

Quelques conseils pour les activités hivernales en plein air

Nous sommes nombreux à aimer nous retrouver en plein air l'hiver, et la plupart d'entre nous avons été contraints récemment à transposer nos activités sociales également à l'extérieur. Il y a cependant certaines choses concernant l'activité physique par temps froid auxquelles nous devons prêter attention à mesure que nous prenons de l'âge, dont les suivantes :

- ☆ Quel que soit notre âge, le temps froid soumet notre cœur à un stress en rétrécissant nos vaisseaux sanguins. Comparativement aux plus jeunes, les personnes âgées ont davantage de difficulté à maintenir leur température corporelle.
- ☆ À mesure que nous vieillissons, nous sommes également plus nombreux à mettre davantage de temps à nous rendre compte que nous avons froid et à prendre des moyens contre le stress lié au froid.
- ☆ De plus, certains problèmes de santé et médicaments peuvent rendre les adultes âgés plus susceptibles de risque d'hypothermie (quand la température corporelle chute sous 35 °C)¹.

Devrions-nous cesser toute activité physique à l'extérieur par temps froid?

Les Canadiennes et Canadiens âgés tendent à être moins actifs quand il se met à faire froid². Il est toutefois important de demeurer active et actif tout au long de l'année. S'il est vrai que les températures sous le point de congélation présentent des risques particuliers dans le cas des personnes âgées, voici quelques **conseils en vue de pratiquer des activités en plein air** :

- ☆ Avant de sortir, vérifiez la température extérieure et le facteur de refroidissement éolien. Planifiez vos sorties durant la période la plus chaude de la journée. Soyez attentive

ou attentive aux avertissements de froid extrême et évitez les activités en plein air durant ces grands froids.

- ☆ Prévoyez de porter plusieurs couches de vêtements pour pouvoir en retirer ou en ajouter selon le besoin. Par exemple, portez une couche interne, moyenne et externe. Évitez de porter des chaussures trop serrées, parce que cela diminue l'apport de sang vers vos pieds.
- ☆ Soyez attentive ou attentive aux signes d'hypothermie et de gelures (sensation de froid, frissons, froideur des mains, du visage ou des pieds, engourdissement de la peau, taches pâles).
- ☆ Vous devez continuer à vous hydrater. En vieillissant, notre perception de la soif s'atténue, ce qui accroît notre risque de déshydratation. N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Ne vous fiez pas seulement à la sensation de soif, parfois un indicateur tardif, pour savoir que vous devez boire des liquides.
- ☆ Par temps ensoleillé l'hiver, vous devez également prendre soin de vos yeux. N'oubliez pas de porter des verres fumés.

Activités à éviter

Une activité à éviter, en particulier si vous souffrez d'une maladie cardiaque, c'est de pelleter de la neige. Soulever de la neige lourde, et les températures froides fatiguent le cœur. Cela entraîne une augmentation du risque de crise cardiaque (en particulier chez les hommes)³. Plusieurs municipalités offrent aux personnes âgées des programmes d'enlèvement de la neige. Vous pouvez également faire appel à des organismes de bénévoles de votre région.

Vieillir activement à la maison

S'il fait trop froid pour faire de l'activité physique à l'extérieur, il est de plus en plus facile de trouver d'excellentes suggestions d'exercices pour s'entraîner chez soi. Pour vous inspirer, ne manquez pas d'aller consulter sur le site de Vieillir Activement Canada la ressource [Vieillir activement chez soi](#).

Ressources

An older adult's guide to exercising in cold weather (en anglais seulement) <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/when-is-body-temperature-too-low>

Exercising in the Cold: Chilled, not Shaking! (en anglais seulement) <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2022/01/11/exercising-in-the-cold-chilled-not-shaking>

Froid extrême. Santé Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/environnement/froid-extreme.html>

Références

1. Smolander J. « Effect of cold exposure on older humans », *International Journal of Sports Medicine*, vol. 23, no 2 (février 2002), p. 86-92.
2. Jones, G. R., C. Brandon, D. P. Gill. « Physical activity levels of community-dwelling older adults are influenced by winter weather variables », *Archives of Gerontology and Geriatrics*, volume 71 (juillet 2017), p. 28-33.
3. Auger N. et coll. « Association between quantity and duration of snowfall and risk of myocardial infarction », *Canadian Medical Association Journal*, 13 février 2017.