

Conseils: Comment affronter le froid?

La plupart des patients SLA supportent mal ou pas du tout le froid. Faire une bonne promenade ou participer à une des nombreuses activités extérieures organisées en hiver peut néanmoins être agréable, tonifiant et important sur le plan social.

Voici quelques conseils utiles.

Il est important de porter des vêtements appropriés, pour se protéger contre le froid, mais aussi contre d'éventuelles chutes. Mettez toujours des gants et un bonnet, et protégez-vous le visage et les autres parties vitales en cas de froid rigoureux. Utilisez p.ex. de la vaseline non aqueuse. Un écharpe et la bonne vieille peau de chamois sur la poitrine peuvent également aider.

De bons vêtements ne doivent pas être trop préchauffés, car s'ils sont trop chauds, comme p.ex. les chaussettes, ils font transpirer. Cette transpiration se refroidit et peut à la longue provoquer le gel de certaines parties du corps. N'hésitez par contre pas à enfiler un vêtement en plus lorsque vous vous aventurez à l'extérieur. Mieux vaut plus que trop peu.

Pour les doigts gelés, rien de mieux qu'une bonne paire de moufles! Nouveautés: les gants en Néoprène, Fleece, Thinsulate et GoreTex. Veillez à ce qu'ils restent secs!

Une couverture isolante est utile pour des personnes qui se déplacent en chaise roulante. Ceci pour éviter un refroidissement trop rapide et trop violent. Cette couverture empêche la chaleur corporelle de s'échapper.

N'oubliez pas non plus qu'une grande partie de la chaleur corporelle s'échappe par la tête. Gardez-là donc bien au chaud. Les matières synthétiques comme Fleece, Gore Tex... ont ici aussi fait leur apparition.

Protéger la peau n'est pas un luxe superflu, car le froid peut l'abîmer. Les parties les plus sensibles sont le visage et les mains, mais il ne faut certainement pas oublier de protéger aussi les autres parties du corps.

La peau est recouverte d'une couche protectrice qui peut perdre de son efficacité sous l'influence de certains facteurs externes tels que le froid, le vent, le soleil et les variations de température, qui la dessèchent aux endroits où elle produit moins de sébum (les mains, les lèvres).

D'autres agresseurs peuvent également jouer un rôle: la pollution et le tabac favorisent en effet la production de radicaux libres et abîment l'épiderme. La peau étouffée se dessèche. Il faut également tenir compte des effets de la vieillesse: plus on prend de l'âge, plus le dessèchement s'accroît. Le corps lutte contre les températures froides. Pour garder le corps à bonne température, la circulation du sang va surtout se concentrer sur les organes internes. Ceux qui se trouvent aux extrémités (mains, pieds, visage) sont donc défavorisés. Ils deviennent vulnérables et il faut les hydrater pour éviter le dessèchement qui provoque des crevasses et des gerçures.

Ne produisant que peu de sébum, les lèvres sont généralement les premières victimes du froid. Il faut donc les protéger suffisamment en les enduisant régulièrement d'un produit hydratant. Les crevasses et les gerçures des lèvres peuvent également indiquer un manque de vitamine B2 (riboflavine). Cette vitamine B2 ne peut pas être stockée dans le corps. Cela vaut d'ailleurs pour toutes les vitamines B. Il faut donc tous les jours en absorber une quantité suffisante par la nourriture ou des suppléments. Cette vitamine peut être détruite par l'hormone féminine oestrogène. Les femmes qui prennent la pilule doivent donc faire doublement attention.

Les lèvres gerçées peuvent également indiquer un manque d'acides gras essentiels, qui ne sont pas fabriqués par le corps. Ces acides gras essentiels se trouvent dans certaines huiles (de poisson, d'onagre, de tournesol, d'olive...) et rendent la peau souple et élastique.

Nous respirons par le nez et par la bouche. Veillez à ce que ces voies respiratoires restent propres. Un hiver humide, boueux et froid provoque souvent des infections, des nez qui coulent et des aphtes. Buvez beaucoup et rincez-vous de temps à autre la bouche avec un désinfectant, et le nez avec de l'eau physiologique (demandez à votre pharmacien).

Evitez aussi de manger trop de sel lors des repas, car le sel a un effet déshydratant sur les lèvres.

Si votre peau tire ou se dessèche et que vous voyez apparaître des taches rouges, vous devez avant tout veiller à bien la protéger pour qu'elle puisse se rétablir. Certains produits de soins peuvent faire disparaître les signes extérieurs des dégâts provoqués par le froid. Cela vaut par exemple pour les taches rouges appelées aussi 'flush'.

Si à l'approche de l'hiver vous avez la sensation que la peau de votre visage picote ou qu'elle est tendue, cela signifie qu'elle est trop sèche. N'oubliez pas non plus que l'hydratation est le soin de base de chaque type de peau, grasse aussi bien que sèche.

