

## VIE PRATIQUE

### Votre autonomie

# Un hiver entre

**L'hiver est là avec ses journées courtes, ses températures basses et ses périodes ensoleillées sporadiques... Pour une personne dont la mobilité est réduite, ces conditions climatiques sont une préoccupation, la lutte contre le froid étant dévoreuse d'énergie. Sans compter que, valides et moins valides, peuvent être sujets au blues hivernal. Faire Face vous propose quelques objets afin de réchauffer le corps et retrouver le moral.**

**M**assage, luminothérapie, habits chauffants, lit accueillant, couverture tiède et cheminée spéciale accessibilité...

Autant de matériels et de solutions qui n'ont qu'un seul objectif : passer l'hiver au chaud, dans le confort et le bien-être. Vendus à des tarifs globale-

ment modérés – moins de 100 euros pour une majorité d'entre eux, il serait donc regrettable de s'en passer.

## DU TEXTILE À LA BONNE TEMPÉRATURE

### Conseils pour se protéger du froid

**S'hydrater et manger davantage.** Notre organisme fonctionne à l'image d'une chaudière. Il faut de l'eau pour diffuser la chaleur et avaler surtout des sucres lents ou des lipides, de préférence d'origine végétale.

**Protéger les extrémités.** Entre 20 à 30 % des échanges thermiques se font par les mains, les pieds et le cuir chevelu, des zones très vascularisées. Par grand froid, chaussettes, gants et bonnet sont de rigueur.

**Superposer les vêtements.** Adopter la "technique de l'oignon" en multipliant les épaisseurs, chaque couche d'air intermédiaire servant d'isolant. La laine et le coton réchauffent bien mais ont tendance à se mouiller. Terminer donc par un vêtement perspirant ou une fourrure polaire.

En cette nouvelle année 2013, tout ce qu'il est possible de porter ou presque peut donner ou redistribuer de la chaleur pour le plus grand bonheur des frileux. Commençons par le bas avec le chauffe-pieds massant. Les extrémités étant, comme chacun sait, les parties du corps qui se refroidissent en premier, rien de tel que ce dispositif. Universel, il s'adapte à toutes les pointures. Sa large échancrure permet également de glisser avec facilité ses pieds. Chaleur et massage se règlent séparément (deux niveaux d'intensité possible chacun) pour plus de polyvalence. Un système à compléter, pour les plus sensibles, d'une paire de chaussons qui sera d'une tiédeur douce si préalablement passée... au four (traditionnel ou micro-ondes). Pour le reste du corps, existent, sur ce même principe, des coussins et une ceinture à glisser au bas du dos.

*Chauffe-pieds massant Beurer, 50 € ; chaussons chauffants Kryotherm (du 36 au 45), 29,60 € ; coussin de relaxation, à partir de 16,90 € et ceinture lombaire, 29,90 €, à réchauffer (Tous Ergo)*



▲ Ceinture lombaire chauffante



▲ Chauffe-pieds jetables pour chaussures

L'arme absolue pour affronter un froid rigoureux lorsque le handicap ne permet pas d'activer ses muscles convenablement prend la forme d'une chauffeferette. Ou plutôt de chauffeferettes, tant il existe de formes différentes ou d'emplois (pour chaussures ou à incorporer dans diverses pièces d'habillement). Réutilisables ou pas, leur principe d'utilisation passe par l'induction d'une réaction chimique obtenue simplement à l'aide d'une main : action de plier ou presser la pochette. Une fois la réaction

# chaleur et douceur

enclenchée (dite exothermique), un dégagement de chaleur se produira pendant une durée allant de 2 à 5 heures à près de 20 heures, selon le type de sachets à dégagement calorifique.

*Chaufferettes jetables en taille mini (lot de 2) ou taille grande (unitaire), 2 € chacune; paire de chaufferettes jetables pour chaussures, 3 €; chaufferette réutilisable, 7 € (Tous Ergo)*



▲  
Gilet chauffant

Certains habits ont été conçus spécifiquement pour loger des chaufferettes grâce à des poches dédiées, cousues sur leur côté intérieur. C'est justement le cas de la gamme Body

Warmer qui propose toute une panoplie de vêtements (veste, gilet, bandeau, écharpe, ceinture lombaire ou encore gants). Certains ont été spécialement étudiés pour accueillir sous le textile plusieurs chaufferettes (jusqu'à huit pour la veste) afin que le corps de l'occupant reste à une agréable température.

*Vêtements Body Warmer, de 20 (bandeau) à 95 (gilet) € (Tous Ergo)*

Enfin, le dernier endroit que l'on ne souhaite pas glacé est bien son lit. Une solution pertinente pour y échapper passe par l'acquisition d'un chauffe-matelas électrique, à brancher sur secteur.



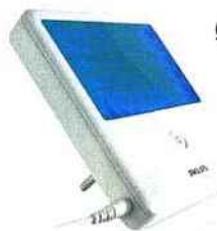
▲  
Chauffe-matelas Beurer

Il propose deux zones "tièdes" distinctes, chacune commandée par un interrupteur. À associer avec un coussin, un sur-matelas, un plaid ou encore une couverture. Ces accessoires, fonctionnant tous sur le même principe, proposent jusqu'à six niveaux de température.

*Matelas, sur-matelas, coussin, couverture ou plaid chauffant électriquement, de 50 à 100 € (Tous Ergo)*

## DU SOLEIL EN BOÎTE

L'usage thérapeutique de la lumière naturelle ne date pas d'hier mais remonte à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Son principe est simple : lutter contre la surproduction, durant le jour, de la mélatonine, dite aussi hormone du sommeil. Son expression massive en journée entraîne de la fatigue, une baisse du système immunitaire (avec, comme corollaire, une sensibilité accrue aux infections) ainsi qu'une certaine apathie pouvant être qualifiée de dépression saisonnière. Si ce type de symptôme est associé aux périodes hivernales, c'est que le manque de soleil en est en partie responsable. En effet, la quantité de mélatonine produite est tributaire de la stimulation de la rétine par la lumière solaire. Moins la rétine sera sollicitée, plus l'hormone sera produite et vice versa. Par conséquent, pour



▲  
Lampe linothérapie Philips

garder un taux de mélatonine bas, il faut "voir" le soleil. Pas toujours simple en hiver sur une bonne partie de notre territoire... Alors comment faire ? Une option, plus facile à mettre en place et moins coûteuse qu'un séjour vers une destination tropicale, prend la forme d'une lampe à impulsion ou lampe à linothérapie. Ce dispositif émet une lumière très claire, proche de la lumière naturelle, sans émettre d'infrarouges et de rayons ultraviolets. Il n'est pas besoin de fixer la lumière émise, l'œil doit seulement la percevoir.

Selon le modèle, le champ d'illumination sera plus ou moins large.

*Lampes de linothérapie Impulsion Daylight (petite ou moyenne taille), 72 et 79 € TTC respectivement; lampe de linothérapie TL 60 Beurer (taille large), 100 € TTC (Tous Ergo); gamme lampes linothérapie Philips (réf. HF3319/3320/3300), de 125 à 219 € TTC (Dartv)*

## DE LA CHALEUR À LA COMMANDE

Autre variante de lampe : le modèle à infrarouge. Le principe ici ne vise pas à simuler les rayonnements du soleil mais juste sa chaleur, tout en bloquant les radiations UV nocives pour l'épiderme. Muni d'une ampoule halogène chauffante de 150 à 300 watt, ce type de lampe permettra de se réchauffer après une sortie dans le froid, de se relaxer en soulageant d'éventuelles douleurs ou encore de décontracter des muscles noués.



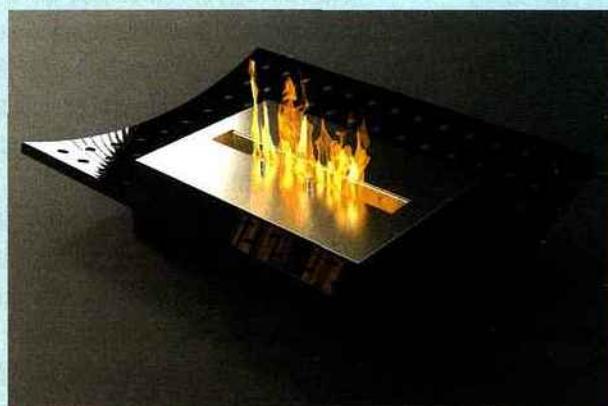
Lampe infrarouge IL 50  
Beurer

L'apport de l'infrarouge se décline également sous la forme d'un appareil associant la possibilité de masser. Pour une plus grande polyvalence d'usage, l'appareil est doté d'une tête de massage rotative avec quatre embouts interchangeables différents.

*Lampes infrarouge IL 30 Beurer (150 watt) et IL 50 Beurer (300 watt), 40 et 80 € TTC respectivement; appareil de massage à infrarouge MG 40 Beurer, 40 € TTC (Tous Ergo)*

## Une cheminée pratique et design

Au contraire de la lumière naturelle, aucune étude scientifique n'a prouvé l'effet que peut avoir la vision des flammes sur la production de la mélanine. Mais il ne fait aucun doute que le spectacle d'un feu de cheminée dans son salon, alors que l'hiver est installé, aura une action apaisante. Il procurera une sensation unique de bien-être chez une majorité d'entre nous, valides ou moins valides. C'est justement pour ces derniers que les cheminées fonctionnant au bioéthanol représentent une option particulièrement pertinente. En effet, elles ne nécessitent aucune



installation ou travaux. Selon le modèle, on la suspendra au mur ou on la posera sur un support comme une table, par exemple. La combustion bioéthanol a surtout un immense avantage pratique : pas de lourdes bûches à transporter, ni de cendres à nettoyer, aucun entretien n'étant requis. Il suffit juste d'une main pour verser les quelques décilitres de combustibles nécessaires dans son réservoir (3 à 5 heures d'autonomie pour 1,5 litre de bioéthanol). Elle ne dégage ni odeur, ni fumée, seulement de la vapeur d'eau et du gaz carbonique et sa capacité de chauffage permet d'augmenter la température de la pièce de 5 à 7 °C. Un autre atout ? La cheminée bioéthanol habillera un mur avec élégance grâce à son look minimaliste et moderne (façade laquée avec fond miroir en inox brossé et acier poli; disponible en noir, rouge ou blanc).

*Cheminée bioéthanol, de 129 à 490 € TTC selon modèle (Factorydeco.com)*

## Contacts

- > **Tous Ergo** - [www.tousergero.com](http://www.tousergero.com) - Tél. : 0 805 460 400 - [contact@tousergero.com](mailto:contact@tousergero.com)
- > **Darty** - [www.darty.com](http://www.darty.com) - Tél. : 0 978 970 970 - courriel *via* le site
- > **Factorydeco.com** - [www.factorydeco.com](http://www.factorydeco.com) - Tél. : 0 183 62 43 89 - courriel *via* le site

Texte Olivier Clot-Faybesse  
Photos Fabricants DR