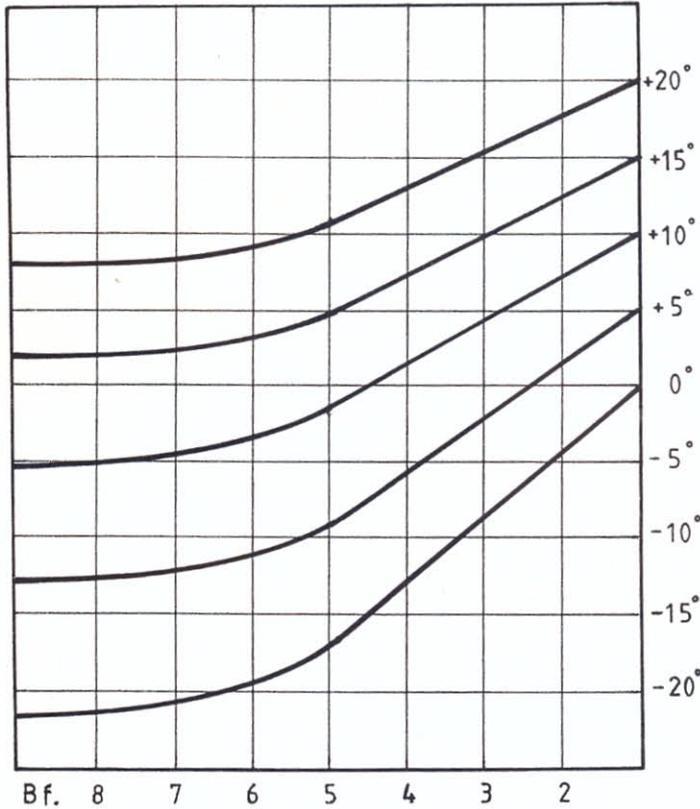


Effet de froid

SENSATION

Les premiers rayons de soleil printanier, une jolie brise. Voilà de quoi vous donner envie de tirer un bord sur votre coursier préféré, ne dit-ce que pour faire envie aux copains restés au club-house et qui ont retroussé leurs manches de chemise pour profiter des premières caresses de Phæbus.



Le thermomètre du port vous indiquait superbement 15 degrés à l'ombre! Et pourtant très vite vous avez regretté ce pull de laine laissé dans la voiture. Vous avez froid, beaucoup plus froid que le temps et le thermomètre ne laissaient penser.

QUESTION D'ÉCHANGE

Le froid est une sensation résultant d'un problème de déséquilibre de l'échange thermique entre le corps humain et l'environnement. Notre défense contre le froid dépend grandement de notre capacité à produire de la chaleur, de nos conditions physiques et psychiques ainsi que de notre morphologie. Le type de combustible utilisé

par le corps, c'est-à-dire la nourriture absorbée, joue aussi un grand rôle.

RÉSEAU

Cette chaleur est véhiculée dans le corps par le réseau du système sanguin. En moyenne, une température de la peau d'environ 20 degrés est une limite en dessous de laquelle on éprouve une sensation de froid. Inversement, une température supérieure donne une sensation de chaleur. En cas de baisse de température, les vaisseaux sanguins des extrémités du corps se resserrent pour éviter que le sang ne s'y refroidisse trop. Si la baisse est plus forte, le corps cherche à se réchauffer par des mouvements musculaires spasmodiques: vous tremblez, voire

claquez des dents. Lorsqu'il fait trop chaud c'est l'effet inverse. Ce phénomène d'autorégulation s'appelle la vasoconstriction.

DE LA TÊTE AUX PIEDS

Les vaisseaux sanguins de la tête ne suivent pas cette règle d'autorégulation, car ils doivent continuer à irriguer le cerveau de manière constante et régulière. Le radiateur qu'est la tête fait donc que nous nous refroidissons beaucoup plus rapidement si on est nu-tête. Voilà une explication médicale du pourquoi de ces bonnets que les mamans veulent toujours faire porter à leurs enfants... qui n'acceptent pas toujours ce geste!

Les zones de l'aîne, des côtes et du cou sont également sensibles aux pertes de chaleur, ce qui a entraîné les spécialistes à nous suggérer l'utilisation de la position HELP (Heat Escape Lessening Posture) bien connue des navigateurs pour se protéger de la déperdition de chaleur en cas de chute à la mer.

AVOIR FROID, LA PREUVE PAR 5

L'humidité de l'air fait que celui-ci est d'autant plus favorable à un déséquilibre thermique qu'il est chargé en eau. Un froid sec est donc beaucoup moins vif qu'une même température, mais humide, comme chacun a eu l'occasion de l'expérimenter. L'effet de froid est surtout tributaire de la vitesse du vent. On constate que la baisse de température due à la circulation de l'air est très rapide, même par vent faible. Le tableau montre que les magnifiques 15 degrés printaniers du thermomètre du club-house se transforment en 5 petits degrés à bord de votre bateau par vent de force 5.