Dr ZEROUALA MOHAMMED-TAHAR, MÉDECIN ESSAYISTE, AU *SOIRMAGAZINE* :

«Sommes-nous tous égaux devant le froid ?»

Photos : DR

Certains individus sont plus frileux que d'autres. Ils ont une grande sensibilité au froid. La personne réagit différemment au froid selon l'âge, le sexe, l'environnement et particulièrement celle qui souffre de problèmes de santé. Explications.

Il faut savoir que l'être humain est un organisme homéotherme, c'est-à-dire que sa température corporelle est constante. Cette température est quasi constante à 37° normalement, mais elle peut varier selon que l'on se situe dans un endroit frais ou chaud, selon le moment de la journée et selon l'activité de la personne.

La température de l'individu est contrôlée en permanence par un système régulateur qui se situe dans le cerveau, appelé hypothalamus.

Lorsque la température augmente, cet organe qu'est l'hypothalamus provoque de la transpiration qui va se traduire par un abaissement de la température, les petites artères de la peau vont alors se dilater, c'est-à-dire augmentent de diamètre et échangent la chaleur du corps avec l'extérieur.

Si l'individu a froid, ces artérioles (petites artères) vont diminuer de calibre (c'est la vasoconstriction) pour envoyer le sang vers les organes nobles afin de les protéger contre le froid. Ces organes, dits nobles, sont le cerveau, le cœur, le foie, les reins qui doivent continuer à assurer leurs fonctions. Pourquoi l'on frissonne ? Le frisson fait partie des mécanismes de lutte contre le froid. Le frisson est dû à des secousses musculaires au niveau des muscles striés, que sont les muscles de soutien, ces muscles apparents qui forment la musculature visible sous la peau. Ces muscles vont être le siège de mouvements saccadés.

Ces mouvements vont produire de la chaleur qui va réchauffer la personne. Il faut savoir aussi que la température varie dans la journée. Elle augmente en général en fin de journée et s'abaisse à la fin de la nuit. La fièvre est la traduction d'une température élevée, à cause d'une infection par exemple, qui est due à un dérèglement du système de régulation (hypothalamus). Chez un patient adulte, la lutte contre la fièvre est relativement facile grâce à certains produits pharmaceutiques. En revanche, chez le nourrisson, la lutte est plus difficile car son système de régulation (hypothalamus) n'est pas arrivé à maturité, alors il peut convulser. Ces convulsions doivent être prises en charge en urgence, car elles peuvent laisser des séquelles invalidantes et définitives. On rappelle donc que le frisson est l'expression de secousses successives qui vont dégager de l'énergie qui va réchauffer le corps qui a froid. Dans certaines maladies, le frisson a une signification particulière. Il peut en constituer le maître symptôme et orienter le diagnostic.

C'est le cas du paludisme où le frisson est dit solennel par les tremblements impressionnants du patient. Ce frisson peut aussi se rencontrer dans certaines maladies infectieuses graves ou d'autres virales telles que la grippe. Les frissons peuvent être permanents associés à un état de fatigue.

Les malades n'arrivent pas à leur trouver des causes. L'intervention du médecin est indispensable. Souvent il découvre un foyer infectieux passé inaperçu : un abcès dentaire, une infection urinaire, une petite plaie cutanée… Moins spectaculaires sont les frissons qui accompagnent certaines situations : l'émotion en est la cause. Ce sont des individus émotifs qui rougissent, accélèrent leur rythme cardiaque et leur transit intestinal (diarrhée) et se mettent à trembler en ayant froid.

Certaines personnes supportent difficilement le froid. Au contact de celui-ci, elles se défendent en frissonnant, c'est-à-dire en tremblant. Les secousses musculaires dégagent de l'énergie qui va les réchauffer.

En revanche les nourrissons se défendent moins bien. Leur système de régulation de la température étant encore immature, leur corps peut épouser la température ambiante et en absence de non-assistance, ils peuvent mourir de froid. Les sujets âgés sont aussi sensibles à la baisse de la température ambiante et sont donc vulnérables.

Le sujet âgé doit se couvrir convenablement contre le froid. Dans la peau sont disséminés des récepteurs sensibles aux variations de la température externe, informent l'hypothalamus, ce qui va se traduire par la contraction des muscles squelettiques et entraîner le réchauffement de l'organisme.

Chez les grands brûlés, les récepteurs cutanés ont été détruits et la régulation de la température corporelle est déficiente. En revanche, il existe des situations où la chair de poule est vite «balayée» par la sensation de chaleur physique. La pratique d'une activité physique et sportive augmente la dépense d'énergie et réchauffe le corps de l'individu. Un sportif est moins sensible au froid qu'un sédentaire.

Pendant l'entraînement, le corps du sportif est moins rigide parce qu'un échauffement, qui doit précéder obligatoirement l'entraînement, protège le corps contre le froid, le rend souple et prêt à exécuter des mouvements plus ou moins intenses sans danger d'élongation, de rupture de ligaments, de tendinite, voire de fracture.

Pendant les échauffements, la protection du corps par des vêtements adéquats prévient les frissons et prépare l'individu à de bonnes performances physiques. ■

POUR MIEUX COMBATTRE SA FRILOSITÉ

En dehors de toute maladie, les femmes seraient-elles plus frileuses que les hommes ? Est-ce une caricature ?

Pour plaire aux féministes, les femmes et les hommes réagissent en fait de la même façon quand ils sont exposés au froid (l'expérience en piscine nous le démontre). En vérité elles sont plus frileuses que les hommes à cause de leur surface corporelle plus réduite et leur musculature, en général, moins développée. Ainsi, leurs muscles produisent moins d'énergie. Souvent, elles sont sujettes à une mauvaise circulation de retour (veineuse) et elles souffrent de froideur aux extrémités, les pieds et les mains. Par exemple, dans une enceinte climatisée, si les hommes trouvent leur confort à 21 degrés, pour les femmes c'est 25 (les statistiques le révèlent).

Voici quelques conseils pour lutter efficacement contre le froid :

- Il faut privilégier des aliments à forte teneur d'énergie, qui ont essentiellement des sucres lents, comme le riz, les pâtes, le pain, la pommes de terre et boire des boissons chaudes.

- Il est important par ailleurs de se protéger les mains, les pieds et la tête pour réduire les déperditions de chaleur.

- Messieurs, dames, pour devenir moins frileux, il ne vous reste plus qu'à développer votre musculature, et le sport demeure le meilleur moyen !