



MIEUX VIVRE LES FORTES CHALEURS

Mieux vivre les fortes chaleurs

La météo s'intensifie niveau chaleur d'année en année... C'est ce qu'on appelle le réchauffement climatique paraît-il. Ce dernier se manifeste de bien d'autres manières, toutes aussi importantes et graves les unes que les autres. Mais revenons à la hausse des températures. Notre corps, notre rythme de vie, nous limite dans ces périodes. Comment vivre au mieux ces périodes de canicule? Tout dépend de qui nous sommes, de notre âge, de notre environnement mais tachons de donner des conseils généraux, applicables à tous, ou au plus grand nombre.

- **Hydratation** - Même en dehors des épisodes de canicule, l'hydratation est primordial. Notre corps est composé de 70% de liquides (réparti dans plusieurs "compartiments": liquide entre les cellules, liquides intracellulaires, lymphe, sang etc...) Avec les fortes chaleurs, notre organisme lutte pour garder une température interne constante proche de 37°C - il utilise principalement alors notre émonctoire peau avec la transpiration. Afin d'aider à réguler cette température et de ne pas perdre trop de liquide, il est indispensable de bien s'hydrater. L'hydratation se fait via des boissons liquides (uniquement de l'eau) ou des aliments solides (nombreux sont les fruits et légumes chargés en eau l'été). L'eau de Coco est très hydratante, ainsi que les jus de légumes (qui ne nécessitent pas un travail de digestion!!). Les eaux en bouteille (bien que pas recommandées pour la protection de l'environnement) sont de meilleures qualités que celles des robinets. Optez pour celles contenant un taux de résidus à sec inférieur à 150 mg/L (afin de ne pas surcharger le travail rénal dans l'excrétion des minéraux non biodisponibles).



MIEUX VIVRE LES FORTES CHALEURS

Mieux vivre les fortes chaleurs

- **Activité physique réduite** - mais présente - permet de ne pas surchauffer notre organisme interne déjà en lutte mais de tout de même faire bouger nos liquides et les aider à bien véhiculer et livrer les éléments nécessaires à nos cellules (nutriments, oxygène etc...). La marche est l'activité idéale - très tôt le matin ou très tard le soir, en évitant les horaires les plus chauds, dans un lieu le plus frais possible (un bois, une forêt, un parc convient parfaitement).
- Pour les plus fragiles, les moins motivés d'entre nous, le **brossage à sec** est une technique permettant de mobiliser et d'activer manuellement nos liquides. Comment? À l'aide d'une brosse spécialement conçue pour, on brosse sa peau en commençant par nos pieds, en remontant jusqu'aux genoux, puis des cuisses jusqu'aux fesses en pratiquant des mouvements circulaires ou droits. Pareil pour le haut du corps. Nous possédons des ganglions lymphatiques - comparables à des petits haricots dont le rôle premier est de filtrer les déchets - au niveau de l'aîne, des aisselles et du cou. L'action de remonter les liquides, et donc la lymphe, aide alors à l'élimination des déchets de notre corps.
- **Manger des aliments bruts, vrais et variés.** L'idée principale pendant cette période est de simplifier la digestion, car ce travail de digestion nécessite de l'énergie et produit de la chaleur. La nature étant bien faite, les produits de saisons apportent au corps tout ce dont il a besoin (eau, nutriments, vitamines etc). On évite au maximum les aliments qui épaississent la lymphe et le sang tel que les produits laitiers, le gluten etc..

MIEUX VIVRE LES FORTES CHALEURS



Mieux vivre les fortes chaleurs

- **Les bains dérivatifs** - Il s'agit d'une technique ancestrale visant à refroidir le corps via le périnée. En décongestionnant cette zone, le corps va rétablir son équilibre général et dynamise ses diverses fonctions. Le froid est connu pour ses propriétés anti-inflammatoire, anesthésiante et vasoconstricteur. Il a été démontré également que l'application du froid de manière prolongée et proche des vaisseaux profonds au niveau du périnée permet de libérer des commandes hormonales : endorphines et sérotonine dont l'effet est la sensation de bien être prolongé. A l'aide d'une bassine, ou de poches de froid, cette technique est idéale en été (mais également en hiver!! et boost le système immunitaire).
- Comme vu juste au dessus, l'**utilisation du froid** n'a que des bienfaits (surtout à cette période). Prendre des douches froides ou des bains froids aura un impact plutôt revitalisant (grâce au système glandulaire - action sur les surrénales principalement) et baisse de la température interne après une poussée de température brève et brutale.

Tous ces conseils sont généraux et doivent être à individualiser en fonction de vous et de votre terrain. Faites au ressenti, faites vous confiance et n'hésitez pas à vous faire accompagner si besoin.

Et vous, connaissez vous d'autres méthodes/techniques pour mieux vivre ces périodes?