

Les seniors souffrent davantage du froid

5 conseils pour se préserver



1

Se préparer au froid

L'organisme peut s'adapter aux conditions extérieures, mais une personne qui ne sort jamais se promener par temps froid, n'ouvre pas sa fenêtre et passe son temps blottie à l'intérieur ne s'habituerait qu'à la chaleur. Les seniors doivent donc aussi sortir régulièrement l'hiver ou se confronter à l'air froid. Les personnes frileuses peuvent commencer doucement en restant quelques minutes devant la porte d'entrée. Le corps apprend ainsi à s'adapter et traverse plus facilement l'hiver.

2

S'habiller correctement

Plusieurs couches de vêtements fins tiennent plus chaud qu'une seule couche épaisse. Les vêtements en coton, en laine ou en fibres duveteuses apportent davantage de chaleur que d'autres matières. Les écharpes permettent de protéger la cage thoracique et aident à prévenir les refroidissements. En enroulant une écharpe, sans trop la serrer, sur la bouche et le nez, on évite que l'air froid pénètre dans les poumons. Les bonnets et les gants aident aussi à conserver la chaleur corporelle.

3

Bouger suffisamment

Tout mouvement, aussi minime soit-il, stimule le métabolisme, sollicite les muscles et favorise la circulation. Ce mécanisme réchauffe de l'intérieur et il est plus efficace qu'un bain chaud, par exemple.

4

S'automasser de temps en temps

Un massage stimule la circulation sanguine, ce qui apporte de la chaleur. Les seniors peuvent facilement s'en faire eux-mêmes à la maison. Ils peuvent par exemple se masser les cuisses en effectuant des mouvements circulaires ou se masser les bras de bas en haut. Il est possible d'utiliser de l'huile d'arnica ou de gingembre afin de renforcer l'effet chauffant.

5

Manger chaud

Les repas chauds, tels que les soupes (de légumes) ou les ragoûts aident à rester en bonne santé et réconfortent. Certaines épices, comme le gingembre ou la cannelle, réchauffent l'estomac et permettent d'augmenter la température corporelle.

