

# Quand le froid devient souffrance

**TEMPÉRATURES BASSES** Cette hypersensibilité n'est pas une vue de l'esprit, mais une condition physique bien réelle avec des explications biologiques.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Les personnes frileuses ont tendance à produire spontanément moins de chaleur que la moyenne. Les différences en termes de production de chaleur entre personnes en bonne santé peuvent être importantes. Les causes ne sont que partiellement élucidées: des facteurs génétiques, hormonaux, nutritionnels et autres sont impliqués.

L'âge, la taille, le poids, le sexe, les maladies, le mode de vie affectent le système de thermorégulation de notre corps. Par exemple, les personnes âgées ont un métabolisme ralenti qui fonctionne à l'économie et deviennent frileuses.

Mais à tout âge, peu d'activité physique, un régime pauvre en calories, un manque chronique de sommeil ou une pathologie peuvent être à l'origine d'une frilosité constante.

## Dysfonctionnement hormonal

Le cerveau est informé de la sensation de froid par tout un réseau de nerfs. L'hypothalamus réagit aux stimuli, entraîne l'hypophyse qui va à son tour demander à la thyroïde de relarguer des hormones thyroïdiennes pour contribuer à l'équilibre thermique. Notre température corporelle oscille autour de 36,7°.

«Lorsque la thyroïde ne travaille pas suffisamment, par

exemple lors d'une maladie thyroïdienne auto-immune (maladie de Hashimoto), une intolérance au froid peut se développer, précise Nathalie Rouiller, médecin spécialiste en endocrinologie et diabétologie à l'hôpital de Nyon. Le manque d'hormones thyroïdiennes peut aussi se manifester par une prise de poids, notamment liée à un métabolisme qui fonctionne au ralenti, le corps n'étant plus capable de brûler des calories.» Une substitution par hormones thyroïdiennes en cas d'hypothyroïdie avérée permet ici d'améliorer la tolérance au froid.



**Boire une boisson chaude, comme le café ou le thé permet de se sentir réchauffé, sans que de la chaleur ne soit produite par notre corps.**

DRE NATHALIE ROUILLER  
HÔPITAL DE NYON

## Stratégie énergétique

Dans la situation où le corps doit garder un maximum de chaleur, par exemple lorsqu'il produit peu d'énergie, il va éviter d'envoyer le sang dans les extrémités pour le garder au



L'âge, la taille, le poids, le sexe, les maladies, le mode de vie affectent le système de thermorégulation de notre corps. Mais que faire quand on a systématiquement froid? MASTER1305 - STOCK.ADOBE.COM

maximum dans les tissus et organes profonds.

«Les microvaisseaux des extrémités se ferment pour garder toute la chaleur au profit des organes vitaux. Cela ne signifie pas une mauvaise circulation sanguine», précise Erik Haesler, médecin spécialiste en angiologie à Morges qui explique le phénomène des pieds et

des mains froids. Les mains et les pieds sont constitués de petits muscles et essentiellement de tissus qui consomment peu d'énergie et n'ont donc pas besoin de beaucoup de sang. Les doigts et les orteils sont totalement dépourvus de muscles. Ainsi, la quantité de sang irriguant nos extrémités va dépendre essentiellement de l'équilibre thermique du corps. Une activité physique importante augmente la production de chaleur et le corps va à nouveau amener plus de sang dans les extrémités qui vont donc se réchauffer.

## Le bon carburant

Autre réaction de sauvegarde, les contractions musculaires involontaires qui provoquent les frissons, génèrent ainsi de la chaleur en activant la circulation sanguine. La masse grasse intervient comme un isolant naturel et limite la déperdition calorifique. «Quand on perd beaucoup de masse grasse, après une chirurgie bariatrique par exemple, cette couche

«d'isolation», comme le serait un vêtement chaud, disparaît et une frilosité peut apparaître», souligne Nathalie Rouiller. En effet, les personnes frileuses ont tendance à accumuler les couches de vêtements qui ne les réchauffent en fait pas, mais constituent une barrière thermique, comme la combinaison des plongeurs en eau froide.

«Boire une boisson chaude, comme le café ou le thé permet de se sentir réchauffé, sans que de la chaleur ne soit produite par notre corps», précise Nathalie Rouiller. Boire de l'alcool, contrairement à certaines idées reçues, ne permet par contre pas de se réchauffer. Au contraire, en dilatant les vaisseaux sanguins, une déperdition de chaleur est observée. Alors que faire lorsqu'on grelotte? Pour les personnes sans problème de santé particulier, manger (en quantité suffisante et raisonnable) puis bouger pour brûler agréablement ce carburant est déjà une solution pour le moins efficace!



## LA CHRONIQUE SEXO D'ANNE DEVAUX

**Les femmes: une clientèle de relations tarifées en devenir**

«On peut dire tout ce qu'on veut, tout ce dont on a besoin [...] Je ne me suis pas sentie sale, je ne me suis pas sentie culpabilisée, au contraire, c'est une chouette proposition dans la vie de pouvoir faire ça», témoignait Emilie, bisexuelle, dans l'émission de la RTS «Vacarme» consacrée à la prostitution, diffusée le 26 novembre 2021. La jeune femme expliquait ce qui l'a motivée à payer les services d'une travailleuse du sexe, à un moment où elle se sentait seule et avait besoin de câlins et d'attention. Sur le marché de la prostitution, le recours des femmes à une relation tarifée évolue mais reste marginal et tabou. Alors qu'elles se battent encore sur le terrain du consentement, devenir cliente d'un ou d'une travailleuse du sexe représente une étape qui déplace la femme sur l'échiquier de la relation sexuelle. L'injonction de plaire ancrée dans l'esprit féminin par des siècles de conditionnement a été déguisée en prérogative avec la conquête d'une relative liberté qui les maintient sous un plafond de verre.

## Se poser en désirante, et non plus en désirable

Briser la chaîne de se rendre désirable à être désirée, se poser en désirante sans se préoccuper du désir que l'autre éprouve est un dilemme. Comment dépasser la crainte, le mépris et/ou l'empathie à l'égard des travailleuses et travailleurs du sexe, par choix ou par contrainte, et devenir soi-même une consommatrice de sexe tarifé?

Au Centre couple et sexologie de La Côte, selon la sexologue Laurence Dispaux, «les femmes sont douées dans l'art de la séduction, elles revendiquent leur propre désir en fréquentant les sites de rencontre, mais quand elles ne se sentent pas désirées, elles osent moins que les hommes aller au casse-pipe».

Dans la relation tarifée, l'angoisse du rejet disparaît, mais est-ce que payer ne serait pas l'aveu d'un échec de ses propres compétences de séduction? Laurence Dispaux observe que les femmes rêvent toujours d'une belle histoire d'amour dans laquelle elles sont conquises, quitte à se berlurer sur la largeur du fossé qui les éloigne de leurs besoins et de leurs désirs. A en croire le témoignage d'Emilie, il n'y a que du bon à se faire du bien sans aucun enjeu relationnel ni de performance avec un ou une professionnelle dans l'art du sexe.

## Une vie de frileuse

Mireille Bergier a dépassé la soixantaine et il aura fallu la ménopause pour qu'elle découvre une nouvelle vie, moins frileuse! Cependant, tout est relatif pour la Saint-Preyarde, car elle attend impatiemment les moufles chauffantes qu'elle vient de commander. «C'est embêtant de toujours se couvrir, parce que les gens ont chaud, ouvrent la fenêtre, et toi, dans ton petit coin, tu as froid!». Pendant les mois d'hiver, Mireille souffre énormément dès qu'elle est dehors, «le visage, c'est terrible, le bout des pieds aussi, mais mon pire cauchemar, c'est le bout des mains, je n'arrive pas à gérer, c'est au point que j'en ai la débattue». Des bottes thermo-chauffantes lui ont fait un peu oublier ses pieds. Pour les mains, elle a fini par trouver une astuce, «mettre des gants en latex sous ses

moufles m'aide un peu et aussi de la crème grasse». Cependant, dès qu'elle se met en mouvement, elle retrouve un certain confort thermique. Depuis ses 18 ans, Mireille est une brindille: «Mais je n'ai pas toujours été maigrichonne; adolescente j'étais en surpoids. Je suivais régime sur régime et j'ai perdu 20 kg en quelques mois à 18 ans. Depuis, j'ai toujours fait attention». Pour se réchauffer, elle a pris l'habitude «de boire et manger très chaud, même en plein été, cela me réchauffe momentanément, mais je sais que c'est mauvais pour l'œsophage». La bonne contrepartie de sa frilosité, Mireille la trouve l'été, quand tout le monde est abattu par la chaleur, elle se sent bien. Elle va jusqu'à apprécier les périodes de canicule «quand cela ne dure pas trop longtemps».

2

2 2

GROUPEMENT  
HOSPITALIER  
DE L'OUEST  
LÉMANIQUE

Bonne Année

Que cette nouvelle année vous apporte santé et bonheur

Le Groupement Hospitalier de l'Ouest Lémanique et l'ensemble de son personnel vous adressent leurs meilleurs vœux pour l'année 2022.