



## Chapitre 6

# Faire de l'exercice par temps froid

---

**Apprenez à faire de l'exercice par temps froid en toute sécurité**

### **Vous allez découvrir :**

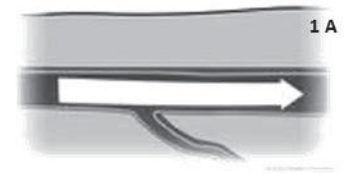
- 1) Comment réagit votre corps lorsque vous faites de l'exercice par temps froid
- 2) Comment faire de l'exercice par temps froid en toute sécurité
- 3) Les endroits où vous pouvez faire de l'exercice à l'intérieur

# Découvrez comment réagit votre corps lorsque vous faites de l'exercice par temps froid

## Comment réagit votre corps lorsque vous faites de l'exercice par temps froid

Le temps froid peut exercer une pression supplémentaire sur votre cœur. Lorsque vous avez froid, votre température corporelle diminue. Les vaisseaux sanguins proches de votre peau ont alors tendance à se contracter (cf. Figure 1 B ci-après). Ce processus fait que le sang s'éloigne de la surface de votre corps pour réduire la perte de chaleur. Votre corps reste plus chaud, mais votre cœur doit travailler davantage pour pomper le sang à la suite de la constriction des vaisseaux sanguins. De ce fait :

- Votre tension artérielle peut augmenter
- Vous pourriez ressentir des symptômes associés à une angine de poitrine
- Des battements cardiaques irréguliers
- Un essoufflement
- Une sensation de vertige (étourdissement)



Vaisseaux sanguins à température ambiante



Vaisseaux sanguins à basse température

**Figure 1 A.** Vaisseau sanguin sous-cutané à température ambiante

**Figure 1 B.** Vaisseau sanguin sous-cutané à basse température

L'inhalation d'air froid peut aussi entraîner la constriction de vos artères coronaires (les vaisseaux sanguins qui alimentent votre cœur en sang et en oxygène). C'est ce qu'on appelle un spasme des artères coronaires. Il peut en résulter une angine de poitrine.

### Important!

Vous pouvez faire de l'exercice par temps froid si cela n'a pas pour effet de solliciter votre cœur de manière excessive. **Ne faites pas** d'exercice à l'extérieur si la température est :

- Inférieure à  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  ou si le refroidissement éolien porte la température sous ce niveau.

En plus de la basse température, il faut être conscient de quatre autres facteurs liés au temps froid :

#### 1) Neige et glace

Ne marchez pas sur une route enneigée ou verglacée. Le fait de marcher dans la neige peut entraîner une hausse de votre niveau d'effort et solliciter votre cœur de manière excessive. En marchant sur du verglas, vous pourriez glisser et tomber.

#### 2) Vent contraire

Ne faites pas d'exercice à l'extérieur si vous faites face à un vent contraire fort. Un vent contraire (c'est-à-dire un vent de face) augmente la probabilité que vous ayez froid. Cela pourrait entraîner une hausse de votre niveau d'effort et solliciter votre cœur de manière excessive.

#### 3) Pluie et neige humide

Veillez à porter des vêtements appropriés si vous faites de l'exercice à l'extérieur lorsqu'il pleut ou lorsque la neige qui tombe est humide. Les vêtements humides ne vous garderont pas au chaud et vous allez perdre de la chaleur corporelle.

#### 4) Changements climatiques rapides

Apportez une épaisseur de vêtements supplémentaire lorsque vous faites de l'exercice à l'extérieur au cas où le temps changerait. Lorsqu'un ciel ensoleillé devient nuageux, la température peut baisser de 7 °C.

## **Comment faire de l'exercice par temps froid en toute sécurité**

Suivez ces sept consignes de sécurité lorsque vous faites de l'exercice par temps froid.

### **1) Vérifiez le bulletin météo**

Vérifiez la température extérieure locale pendant votre séance d'exercice. Veillez à ce qu'elle soit supérieure à -10 °C avec le refroidissement éolien.

**Ne faites pas** d'exercice à l'extérieur si :

- La température est inférieure à -10 °C
- La température combinée au refroidissement éolien est inférieure à -10 °C.

Pour connaître la température actuelle, incluant le refroidissement éolien, regardez la télévision, écoutez la radio, ou encore consultez votre téléphone ou votre ordinateur.

## **2) Portez plusieurs épaisseurs de vêtements**

Vous pouvez souvent faire de l'exercice à l'extérieur par temps froid si vous vous habillez correctement. Le port de plusieurs épaisseurs de vêtements aide à emprisonner l'air chaud près de votre corps. Portez des épaisseurs qui :

a) Vous gardent au sec.

La première épaisseur sert à vous garder au sec. On l'appelle souvent la couche de base. L'une des principales fonctions de la couche de base consiste à éloigner la sueur de votre peau (c'est ce qu'on appelle l'imbibition par capillarité). Les vêtements faits d'un matériau sec capillaire (un tissu artificiel) sont un bon choix. Vous pouvez trouver des chemises, des pantalons, des slips et des soutiens-gorges fabriqués avec ces matériaux qui fonctionnent bien comme épaisseur de base.

*Le saviez-vous?* : Un t-shirt 100 % coton est le pire vêtement que vous puissiez mettre en contact avec votre peau par temps froid. Lorsque le coton est mouillé par la sueur, il colle à la peau. Cela signifie qu'il ne peut pas retenir d'air chaud contre votre corps, ce qui entraîne la baisse de votre température corporelle. Ne faites pas d'exercice avec une épaisseur de base en coton.

b) Vous gardent au chaud

L'épaisseur suivante sert à vous garder au chaud. Un pull-over en laine aux mailles pas trop serrées est un bon choix. Le fait que les mailles ne soient pas trop serrées aide à emprisonner l'air chaud près de votre corps. Les huiles que contient la laine vous aident à rester au chaud, même lorsque votre chandail est mouillé.

c) Vous protègent contre la pluie, la neige et le vent

L'épaisseur extérieure protège vos jambes et la partie haute de votre corps contre la pluie, la neige humide et le vent. Faire de l'exercice quand il pleut, neige ou vente n'est pas idéal, mais vous devriez être prêt à le faire au cas où le temps viendrait à changer rapidement.

Choisissez une épaisseur extérieure qui est :

- 1) Étanche (repousse l'eau pour vous garder au sec)
- 2) « Respirante » (permet d'évacuer la sueur et l'humidité emprisonnées dans vos vêtements)

d) Protègent votre tête, vos mains et vos pieds

Comme 20 % de la perte de chaleur corporelle se fait par la tête, il est important de porter un chapeau par temps froid. L'inhalation d'air froid peut entraîner une angine de poitrine. Vous pouvez porter un masque facial ou un foulard sur votre bouche pour veiller à ce que l'air que vous respirez soit plus chaud.

Le port de gants ou de mitaines et de chaussettes en mélange de laine à mailles serrées protégera vos mains et vos pieds contre les engelures et les dommages cutanés.

Portez des chaussures de course lorsque vous faites de l'exercice par temps froid. **Ne** portez **pas** de grosses bottes d'hiver. Le port de grosses bottes pourrait entraîner une hausse de votre niveau d'effort et solliciter votre cœur davantage. Si vous aimeriez que vos chaussures aient plus de traction, vous pouvez attacher des dispositifs d'aide à la traction aux semelles de chaque chaussure.

### 3) Buvez de l'eau

Buvez de l'eau avant, pendant et après votre séance d'exercice. Suivez ces lignes directrices pour être certain de boire suffisamment :

- Buvez entre 175 et 240 ml d'eau environ avant votre séance d'exercice.
- Buvez entre 175 et 240 ml d'eau environ toutes les 20 minutes pendant votre séance d'exercice et après la phase de récupération.
- N'attendez pas d'avoir soif pour boire.
- Discutez avec votre médecin si vous êtes limité(e) quant à la quantité de fluide que vous pouvez consommer chaque jour.

#### 4) Réduisez votre vitesse et la distance parcourue

- Donnez à votre corps suffisamment de temps pour s'habituer au temps froid. Lorsque la température extérieure diminue rapidement, réduisez votre vitesse et faites de l'exercice sur une plus courte distance pendant au moins une semaine.
- Utilisez votre rythme cardiaque et l'échelle de Borg (ou mesure de la perception de l'effort – MPE) pour vous aider à ajuster votre niveau d'effort lorsque vous faites de l'exercice.
- Réduisez votre vitesse de marche si le temps vous force à augmenter votre niveau d'effort.
- Planifiez votre parcours de façon à avoir accès à un « trajet de retour » qui vous permette de rentrer à la maison rapidement si le temps venait à changer pendant votre séance d'exercice.

Demandez à votre équipe de réadaptation cardiaque de vous aider à ajuster la vitesse à adopter et la distance à parcourir lorsque vous faites de l'exercice par temps froid.

#### 5) Ne pelletez pas la neige

Beaucoup de personnes pensent que pelleter la neige est un excellent moyen de faire de l'exercice en hiver. Mais l'effort requis pour déneiger équivaut à une séance de jogging ou de course ininterrompue. Cet effort, combiné à la sollicitation accrue de votre cœur pour cause de temps froid, **vous fera courir un risque accru de problème cardiaque.**

La recherche montre que c'est lors des premières importantes chutes de neige de l'année qu'il y a le plus de morts cardiaques subites et de problèmes cardiaques nécessitant une hospitalisation aux urgences. Votre risque de crise cardiaque est plus élevé si vous avez une maladie cardiaque, si votre niveau de forme n'est pas élevé ou si vous avez déjà eu une attaque cérébrale.

Pour protéger votre cœur, demandez à une personne résidant à la même adresse que vous et qui n'a pas de maladie cardiaque de pelleter la neige. Si aucune des personnes résidant à la même adresse que vous ne peut le faire, sachez que certaines municipalités offrent un service de déneigement gratuit aux personnes atteintes d'une maladie cardiaque ou d'un problème de santé chronique. Communiquez avec votre mairie pour obtenir de plus amples renseignements sur les services de déneigement offerts aux personnes résidant dans votre secteur. Si votre ville ou municipalité n'offre pas de service de déneigement gratuit, vous pouvez également embaucher une entreprise de déneigement ou faire appel à un voisin.

## **6) Surveillez l'apparition de symptômes**

Surveillez l'apparition de symptômes associés à l'angine de poitrine : douleur thoracique, sensation de vertige, battements cardiaques irréguliers (« sautés ») ou essoufflement. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, ralentissez immédiatement la vitesse de vos exercices. Si vous avez une angine de poitrine, suivez les étapes permettant de la traiter (*Chapitre 4 — Angine de poitrine*). Discutez avec votre équipe de réadaptation cardiaque pour savoir s'il convient de modifier votre prescription d'exercices.

## **7) Prenez une journée de repos**

Prenez une journée de repos s'il fait trop froid pour faire de l'exercice à l'extérieur ou s'il est trop dangereux de vous rendre là où vous pouvez en faire.

## **Endroits où vous pouvez faire de l'exercice à l'intérieur**

En hiver, vous pouvez choisir de faire de l'exercice à l'intérieur. De nombreuses possibilités s'offrent à vous :

### **1) Club santé ou centre de conditionnement physique**

Les clubs santé et les centres de conditionnement physique sont équipés de nombreux appareils d'exercice intérieur : tapis roulant, vélos stationnaires et appareils elliptiques. Dans la plupart des clubs santé et des centres de conditionnement physique, il est possible de s'inscrire pour une durée limitée ou de souscrire un abonnement annuel. Consultez votre équipe de réadaptation cardiaque pour savoir comment utiliser les appareils d'exercice intérieur en toute sécurité et pour obtenir une prescription d'exercices incluant l'utilisation de ces appareils.

### **2) À la maison**

Vous pouvez acheter des appareils d'exercice pour les utiliser chez vous. Si vous envisagez d'utiliser des appareils d'exercice à domicile, dites-le à votre équipe de réadaptation cardiaque. Elle en tiendra compte lors de la rédaction de votre prescription d'exercices.

### **3) Marche à l'intérieur d'un centre commercial**

Marcher dans un centre commercial est un moyen gratuit de faire de l'exercice à l'intérieur. Contactez votre équipe de réadaptation cardiaque pour obtenir la liste des cartes disponibles.

#### **4) Pistes intérieures des centres communautaires**

De nombreux centres communautaires sont équipés de pistes intérieures que vous pouvez utiliser.

#### **5) Programmes approuvés par Corps à cœur**

Corps à cœur a établi la liste des centres de conditionnement physique qui proposent des programmes d'exercice sécuritaires et adaptés aux personnes ayant une maladie cardiaque ou un problème cardiaque chronique. De nombreux centres sont désormais agréés par Corps à cœur. Le personnel des centres de conditionnement physique approuvés saura aider des personnes comme vous à faire de l'exercice en toute sécurité.





## Vos ressources

1. Vous pouvez obtenir d'excellentes informations sur le déneigement à l'adresse suivante (en anglais seulement) :  
[http://www.ohcow.on.ca/uploads/Clinics/Snow Removal Ergonomics Fact Sheet English.pdf](http://www.ohcow.on.ca/uploads/Clinics/Snow_Removal_Ergonomics_Fact_Sheet_English.pdf)
2. Communiquez avec votre mairie pour obtenir des renseignements sur les services de déneigement offerts dans votre secteur.
3. Pour la ville de Toronto, vous pouvez obtenir de plus amples renseignements sur les services gratuits de déneigement offerts aux personnes âgées et aux personnes handicapées (y compris aux personnes atteintes d'une maladie cardiaque) en :
4. Composant le 311 à partir d'un téléphone local
5. Consultant le site <http://www.toronto.ca/transportation/snow/sidewalks.htm> (en anglais seulement)
6. Météo Média peut vous donner les conditions météorologiques pour la journée.  
[www.meteomedia.com/ca](http://www.meteomedia.com/ca)
7. Consultez la section Boîte à outils de ce cahier de consultation pour obtenir de plus amples renseignements sur les endroits où vous pouvez faire de l'exercice.
8. Si vous marchez dans un centre commercial, consultez la carte des centres commerciaux sur notre site Web <http://www.takechargeonline.ca/resources/alumni-exercise/walking-maps/>