

Approche pratique pour les frileux des extrémités par  
Lucien Rodrigue

À un moment ou l'autre, chacun de nous a ressenti le froid, spécialement les moins bien rembourrés sur le plan du gras corporel.

À ce sujet, il existe une condition particulière qui peut être très dérangement pour certains d'entre nous. Il s'agit de la maladie de Raynaud. Celle-ci se caractérise par de l'ischémie intermittente [manque d'oxygène] au niveau des extrémités, soit les mains, les pieds, parfois le nez et possiblement l'autre extrémité en question...

De fait, au contact d'air un peu froid, les mains, par exemple, deviennent blanches, froides, douloureuses et un peu engourdis. Dans les cas sévères, elles prennent successivement les teintes de blanc, de violet puis de rouge. Cette maladie peut atteindre les individus à des degrés variables et elle a tendance à s'accroître avec l'âge.

Ce qui se produit, en fait, c'est que le thermostat de ces personnes est déréglé. Au contact de l'air froid, les artères des poignets, par exemple, ferment le robinet et coupent la circulation sanguine aux mains. Donc, pas de sang, pas de chaleur et à -20 avec un peu de vent, ganté de beaux petits gants de compétition, ça ajoute un genre " popsicle " à la technique.

Plusieurs causes peuvent expliquer ce problème. Ce peut d'abord être d'origine médicamenteuse. Par exemple, les

Bêta-bloquants, médicaments antihypertenseurs très prisés par les archers parce qu'ils diminuent la fréquence cardiaque et empêchent les tremblements.

Ça peut aussi être dû à des traumatismes, notamment engelures aux mains à quelques reprises, microtraumatismes répétés chez les bûcherons avec scie à chaîne et chirurgie ou contusion sévère.

Cela peut être causé par une maladie du collagène comme le Lupus, la polyarthrite, la sclérodermie. Cela peut être idiopathique, de cause inconnue.

Il faut donc essayer de reprogrammer le thermostat et c'est ce que je vous propose aujourd'hui.

D'abord, quand c'est possible, il faut éviter les situations qui provoquent le problème, comme travailler les mains dans l'eau froide ou encore farter ses skis à l'extérieur les mains nues. Tant que c'est possible, il faut garder la température du tronc un peu plus chaude.

Par ailleurs, des médicaments ont été prouvés efficaces dans environ 50 % des cas et si jamais ça intéresse quelqu'un, il s'agit des bloquants calciques.

Enfin, voici la technique de reprogrammation que nous pourrions utiliser : remplir un récipient d'eau chaude [120 °F] et s'y plonger les mains [les extrémités frileuses] pendant 2 à 5 minutes tandis qu'on est à l'intérieur de la maison et peu vêtu [ex. : t-shirt et jeans]. Immédiatement

après, sortir à l'extérieur, habillé légèrement, à un moment où il fait assez frais et se plonger les mains dans l'eau à 120 °F pendant dix minutes. Rentrez au chaud et replongez-vous les mains pendant 2 à 5 minutes dans l'eau à 120 °F. Répétez le tout trois à six fois par jour, aux deux jours, pour environ 50 essais en tout.

Ceci a pour effet de mêler [de démêler] le système nerveux autonome qui perçoit des signaux contradictoires et se reprogramme peu à peu et ce, pour plusieurs années. Dans certains cas, seules quelques immersions sont nécessaires.

J'ai bien hâte d'en discuter avec vous. Je me propose de l'essayer sous peu, entre deux changements de couche de bébé et d'en parler à notre Buddy national, pour son fameux cierge...

Article tiré et adapté de *Physician and sports medicine*, mars 1990.