

Toute personne, quel que soit son état de santé, peut être impactée par l'air froid de l'hiver. Les poumons ne sont pas épargnés ! S'il est important pour chacun de s'en protéger, c'est encore plus vrai pour les personnes insuffisantes respiratoires. Explications et conseils.

L'organisme et nos poumons sont frileux

En période de froid, voire de grand froid, l'organisme doit fournir des efforts supplémentaires pour maintenir une température corporelle optimale et se protéger des attaques extérieures (microbes, virus, etc.). Par exemple, le cœur bat plus vite pour se réchauffer.

➤ En réaction au froid et à l'air sec, l'organisme s'adapte

- La contraction des muscles bronchiques entraîne une diminution du calibre des bronches, appelée bronchoconstriction, limitant le flux de l'air.
- La production accrue de mucus et de sécrétions ORL et pulmonaires permet d'humidifier les muqueuses asséchées par l'air sec et le chauffage des habitations.
- Les frissons, dont la finalité est de réchauffer le corps, est un phénomène qui requiert beaucoup d'énergie.

➤ Un risque accru de pollution intérieure

Nous vivons la majorité du temps dans des lieux clos (logements, bureaux, transports en commun, etc.). En raison du froid, un réflexe naturel peut pousser à rester confiner dans des espaces chauds et fermés. Or, l'air intérieur serait 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur. Même en hiver ! Une aération insuffisante ou mal conduite peut ainsi affecter notre santé respiratoire en favorisant notamment le risque d'allergies, le partage des germes et ainsi majorer le risque d'infections.

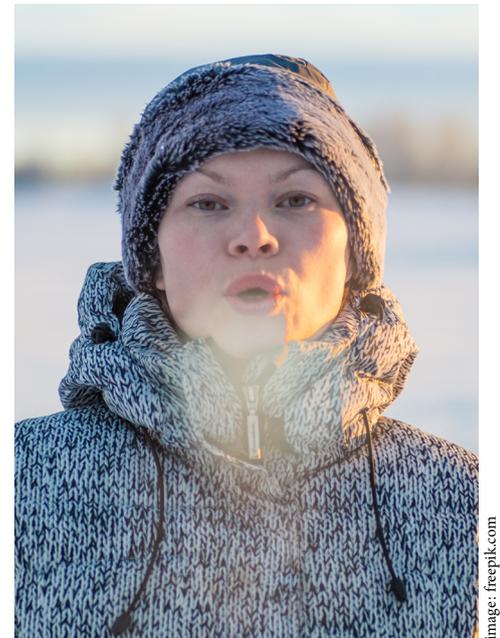


image: freepik.com



Pourquoi l'air est-il plus sec en montagne ?

➤ Le froid condense l'humidité :

- En montagne, pour connaître l'altitude à laquelle il neige, on regarde la ligne du "zéro" : au-dessus de ce niveau il neige, au-dessous il pleut.

- L'eau ou l'humidité stagnante sur une structure se transforme en gel quand la température descend en dessous de 3 degrés (formation du verglas et des pluies verglaçantes ou du gel sur les plantes le matin...)

Le saviez-vous ? L'eau chaude gèle plus vite que l'eau froide. Expérience à faire avec deux bacs à glaçons mis au congélateur en même temps : celui avec l'eau chaude gèle plus vite que celui avec l'eau froide.

➤ **Le vent chasse l'humidité** : quand on étend son linge au vent, celui-ci sèche plus rapidement.

Les répercussions du froid sur l'organisme

➤ Les conséquences sur les voies aériennes

Notre corps est maintenu à une température stable de 36-37 °C. Lorsqu'il entre en contact brutalement avec une température très inférieure (4-5°C) (sortie de la piscine, sortie d'appartement...), un choc thermique se produit qui gèle instantanément l'humidité présente dans nos cavités aériennes (nez, bouche, poumons, oreilles). Cela peut favoriser la survenue de rhumes, de pharyngites, d'otites et de bronchites.

➤ **Des symptômes apparaissent, comme l'essoufflement, la fatigue.**

➤ **Une maladie respiratoire existante peut s'aggraver, en particulier un asthme, une bronchite chronique ou un emphysème.**

✓ A cause de l'apparition d'un bronchospasme. Il s'agit de la contraction des bronches à l'origine d'une obstruction temporaire des voies respiratoires, en réaction au froid et à l'air sec.

✓ Facilitée par l'hyperproduction de sécrétion de mucus qui encombre l'arbre trachéo-bronchique.

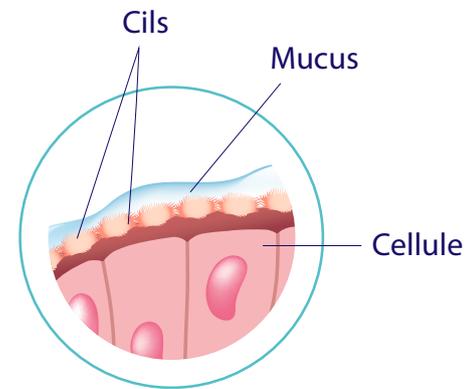


image : freepik.com

◆ **À savoir:** En montagne, l'air étant plus sec, les bronches vont avoir tendance à produire plus de mucus (qui est à la température du corps). Le contact avec le froid sera alors un facteur supplémentaire de complications, surtout chez les personnes souffrant de maladie pulmonaire chronique.

Le saviez-vous ?

L'air froid irrite les muqueuses des voies respiratoires, ce qui tend à inhiber les mécanismes de lutte contre les infections. Par conséquent, lors d'une exposition au froid, les personnes souffrant d'insuffisance respiratoire sont plus sensibles aux infections. Les bronches sont recouvertes de cils qui ont notamment pour rôle d'expulser les microbes de l'organisme. Lorsqu'il fait froid, l'activité de ces cils est moins efficace.



Le jour et la nuit !

Quand il fait trop froid, le corps crée de la chaleur pour compenser et maintenir la température corporelle. Les muscles se contractent, un phénomène qui requiert de l'énergie peu propice à l'endormissement ou à un sommeil de qualité.

Nos conseils pour se prémunir contre les effets du froid



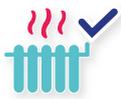
Habillement

- Sortir couvert mais rester sec (éviter de transpirer, ne pas trop se couvrir).
- Lors des sorties, se couvrir tout particulièrement la tête. Porter une écharpe et respirer à travers elle afin de réchauffer l'air qui parvient jusqu'aux poumons. Autant que possible, respirer par le nez car cela permet également une condensation de l'humidité autour des voies aériennes supérieures.
- Éviter le choc thermique des voies aériennes et leur permettre de s'adapter à la température lentement: porter un bonnet qui englobe les oreilles, porter un cache-nez ou une écharpe au-dessus de la bouche.



Logement

- Aérer son logement, au moins 15 minutes deux fois par jour, matin et soir, y compris lorsqu'il fait froid afin d'évacuer l'humidité et renouveler l'air. Contrairement aux idées reçues, une pièce avec un air renouvelé est plus facile à chauffer (vous ferez ainsi des économies d'énergie).
- Humidifier les locaux et appartements (les chauffages assèchent l'air ambiant). En pratique, faire bouillir une casserole d'eau dans la pièce principale est un bon moyen pour l'humidifier.



Chauffage

- Optez de préférence pour une température n'excédant pas 21 °C dans votre logement et 19 °C dans la chambre.
- Surchauffer une pièce d'habitation favorise l'émission de polluants et dessèche l'air ambiant, participant à la survenue d'une gêne au niveau de la bouche, du nez, des bronches.
- Pensez à faire vérifier le bon fonctionnement de votre chauffage. Attention au risque d'intoxication au monoxyde de carbone.

Les appareils de combustion (poêles, cheminées, chaudières à gaz, etc.) peuvent, en cas de mauvais usage, émettre des fumées irritantes pour les bronches.

- Attention aux matériaux inappropriés pour la combustion : bois contreplaqué, plastique, parquet, etc. Ils sont à proscrire.
- Entretien régulièrement tous les appareils de chauffage, au moins annuellement.
- Faire ramoner sa cheminée tous les ans.
- En cas de chauffage par le sol, évitez les revêtements contenant de la colle (parquets stratifiés, notamment).
- Chauffez sans oublier d'aérer ! Attention, isoler ne signifie pas « calfeutrer ». En effet, il est important que l'air circule. Ne bouchez donc pas les grilles d'aération de votre logement.



image : freepik.com



En cas de maladie ou de manifestation de symptômes

- Garder sa maladie sous contrôle en suivant son traitement habituel et demeurer actif.
- En cas de toux quinteuse et pour humidifier la sphère ORL et pulmonaire : respirer de la vapeur d'eau en mettant de l'eau chaude dans un bol ou, pour les enfants, imaginer un "hammam" maison en faisant échapper la vapeur d'une cocotte-minute dans une petite pièce (salle de bain, par exemple). Attention aux brûlures avec la vapeur d'eau.

Prudence avec les huiles essentielles



Elles ne sont pas inoffensives ! Elles sont particulièrement à éviter chez les enfants de moins de 15 ans et en cas de maladie respiratoire.

En inhalation, elles risquent d'irriter, de brûler les muqueuses déjà sèches et enflammées.

Demandez conseil à votre médecin.

Privilégiez l'utilisation en inhalation des branches de thym, de lavande et de romarin.

L'activité physique pour se prémunir des effets du froid



➤ **Maintenir une activité physique adaptée et régulière.**
L'exercice produit de nombreux bienfaits sur les poumons, sur la santé générale et l'état psychologique.



➤ **L'échauffement:** commencez doucement puis augmentez progressivement l'intensité d'effort.



➤ **L'arrêt:** ne pas s'arrêter d'un coup, mais diminuer progressivement l'intensité.



➤ **L'important n'est pas la quantité, mais la régularité et la progressivité ! Tout en veillant à se faire plaisir !**



image : freepik.com

Plus de fiches pratiques sur www.sante-respiratoire.com

