



# "La lutte entre le virus et l'homme est tout à fait déséquilibrée": comment lutter contre les méfaits du froid ?

Publié aujourd'hui à 13h40 Par Elisa Gabriel avec Mehdi Ouriaghli, Marwa Sebahhi et Dominique Schochaert et Philippe Godin

Partager:



Le froid s'est bel et bien installé chez nous et avec lui, des températures qui ne dépassent pas la barre des zéro degrés. Certains l'apprécient, d'autres moins... Mais quels sont les bienfaits et les méfaits d'une pareille météo ?

Il existe évidemment des points positifs à avoir un temps froid : *"Quand il fait froid et sec, ça va amener à sortir, c'est bon pour le moral et ça va amener à bouger, faire de l'exercice physique. On va patiner, faire de belles promenades en forêt. En ce sens-là, le froid et le soleil, c'est quelque chose de magnifique qui peut contribuer, en faisant bouger les gens, à améliorer l'état de santé"*, souligne Jacques Leclerc, médecin généraliste.



Il existe cependant aussi des points négatifs, et ils sont hélas plus nombreux. On peut notamment citer le fait que le froid peut faciliter la transmission de maladies et infections - comme les rhumes, les gripes et autres pneumonies - si on est mal protégé.

*"La lutte entre le virus et l'homme est tout à fait déséquilibrée puisque le froid va avoir pour effet de diminuer fortement la capacité de défense de la muqueuse de l'homme face au virus qui essaye de rentrer dans le corps", précise Jean Gérard, Chef de service de médecine interne à l'hôpital Chirec Delta.*

Mais aussi, par exemple, les engelures sur les mains, comme le mentionne le médecin généraliste : *"Des lésions qui peuvent être apportées aux extrémités si elles sont mal protégées."*

### Quelques conseils

Le conseil de ce médecin ? La prévention. *"En matière de froid, il ne faut pas se laisser surprendre. Il faut être préventif", insiste le docteur Jacques Leclerc. "C'est du bon sens : quand il fait froid, il faut être correctement vêtu."*

Son premier conseil est de bien protéger les extrémités. *"Attention aux pieds qui peuvent être humides. Il faut des chaussures qui ne prennent pas l'eau", dit-il. "Il faut aussi bien protéger les mains, surtout chez les gens qui ont tendance à faire des engelures. C'est très important. Il faut des vêtements de bonne qualité, qui ne sont pas trop serrés", conclut-il.*

Pour faire face au froid, la solution est simple : aérer vos pièces, et bien se couvrir.