Pourquoi ne sommes-nous pas tous égaux face au froid?

Blog_H24_Le-saviez-vous-froid

Quand il fait froid, comment expliquer que certains claquent des dents pendant que d'autres sont tranquilles, veste ouverte ? Pourquoi, sous les couvertures, les filles ont les pieds gelés alors que les garçons ont limite trop chaud ? Explications par le Professeur Daniel Hayoz, médecin-chef transversal en Médecine interne générale.

Quel mécanisme provoque la sensation de froid ?

Des thermorécepteurs sont disséminés dans la peau, à des densités différentes selon les endroits. Les thermorécepteurs sensibles au froid, qui sont trois fois plus nombreux que les récepteurs au chaud, émettent un influx nerveux dont la fréquence diminue à partir de 10° C.

Pourquoi certaines personnes sont plus frileuses que d'autres ?

Il existe des différences individuelles de sensation, mais certaines conditions particulières peuvent créer une intolérance au froid ou une frilosité individuelle marquée. L'anémie, le déficit en fer, l'hypothyroïdie, une régulation défaillante du thermostat au niveau de l'hypothalamus, l'anorexie, le diabète ou la prise de certains médicaments peuvent causer une sensation de frilosité augmentée.

Est-il vrai que les femmes sont plus frileuses que les hommes ?

Les femmes ont en effet une réponse vasculaire légèrement plus sensible au froid que les hommes. La réduction du flux sanguin dans les vaisseaux est plus prononcée et de plus longue durée que chez l'homme lors d'exposition au froid. Les oestrogènes augmentent la sensibilité des vaisseaux au froid. D'autre part, la femme a une composition en tissu graisseux qui est 10 % plus élevée que l'homme. Ceci lui permet de protéger ses organes vitaux du froid mais isole par contre sa peau de la chaleur du corps, et lui fait perdre plus de chaleur par simple contact avec l'environnement.

Les femmes ont en effet une réponse vasculaire légèrement plus sensible au froid que les hommes

Qu’est-ce qui provoque les pieds et les mains froids ?

Les pieds et les mains reçoivent leur chaleur par la seule perfusion du sang, il n’y a aucune réserve de graisse dans les extrémités. Une hypersensibilité vasculaire à la température se solde rapidement par une sensation de froid par simple diminution du flux.

Comment combattre cette sensation de froid en hiver ?

On peut commencer par diminuer la température ambiante chez soi. Régler le thermostat sur 20° C a non seulement un effet positif sur l’environnement mais permet aussi au corps d’éviter les écarts importants de température. La pratique de sport ou l’exposition en plein air sont de même conseillées pour habituer son corps aux variations de température.

Les boissons chaudes réchauffent- elles vraiment ?

Elles ont un effet bénéfique de courte durée qui résulte du fait que la bouche est une des zones du corps les plus sensibles à la température, mais l’absorption de liquide chaud n’augmente pas la température interne.

Les frileux sont-ils plus vulnérables face aux maladies ?

Les intolérants au froid qui le sont à la suite d’une maladie seront effectivement plus vulnérables. Quant aux frileux, les mesures de protection contre le froid devraient leur permettre de passer l’hiver sans problème, pour autant qu’ils puissent échapper aux épidémies de grippes.

Chaud-froid au bureau

Une polémique aux États-Unis a mis au jour récemment que la climatisation dans les bureaux était étalonnée sur la base de l’énergie dépensée par un homme, ce qui surestime en moyenne de 35% l’énergie dépensée par une femme. Une étude très récente a démontré que les femmes développaient de meilleures performances cérébrales à des températures plus élevées que celles qui prévalent pour leurs collègues masculins.

H24 n°9 / Automne 2019

Leïla Klouche

Patients & proches

Étiquettes

Le saviez-vous?

Médecine interne générale

H24

Et aussi