

RMC (https://rmc.bfmtv.com/) ▶ Emissions (https://rmc.bfmtv.com/emission/)



# Comment votre corps fonctionne-t-il face au froid?

© 27/10/2018 à 11h02



C'est le moment de ressortir vos pulls et écharpes! Après les températures presque estivales de ces derniers jours, le froid va s'installer sur tout le pays ce weekend.

Une perturbation va se déployer sur le nord-ouest de la France, et entraînera des pluies faibles ce samedi et dimanche. (<https://rmc.bfmtv.com/emission/meteo-retour-du-froid-de-la-pluie-et-de-la-neige-ce-week-end-1552527.html#content/contribution/edit>) Mais à l'arrière de cette perturbation, il y a une masse d'air froid. C'est pour cela que les températures vont repasser sous les moyennes de saison.

Avec cette baisse des températures, la neige fait également son grand retour. Des fortes quantités sont attendues pour la journée de dimanche, notamment sur les Pyrénées où on attend jusqu'à 30 centimètres.

## "Il paraît qu'il faut superposer des couches quand il fait très froid"

Après ce petit pic de froid, on observera un réchauffement. Les températures vont remonter très progressivement vers les moyennes de saison la semaine prochaine. Mais en attendant, savez-vous vraiment comment votre corps fonctionne face au froid?



Sélectionné pour vous

**Le coup de gueule d'Olivier Truchot : "On est dans un pays de dingues..."** (<https://redir.ownip.fr/bloc?q=eyJ1cil6lmh0dHBzOi8vcmljLmJmbXR2LmNvb3R1ZWRpYXBsYXlicl92aWRlby9sZS1>)

La chair de poule, le petit frisson qui parcourt le dos... **Françoise est déjà nostalgique de l'été** (<https://rmc.bfmtv.com/emission/journees-plus-courtes-arrivee-du-froid-moins-de-lumiere-comment-lutter-contre-le-coup-de-blues-automnal-1528844.html#content/contribution/edit>):

"J'attends avec impatience le retour du soleil. Je suis vraiment très frileuse. Il paraît qu'il faut superposer des couches quand il fait très froid".

## A lire aussi

Comment sauver vos plantes après une vague de froid? Les conseils de RMC

(<https://rmc.bfmtv.com/emission/comment-sauver-vos-plantes-apres-une-vague-de-froid-les-conseils-de-rmc-1403650.html>)

Journées plus courtes, arrivée du froid, moins de lumière... Comment lutter contre le coup de blues automnal?

(<https://rmc.bfmtv.com/emission/journees-plus-courtes-arrivee-du-froid-moins-de-lumiere-comment-lutter-contre-le-coup-de-blues-automnal-1528844.html>)

Météo: retour du froid, de la pluie... et de la neige ce week-end

(<https://rmc.bfmtv.com/mediaplayer/video/meteo-retour-du-froid-de-la-pluie-et-de-la-neige-ce-week-end>)

## "Il faut prendre l'habitude de se lever et de respirer"

end-1112155.html)

Mais Monique, 75 ans, a une autre technique: "Je bouge beaucoup. Je monte et je descends les escaliers". Monique a raison de se lever régulièrement et de bouger car face au froid, il faut réoxygéner le sang pour retrouver une sensation de chaleur, nous explique Anne Taquet, médecin vasculaire.

"Il y a 100.000 kilomètres de vaisseaux donc il faut relancer le circuit. Il faut prendre l'habitude de se lever et de respirer. On est dans une société qui propose trop souvent des positions assises prolongées. C'est l'ordinateur mais c'est aussi la télé. Vous n'avez pas assez de volume de sang qui arrive à votre cœur. Ce n'est pas le cœur qui aspire le sang, c'est vous qui le propulsez en marchant et en respirant. Il faut qu'il soit bien rempli ce cœur".

Alors remplissez bien votre cœur et respirez profondément pour oxygéner votre sang. **Les températures ce samedi sont de trois à sept degrés en dessous des moyennes de saison.** (<https://rmc.bfmtv.com/emission/comment-sauver-vos-plantes-apres-une-vague-de-froid-les-conseils-de-rmc-1403650.html#content/contribution/edit>)

Romain Poisot (avec C.P.)

## Votre opinion

Connectez-vous pour écrire ici...

Inscrivez-vous (<https://rmc.bfmtv.com/mon-compte/s-inscrire.html>) |  
Connectez-vous (<https://rmc.bfmtv.com/mon-compte/s-identifier.html>)

Flux RSS ( <a href="https://rmc.bfmtv.com/info/flux-rss/">https://rmc.bfmtv.com/info/flux-rss/</a> )	Fréquences ( <a href="https://rmc.bfmtv.com/info/frequence/">https://rmc.bfmtv.com/info/frequence/</a> )	Mentions légales & CGU BFMTV.com
Événements ( <a href="https://rmc.bfmtv.com/evenement/">https://rmc.bfmtv.com/evenement/</a> )	Emissions ( <a href="https://rmc.bfmtv.com/emission/">https://rmc.bfmtv.com/emission/</a> )	( <a href="https://www.bfmtv.com/info/mentions-legales/">https://www.bfmtv.com/info/mentions-legales/</a> )
Jeux concours ( <a href="https://rmc.bfmtv.com/evenement/jeux-concours/">https://rmc.bfmtv.com/evenement/jeux-concours/</a> )	Grille Radio ( <a href="https://rmc.bfmtv.com/grille-radio/">https://rmc.bfmtv.com/grille-radio/</a> )	Contact ( <a href="https://rmc.bfmtv.com/info/contact/">https://rmc.bfmtv.com/info/contact/</a> )
Partenaires ( <a href="https://rmc.bfmtv.com/info/partenariat/">https://rmc.bfmtv.com/info/partenariat/</a> )	Archives RMC ( <a href="https://rmc.bfmtv.com/archives/">https://rmc.bfmtv.com/archives/</a> )	Plan du site ( <a href="https://rmc.bfmtv.com/info/plan-du-site/">https://rmc.bfmtv.com/info/plan-du-site/</a> )
Services ( <a href="https://rmc.bfmtv.com/services/">https://rmc.bfmtv.com/services/</a> )	Publicité ( <a href="https://www.bfmtv.com/info/publicite/">https://www.bfmtv.com/info/publicite/</a> )	Applications ( <a href="https://rmc.bfmtv.com/info/application/">https://rmc.bfmtv.com/info/application/</a> )
	Recrutement ( <a href="https://nextradiotv-recrute.talent-soft.com">https://nextradiotv-recrute.talent-soft.com</a> )	Newsletters ( <a href="https://www.bfmtv.com/info/newsletter/">https://www.bfmtv.com/info/newsletter/</a> )

01net.com (<https://www.01net.com>) - RMC (<https://rmc.bfmtv.com>) - RMC Sport (<https://rmc sport.bfmtv.com>) - RMC Découverte (<http://rmcdecouverte.bfmtv.com>) - BFMTV (<https://www.bfmtv.com>) - BFM Business (<https://bfmbusiness.bfmtv.com>) - Association RMC/BFM (<http://www.associationrmbfm.fr>) - MyCuisine (<https://www.mycuisine.com/>)  
Code réduction Darty (<https://codes-promo.bfmtv.com/darty>) - Code réduction Amazon (<https://codes-promo.bfmtv.com/amazon>) - Codes promo & réductions (<https://codes-promo.bfmtv.com/>)  
Loi Pinel (<https://www.bfmtv.com/services/loi-pinel/>) - Immobilier neuf (<https://immo-neuf.lavieimmo.com/>) - Prêt à taux zéro (<https://immo-neuf.lavieimmo.com/simulation-ptz/>)

Verif (<https://www.verif.com>) | Rhône Alpes : classement des entreprises (<https://www.verif.com/Hit-parade/01-CA/02-Par-region/W-Rhone-Alpes>) | Oise : classement des entreprises (<https://www.verif.com/Hit-parade/01-CA/01-Par-departement/60-Oise>) | Aveyron : entreprises défilantes (<https://www.verif.com/Hit-parade/03-Defaillance/01-Par-departement/12-Aveyron>) | Calvados : classement des entreprises (<https://www.verif.com/Hit-parade/01-CA/01-Par-departement/14-Calvados>) | Cote D'or : classement des entreprises (<https://www.verif.com/Hit-parade/01-CA/01-Par-departement/21-Cote-D-or>) | Orne : entreprises défilantes (<https://www.verif.com/Hit-parade/03-Defaillance/01-Par-departement/61-Orne>) | Seine et Marne : classement des entreprises (<https://www.verif.com/Hit-parade/01-CA/01-Par-departement/77-Seine-et-Marne>) | Meurthe et Moselle : entreprises défilantes (<https://www.verif.com/Hit-parade/03-Defaillance/01-Par-departement/54-Meurthe-et-Moselle>) | Production de Films : classement des entreprises (<https://www.verif.com/Hit-parade/01-CA/03-Par-activite/59-Production-de-films-cinematographiques-de-video-et-de-programmes-de-television-enregistrement-sonore-et-edition-music>)