Est-il vrai que les sportifs ont moins froid aux extrémités de leur corps ? Si oui, pourquoi ?

Bibliothèque publique d'information – notre réponse du 29/12/2017.



Photographie issue de Freepik

Je n'ai pas trouvé de réponse « toute faite » à votre question ! Aucun sondage ou statistique publiée !
Ma réponse sera donc une compilation de déductions faite à partir des contenus suivants :
Le fait d'avoir froid aux pieds est dû généralement (je ne

parle pas des cas pathologiques) à une diminution de la circulation sanguine. Les sportifs bougent et activent leur circulation sanguine donc, ils ont logiquement moins froid. Ils sont également habitués à faire plus attention à leur corps et donc, adoptent de bonnes habitudes et astuces pour se maintenir au chaud.

Sur Passeport Santé

Comment se définissent les mains et pieds froids ?

Avoir les extrémités froides, à savoir les mains et les pieds, est un phénomène courant. Il est bénin dans la plupart des cas et peut se produire même quand l'air ambiant n'est pas froid.
Le refroidissement des mains et des pieds est principalement dû à une diminution de la circulation sanguine à ces niveaux. Un afflux sanguin plus faible est en effet synonyme de moins de chaleur

Quelles sont les solutions pour traiter les mains et pieds froids ?

Les solutions visant à soulager la sensation de mains et de pieds froids sont dépendantes de la cause. Il convient de ce fait de consulter un médecin pour obtenir les traitements appropriés.
Notons que s'il fait simplement froid, il est conseillé de réactiver la circulation sanguine en bougeant activement, de plonger les mains et les pieds dans une eau tiède (pas trop chaude pour éviter les brûlures).

Sur Wikihow

Bougez vos pieds. Si vous êtes resté assis un long moment, bougez vos pieds et faites-les travailler, afin de les réchauffer. Mettez-vous sur la pointe des pieds, puis revenez sur la plante de vos pieds, ou étirez vos pieds et pointez vos orteils, puis ramenez-les vers votre corps en pliant vos orteils. Répétez ces mouvements jusqu'à ce que vos pieds soient réveillés et chauds.

- Levez-vous et marchez. Le mouvement fera circuler le sang dans votre corps, et réchauffera vos pieds. Vous pourriez même faire des *jumping jacks* ou courir sur place pour accélérer votre rythme cardiaque.
- **Faites 30-50 balancements de jambe.** Asseyez-vous sur une chaise ou sur le bord de votre lit, les jambes pendantes. Balancez vos jambes d'avant en arrière, au moins 30 à 50 fois. Cela fera circuler davantage le sang dans vos pieds. Faites le mouvement avec vos jambes entières, y compris avec vos cuisses.
- Faites des mouvements forts ! Balancez vos jambes avec autant d'ampleur que possible.

Sur le site personnel intéressant d'un médecin : **Médecine du sport, conseils,** vous pouvez lire l'article :

Froid aux mains et sport : conseils trucs astuces 26 novembre 2012 by Jean Jacques Menuet,

Vous trouverez des astuces vous expliquant comment les sportifs peuvent se maintenir au chaud. Il y a même un paragraphe qui parle de la maladie de Raynaud qui est la forme pathologique du froid aux extrémités
« Pour les sportifs sujets au « syndrome de Raynaud » (= exposés au froid les doigts sont blancs, ça fait mal, ça brûle) il existe des médicaments vaso-dilatateurs, parlez-en à votre médecin qui seul peut vous conseiller. Mon expérience m'amène à dire que ça marche bien »
