

L'hiver est devant la porte. Et maintenant?

Jusqu'ici l'hiver ne s'est pas encore manifesté. Ce début lent pourrait pourtant être le message d'un hiver rude à venir.

Devons-nous dès lors rester à l'intérieur et laisser passer les moments agréables de l'hiver? Certainement pas! Visiter un marché de Noël en famille, se lancer des boules de neige ou participer à d'autres activités hivernales ne peuvent certainement pas manquer au rendez-vous.

Voilà pourquoi vous trouverez ci-dessous quelques tuyaux pour rendre une activité extérieure remontant pour le moral.

Habillement

Une tenue correcte est importante, tant contre le froid que contre une chute éventuelle. Pour se protéger du froid on porte toujours des gants et un couvre-chef. Le visage peut être protégé par une écharpe et par l'application de vaseline sans eau. Un tuyau un peu vieux jeu est le port d'une peau de chamois sur la poitrine.

Des vêtements de qualité ne doivent pas être préchauffés beaucoup, car cela cause une transpiration superflue. La sueur libérée se refroidit, ce qui peut provoquer la gelure de parties du corps. Il vaut mieux travailler en couches et s'habiller un peu trop que trop peu. Le surplus peut toujours s'enlever et se remettre après. Attention aux pieds: ne chauffez pas trop les chaussettes, pour que les pieds ne transpirent pas.

Les doigts comme des blocs de glace? Portez des moufles. Utilisez des moufles faites des matériaux les plus récents comme Néoprène, Fleece, Thinsulate et GoreTex, mais assurez-vous qu'elles restent toujours sèches.

Sachez que la chaleur corporelle est évacuée principalement par la tête. Pour une fois vous pouvez garder la tête chaude... Ici aussi, les matières les plus récentes comme Fleece, GoreTex,... sont les mieux indiquées.

Aux utilisateurs d'une chaise roulante nous conseillons de se couvrir d'une couverture isolante. Une telle couverture protège contre un refroidissement trop rapide et trop important. Ainsi, la chaleur corporelle ne se perd pas à l'air libre, mais se conserve autour du corps.

La peau

Protéger la peau du froid n'est pas un luxe superflu non plus et est souvent négligé. Surtout le visage et les mains sont sensibles. La peau possède une couche protectrice naturelle. Celle-ci peut être attaquée par des facteurs externes tels que le froid, le vent, le soleil et les oscillations de la température. Alors la peau s'assèche aux endroits où elle produit moins de talc. Les mains et les lèvres sont les premières victimes.

Non seulement ces facteurs naturels, mais aussi la pollution et le tabac peuvent assécher la peau. D'une importance certaine sont également les effets du vieillissement: plus la peau vieillit, plus elle s'assèche.

Pour combattre le dessèchement il faut hydrater. Ainsi l'on prévient des gerçures de la peau.

Les lèvres risquent de devenir les premières victimes du froid. Mettez donc régulièrement un produit hydratant. Attention: des gerçures aux lèvres peuvent également être les symptômes d'un manque de vitamines B2 (riboflavine). Prenez quotidiennement la nourriture adéquate

(du foie, des oeufs, de la levure, du poisson, du pain complet, du lait, des germes, des légumes à feuilles et de la viande) ou des suppléments. Attention: cette vitamine peut être détruite par l'hormone féminine oestrogène, dont la pilule contraceptive en contient.

Des gerçures aux lèvres peuvent également être les symptômes d'un manque d'acides gras (poisson, tournesol, olives,...). Ceux-ci assurent une peau souple et élastique.

Ne prenez pas trop de sel lors des repas, car il a un effet déshydratant aux lèvres.

Si vous sentez un picotement ou une contraction au visage ou au corps, cela signifie que votre peau est trop sèche. Pensez donc à l'hydratation, qui fait partie des soins de base pour chaque type de peau, grasse ou sèche.

Infections respiratoires

En hiver, les patients SLA, beaucoup plus rapidement que des autres personnes, développeront des infections pulmonaires et auront des problèmes respiratoires à cause de l'incapacité de tousser. Les infections peuvent aussi se manifester quand un patient SLA ne peut pas respirer à fond pour faire circuler de l'air dans ses poumons.

Ci-dessous quelques suggestions afin d'éviter des infections respiratoires:

- Gardez une distance d'un mètre ou plus entre vous-même et des personnes atteintes d'un rhume, de la goutte au nez, de bronchite ou qui toussent et/ou ont de la fièvre. Attention: une infection virale est contagieuse et peut causer des contaminations bactériennes.
- Une contamination bactérienne est accompagnée de fièvre (38 degrés ou plus). Consultez sans tarder votre médecin si vous présentez les symptômes suivants: la goutte au nez jaune ou verte, sécrétions bronchitiques pendant plusieurs heures successives, douleurs au niveau des sinus et entassement d'impuretés dans la poitrine.
- Evitez l'exposition aux poussières et aux fumées. Si vous fumez, arrêtez. Evitez surtout de fumer passivement. Essayez de rester aussi actif que possible et faites des exercices physiques qui restent dans les limites de vos possibilités. Etre actif et régulièrement changer de position vous aidera à garder vos poumons ouverts. Même le fait de vous retourner au lit peut aider.
- Vous respirez par le nez et par la bouche. Assurez-vous que l'arrivée d'air reste propre. Un hiver pluvieux, boueux et froid cause souvent des infections, la goutte au nez et des aphtes (des petites poches dans la bouche). Rincez votre nez avec de l'eau physiologique (à demander à votre pharmacien). Evitez des aphtes en buvant beaucoup et en rinçant la bouche de temps en temps avec une eau dentifrice désinfectante.
- Demandez à votre médecin un vaccin antigrippal et pneumovax. Ce dernier diminue le risque d'une pneumonie.