle à l'intérieur du corps qui augmente avec l'effort. D'où l'importance de mettre un tour de cou ou un col multifonctionnel devant la bouche et le nez pour atténuer l'air glacé, de lever le pied afin de ne pas hyperventiler, et de respirer par le nez. En entrant par les narines, l'air extérieur va être réchauffé, humidifié et filtré avant d'atteindre les poumons.

### **Gardez toujours à l'esprit :**

Que vous soyez frileux ou toujours réchauffé, laissez le temps à l'organisme de s'acclimater aux nouvelles conditions, même si vous êtes habillé en conséquence. C'est le même principe que lors des vagues de chaleur. Hydratez-vous plus qu'à l'accoutumée. Par temps froid, la sensation de déshydratation diminue. L'air sec et glacé entraîne une déshydratation. Le sang devient plus visqueux. Le cœur doit fournir un travail plus important. Une mauvaise irrigation ou un mauvais fonctionnement de cellules ont pour conséquences des douleurs musculaires, crampes, tendinites, claquages...

**Veillez à bien vous échauffer pour monter doucement en température. Comme pour une voiture froide, de surcroît en hiver, on ne part jamais en première à fond. Sinon, on risque de serrer le moteur. Pour le corps humain, c'est la même chose.**

**Par Clarisse Nénard : Coach "Vivons Vélo"**