



Le froid

Réussir tes activités à l'extérieur, même l'hiver... C'est possible !

Ce n'est pas l'arrivée du mauvais temps qui t'empêchera d'emmener tes scouts jouer dehors. L'hiver et le froid ne doivent pas être une contrainte qui bouleverse tes projets et le moral des troupes. Mais il faut tout simplement tenir compte dans tes activités d'un compagnon de plus : le bonhomme hiver lui-même...

Le froid de l'hiver

Durant l'hiver qui commence le 21 décembre et se termine le 21 mars, ton organisme se fatigue plus vite que durant les saisons plus chaudes. C'est la période durant laquelle tu dois économiser ton énergie physique, augmenter la durée de ton sommeil et être vigilant à ton alimentation.

C'est une phase où les excès seront moins bien tolérés par l'organisme.

Conseils pour bien passer l'hiver

● On se couvre juste ce qu'il faut

Trop se couvrir pendant la saison froide accentue la différence entre la température corporelle et celle de l'extérieur. Il est conseillé d'utiliser des vêtements en matières naturelles : cela évite de transpirer et de conserver sur le corps une humidité qui refroidit l'organisme. Une fois dehors, couvre-toi la tête car 80% de la chaleur corporelle s'échappe par le sommet du crâne. Même conseil pour les mains et les pieds, mal vascularisés en hiver et donc froids et douloureux. Porte donc des gants, et renonce aux bottes et chaussures trop étroites, qui coupent la circulation sanguine (tu dois pouvoir remuer tes orteils). Il vaut mieux mettre plusieurs couches plus fines qu'une seule trop épaisse.

● On anticipe le mal de gorge

Douleurs à la déglutition, picotements... ce sont les premiers signes d'une inflammation des muqueuses. Suce des pastilles de vitamine C qui atténueront la douleur, utilise un spray antiseptique et antalgique contre l'infection (mais pas d'usage prolongé pour éviter de modifier l'équilibre microbien naturel de la gorge). Les adeptes des médecines douces choisiront les infusions de mauve, de guimauve, de tussilage ou encore de serpolet pour soulager la douleur. A sucrer avec du miel de thym, excellent antibiotique naturel. Et, si tu ne crains pas son goût relevé, l'ail est tout indiqué en infusion avec un jus de citron, du gingembre frais et du miel.

● On ne chauffe pas trop

L'hiver, on passe sans cesse du chaud au froid, entre intérieur et extérieur. Or ces écarts thermiques fatiguent notre organisme. Evite de trop chauffer tes lieux de vie (autour de 18-19 degrés étant l'idéal).

Pour en savoir plus

- www.sports-sante.com/index.php/tag/infusion-contre-les-infections-hivernales
- www.plusmagazine.be/fr/sante/prevention/artikel/120/renforcez-votre-immunite-contre-lhiver

● On s'immunise contre le rhume

Quelques règles suffisent parfois à éviter de s'enrhumer : ne pas hésiter à éternuer (dans un mouchoir), c'est une réaction de protection de l'organisme ; ne pas trop se couvrir, excepté la tête et les mains ; se laver fréquemment les mains pour éviter la contamination ; bien se moucher pour lutter contre l'obstruction nasale ; boire le jus d'un citron avec du miel et une cuillère à café de cannelle en poudre ; vaporiser sur un mouchoir en tissu un mélange d'huiles essentielles de lavande, pin, menthe et thym que tu respire plusieurs fois par jour.

● On force sur les vitamines

C'est la saison pour faire une cure de vitamine C : en période d'exposition à la grippe, l'idéal est d'en consommer 500 milligrammes à 1 gramme par jour. Où la trouver ? Dans les kiwis, les oranges, le cassis et le persil. Associes-y du carotène, qu'on trouve dans les carottes (à la teneur record en provitamine A, bénéfique pour les défenses immunitaires), les épinards et les abricots secs. L'hiver est aussi la saison reine pour les légumes secs (lentilles, pois, fèves et haricots secs) qui aident à produire de la sérotonine, l'hormone de l'éveil. Sans oublier le chou (excellent désinfectant du nez et des sinus) et les huîtres (riches en protéines, fer, magnésium, phosphore, sodium, zinc, cuivre, vitamines B et C).





À TASANTÉ

Le froid

Bien se couvrir ?

Une petite règle qu'on ne cesse de répéter : ce qui tient chaud, ce n'est pas l'accumulation de vêtements mais l'air autour ; le principe est d'emprisonner autour du corps un volume suffisant d'air chaud et sec. Dans le cadre d'une activité sportive, il vaut mieux moins se vêtir car pendant l'effort, et c'est normal, on a chaud et on transpire.

C'est plutôt à "l'après jeu" qu'il faut penser. Dès la rentrée au local, fais-leur revêtir des vêtements secs et même, si possible, fais en sorte qu'ils puissent changer de sous-vêtements pour la transpiration. Ne les laisse pas avec de l'humidité sur le dos.

Et l'alimentation dans tout ça ?

L'idéal serait de manger chaud. C'est très important, d'autant plus que le moral des troupes passe par là. Mais ce n'est pas l'option la plus évidente.

De façon générale, le fond de l'alimentation peut comporter un peu plus de graisses que d'habitude... Sauf si tu as déjà pour habitude de manger très gras !

Ainsi, on optera pour une alimentation qui apporte immédiatement à l'organisme ce dont il a besoin pour un effort précis : par ex., avant une longue balade, le petit déjeuner pourra comporter : un jus d'orange, une banane, des tartines à la confiture, corn flakes, thé sucré.

Tous les aliments qui se digèrent facilement, qui n'alourdisent pas et qui apportent des sucres vite assimilés. On privilégiera les lipides (beurre, lard, yaourt entier, lait...) qui apportent le double de calories.

Boissons

Hiver comme été, il faut boire. Et boire en suffisance. En hiver, on transpire aussi beaucoup. Il ne faut pas oublier que les échanges d'eau chez un enfant sont cinq à six fois plus rapides que pour l'adulte ! Thé sucré (digeste, diurétique, sans doute la boisson à privilégier), chocolat chaud (boisson de fin d'effort car il est lourd à digérer), potages (aux choux, aux pois...) très reconstituants après l'effort. En cours d'activité, on choisira des bouillons chauds mais légers sur l'estomac.

A déconseiller : le café.

A éviter : Utiliser de la neige fondue comme boisson. Cela provoque des diarrhées.

A la découverte de la neige

Quand la belle poudreuse est là, ça vaut la peine de sortir ; cela nous arrive tellement peu souvent sous nos latitudes qu'il n'est pas question de bricoler ces jours-là... Et c'est tout bon pour une activité qui ne coûte presque rien et ô combien vivifiante !

Première règle dès maintenant : disposer d'une réserve de sacs poubelle dans le local pour ne pas perdre de temps lorsque la météo permet de faire des glissades.

Pas besoin de luge, ni de matériel sophistiqué. Des sacs poubelle pas trop fins feront parfaitement l'affaire.

Prêts pour le départ ?

Vous vous engouffrez dans le sac ; s'il est assez grand, pourquoi pas à deux ? Pour faciliter la chose, vous faites deux trous pour chacun de vos pieds, cela vous aidera à mieux vous guider. Pour laisser les bras libres, vous pouvez aussi attacher le sac autour de votre taille avec une ceinture ou une corde.

Et en avant pour les belles courses ! Evidemment, choisissez un terrain bien dégagé d'arbres ou de toutes autres grosses pierres qui freineraient inévitablement votre élan tout en évitant les accidents.

Les accidents les plus communs

Dans la plupart des cas, il y a des incidents lorsque les victimes ont mal préparé leur confrontation à la rigueur climatique. Les accidents les plus communs dus au froid les plus sont les gelures et le coup de froid - ou hypothermie.

De la simple gelure au véritable coup de froid, voici quelques pistes pour y faire face.

1. En cas de gelures

Les gelures sont des lésions dues à des troubles de la circulation provoquées par le froid. L'évolution des gelures comprend trois stades :

- La victime ressent tout d'abord des engourdissements aux extrémités de ses membres.
- Ensuite, les gelures apparaissent. Les extrémités deviennent alors insensibles et des cloques se forment (rouges voire bleutées).
- Dernier stade : celui de la mort des tissus, au niveau de la région atteinte. Cette gangrène peut entraîner une amputation.

Tu seras le plus souvent confronté à une victime encore au premier stade.

À TASANTÉ

Le froid

Conseil...

Dans le cas d'une langue collée sur du métal en hiver: réchauffez le métal et la langue, puis décollez doucement la langue. Surtout, n'essayez pas de la dégager en tirant. Veillez à ce que les voies aériennes soient libres.

Il faut alors simplement desserrer ses chaussures et lui réchauffer éventuellement ses mains. La victime sentira la douleur au fur et à mesure que ses membres dégèlent, c'est normal.

A partir du second stade, ne pas entreprendre le réchauffement. Enrouler la victime dans une couverture et la conduire au service des urgences hospitalières le plus proche. On peut donner à la victime des boissons chaudes et sucrées mais jamais d'alcool.

Ne frictionnez pas les parties gelées. N'appliquez ni une forte chaleur ni de la neige.

Procure-toi une couverture de survie. Ce n'est pas cher, ce n'est pas lourd ni ne prend de place et ça fonctionne...

2. Le coup de froid ou hypothermie bénigne

Il s'agit d'un abaissement de la température interne du corps. L'hypothermie peut survenir lorsqu'un enfant est exposé à l'air froid ou à un vent froid, lorsqu'il porte des vêtements mouillés ou après une immersion prolongée dans l'eau froide.

C'est une atteinte de l'organisme par le froid.

La victime ressent tout d'abord un froid intense, des frissons puis des crampes. Elle peut devenir irritable et faire preuve d'une maladresse inhabituelle.

Ce que tu dois faire :

- Enlève tous les vêtements humides et remplace-les par des vêtements secs et des couvertures.
- Couvre la tête et le cou de l'enfant.
- Si est pleinement conscient et peut avaler, donne-lui à boire un liquide chaud, sucré et non alcoolisé.
- Applique des sources de chaleur modérée (comme des bouillottes) sous les aisselles et à l'aîne, évitez tout contact direct avec la peau.

Attention

L'alcool augmente la perte de chaleur; on ne doit donc jamais en donner à une personne, même adulte, qui souffre d'hypothermie.

Tu peux également consulter
les pages 23 et 24 de ton carnet *Réflexes*.

