

Treize astuces qui vous éviteront d'avoir froid

18/12/09 à 10:09 - Mise à jour à 26/02/18 à 12:20

Source: Weekend

Le froid est là, et bien là. Polaire même. Pour y "survivre" et même apprécier sans grelotter ce climat exceptionnel qui se double de ciels si bleus, quelques précautions s'imposent. Voici nos conseils.



© Thinkstock

Évaluez votre quota idéal d'heures de sommeil et respectez-le. C'est une évidence bonne à être rappelée: plus on a sommeil, plus on a froid. Si vous avez du mal à vous endormir. Un lait chaud avec du miel après un dîner léger vous y aidera. Au pire, il vous apportera chaleur et réconfort.

Limitez votre consommation de produits gras. Indispensables aux moineaux, les produits gras ne nous protégeront pas, nous humains, davantage du froid. Optez plutôt pour des valeurs sûres: fruits, légumes, céréales, pâtes, semoule, un peu de viande ou poisson, sans oublier les fruits de mer.

Enfilez des sous-vêtements performants. Comme par exemple un sous-pull Heattech d'Uniqlo, dont la matière "génère et préserve la chaleur". Cette matière en question est une

combinaison d'acrylique, de viscose et de polyester. L'essayer c'est l'adopter. Dans le même esprit, à savoir fins, donc discrets et performants, citons aussi les sous-vêtements Thermolactyl de Damart qui depuis plus de 20 ans tiennent les corps au chaud sans devoir se noyer dans la (vilaine) polaire.



Tee shirts à manches longues Heattech d'Uniqlo © DR

N'oubliez pas de boire. Pas du grog ou du vin chaud, car l'alcool, contrairement aux [idées reçues](#), abaisse la température corporelle. Préférez par exemple sur un bon thé vert ou une boisson chaude douce et épicée: pomme citron cannelle, sucrée à votre convenance. Ou bien du gingembre infusé, tout simplement.

Soyez doux avec vos cheveux. Eux aussi craignent le froid. L'air étant plus sec, ils risquent de devenir secs et cassants. Soyez vigilant et hydratez-les si besoin: pas de lavages trop fréquents, n'oubliez pas l'après-shampooing nourrissant, et si besoin un soin hydratant à ne pas rincer avant le séchage.

Couvrez-vous la tête d'un bonnet, d'un béret ou d'une chapka, idéale pour retenir la chaleur. Ainsi équipée, vous pourrez peut-être même vous permettre une robe légère sous votre doudoune: la tête reste au chaud.

Soupez. On ne l'apprendra à aucun Belge, qui contrairement à ses voisins Français n'en a jamais perdu le goût: la soupe est la meilleure des alliées en cas de froid polaire. En plus, elle est rapide à concocter et offre des déclinaisons à l'infini.



© iStockphoto

Ne prolongez pas les bains chauds. Outre le souci écologique, le froid fragilise les couches supérieures de l'épiderme. Se baigner trop longtemps peut provoquer des sensations de sécheresse, voire des irritations. Optez pour une bonne douche énergisante. Les plus téméraires iront même jusqu'au jet d'eau froide avant de sortir.

Hydratez régulièrement vos lèvres. Ne tentez pas d'atténuer pas la sensation de sécheresse en les humectant avec de la salive, qui empire l'état labial. Choisissez une formule riche mais pas trop grasse.



© DR

Ne lâchez pas la gym sous prétexte qu'il fait trop froid dehors. Après 45 minutes de fitness, de yoga ou de gym classique, le corps continue de brûler plus d'énergie que s'il était resté au repos. D'où une délicieuse impression de chaleur tout au long de la journée ou de la soirée, même quand on attend le tram pour rentrer et qu'il tarde à se montrer.

Protégez vos mains avec une bonne crème riche en vitamine A et E, beurre de cacao, karité ou glycérine. A appliquer plusieurs fois par jour avant de sortir.

Réchauffez-les à l'aide de moufles en laine ou de gants. Ce qui en outre aura l'avantage de peaufiner votre style puisque les gants sont devenus un véritable accessoire de mode, et non plus un simple "outil protecteur."

Dorlotez vos pieds. Massez-les avec une crème nourrissante puis enveloppez-les de douces chaussettes. Mieux, enduisez-les de crème chauffante, destinées aux grands froids. Hansaplast propose sa version hydratante (Crème chauffante, =/- 5,50 euros) ou Akiléine.